

SYNLAB

MORFEO A TAVOLA

DOTT.SSA SILVIA BRIGANTI

Medico Chirurgo
Specialista in Scienza dell'alimentazione

SYNLAB – CAM POLIDIAGNOSTICO – CAM LEI

SYNLAB 
CAM POLIDIAGNOSTICO



GIOVEDÌ 22 MARZO 2018
INCONTRO

Segui il ritmo:
**PROTEGGI IL
TUO SONNO,
VIVI MEGLIO**



GLI STILI DI VITA

NEGLI ULTIMI DECENNI ABBIAMO ASSISTITO AD IMPORTANTI MODIFICHE DELLO “STILE DI VITA” CHE POSSONO INFLUENZARE IL NOSTRO SONNO:

- ✓ Aumento della sedentarietà e contestuale riduzione dell'attività fisica
- ✓ Aumentato consumo di soft drink, cioccolato, cibi grassi e ricchi di zucchero
- ✓ Aumentato consumo degli energy drink
- ✓ Aumento progressivo di tendenze e abitudini voluttuarie quali fumo e alcol



SONNO E ALIMENTAZIONE



In entrambi i casi parliamo di... QUALITA' e QUANTITA'



Ore di sonno



Introito calorico nelle ore serali e notturne



Incidenza di DIABETE e SINDROME METABOLICA

SONNO E ALIMENTAZIONE: GLI ORMONI

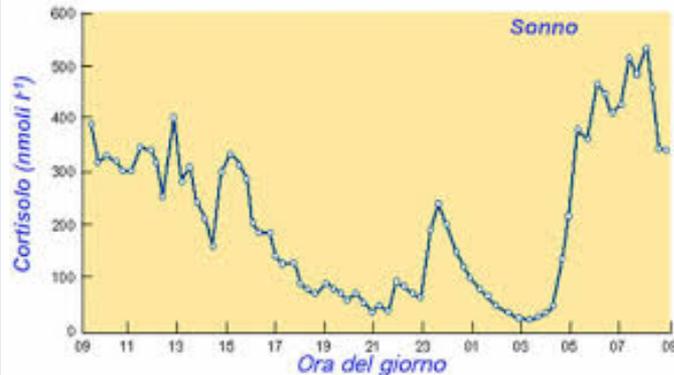


Cortisolo → ormone dello stress, se dormo bene di notte è ridotto e quindi riduco PA e FC

Leptina → ormone che blocca lo stimolo della fame, se dormo bene viene prodotto

Grelina → ormone della fame, se dormo bene la sua produzione è ridotta

GH → ormone della crescita, se dormo bene si libera nella prima metà del sonno e favorisce la lipolisi (mobilizzazione dei grassi)



Melatonina e serotonina



Sostanza ipnoinducente rilassa

Neurotrasmettitore che regola il tono dell'umore e favorisce il sonno profondo

SONNO - OBESITÀ - DIABETE - MALATTIE DEL CUORE ESISTE UN LEGAME?

Negli ultimi decenni  disturbi del sonno - sia qualitativi che quantitativi

Negli ultimi decenni  incidenza di diabete, obesità, malattie del cuore

FATTORI IMPUTATI ALL'INCREMENTO DELLE MALATTIE METABOLICHE

- Ambientali - iper-alimentazione, sedentarietà
- Disturbi del sonno (concausa)



SONNO - OBESITÀ - DIABETE - MALATTIE DEL CUORE ESISTE UN LEGAME?

Il SONNO qualitativamente e quantitativamente ADEGUATO mantiene un ottimale metabolismo glucidico, un'integrità dell'asse fame/sazietà, una ridotta secrezione di cortisolo con riduzione della PA e della FC → ridotto RCV



Il SONNO INSUFFICIENTE porta ad una alterazione della secrezione di insulina (altera dunque la concentrazione di zucchero nel sangue → diabete) e ad un aumento dell'accumulo di grasso soprattutto quello viscerale

SINDROME DELLE APNEE NOTTURNE (OSAS)



“ patologia caratterizzata da ripetuti episodi di completa e/o parziale e/o prolungata ostruzione delle vie aeree superiori durante il sonno, normalmente associati ad una riduzione della saturazione di ossigeno del sangue”

Russamento

Obesità



Riduzione del calibro delle alte vie aeree per alterazioni anatomiche:

Acquisite
Genetiche

Ipertrofia
tonsilla
linguale



Familiarità

Sesso

> Frequenza dei maschi di età superiore a 40/50
aa ed incremento nelle donne dopo la menopausa



Età

Farmaci



Tranquillanti, ipnotici

Fumo



Alcool



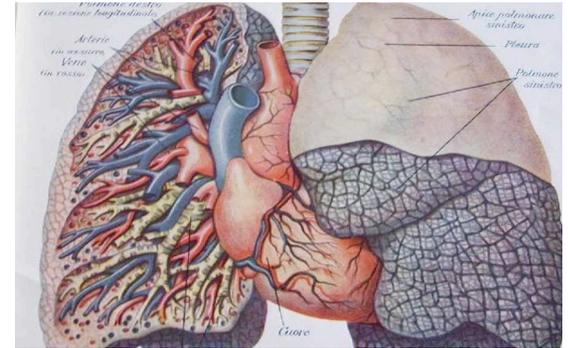
E' insieme al russamento il più importante fattore di rischio.
70-80% dei pazienti con OSAS ne è affetta

La distribuzione del grasso corporeo è importante nel determinare la severità della sindrome: **l'OSAS si correla con la circonferenza del collo e con l'IMC**



M > 44 cm; F > 42 cm

PATOGENESI



Obesità

Deposizione di tessuto adiposo viscerale nel collo, infiltrazione m. dilatatori VAS

funzione m. dilatatori (alcool, farmaci, ecc)

↓ pervietà delle VAS

Ipertrofia dei tessuti molli

Età?

Russamento OSAS

conseguenze

- ✓ Architettura Del Sonno
- ✓ SNC
- ✓ Gas ematici (Ipossia, Ipercapnia)
- ✓ Sistema Cardio Vascolare
- ✓ Disfunzioni Sessuali
- ✓ Sistema Endocrino

EFFETTI MECCANICI DELL'OBESITÀ SULLA FUNZIONE RESPIRATORIA

Accumulo di grasso sulla parete toracica e sul diaframma che ne:

- ◆ compromette l'espansione
- ◆ determinando un pattern restrittivo

La disposizione di grasso tra muscoli e coste diminuisce la compliance della parete toracica, aumentando la domanda metabolica e il carico respiratorio anche a riposo



OBESITÀ-INFIAMMAZIONE-POLMONI

Il tessuto adiposo è ricco di cellule infiammatorie

Gli adipociti inoltre producono 2 messaggeri

LEPTINA

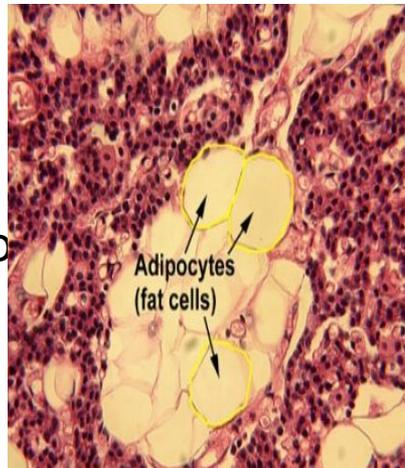
Pro-infiammatoria capace di mediare la risp immune

(aumenta rilascio di IL-6, TNF)

E' l'ormone della sazietà prodotto dagli adipociti in relazione alla loro massa.

Negli obesi le concentrazioni di leptina sono aumentate di 4 – 6 volte

Infiammazione VAS e iperreattività bronchiale



ADIPONECTINA

Anti-infiammatoria prodotta dagli adipociti. Inibisce la proliferazione delle cellule muscolari lisce.

Negli obesi le concentrazioni di adiponectina sono basse.

Leptina>/adiponectina<
aumenta l'attività
pro-infiammatoria e reattività della
muscolatura liscia delle vie aeree

E' maggiore negli obesi e negli ipertesi

Incidenti cardiovascolari:

- Infarto (AHI > 5 - +20%)
- Aritmie gravi
- Edema polmonare acuto
- Scompenso cardiocircolatorio



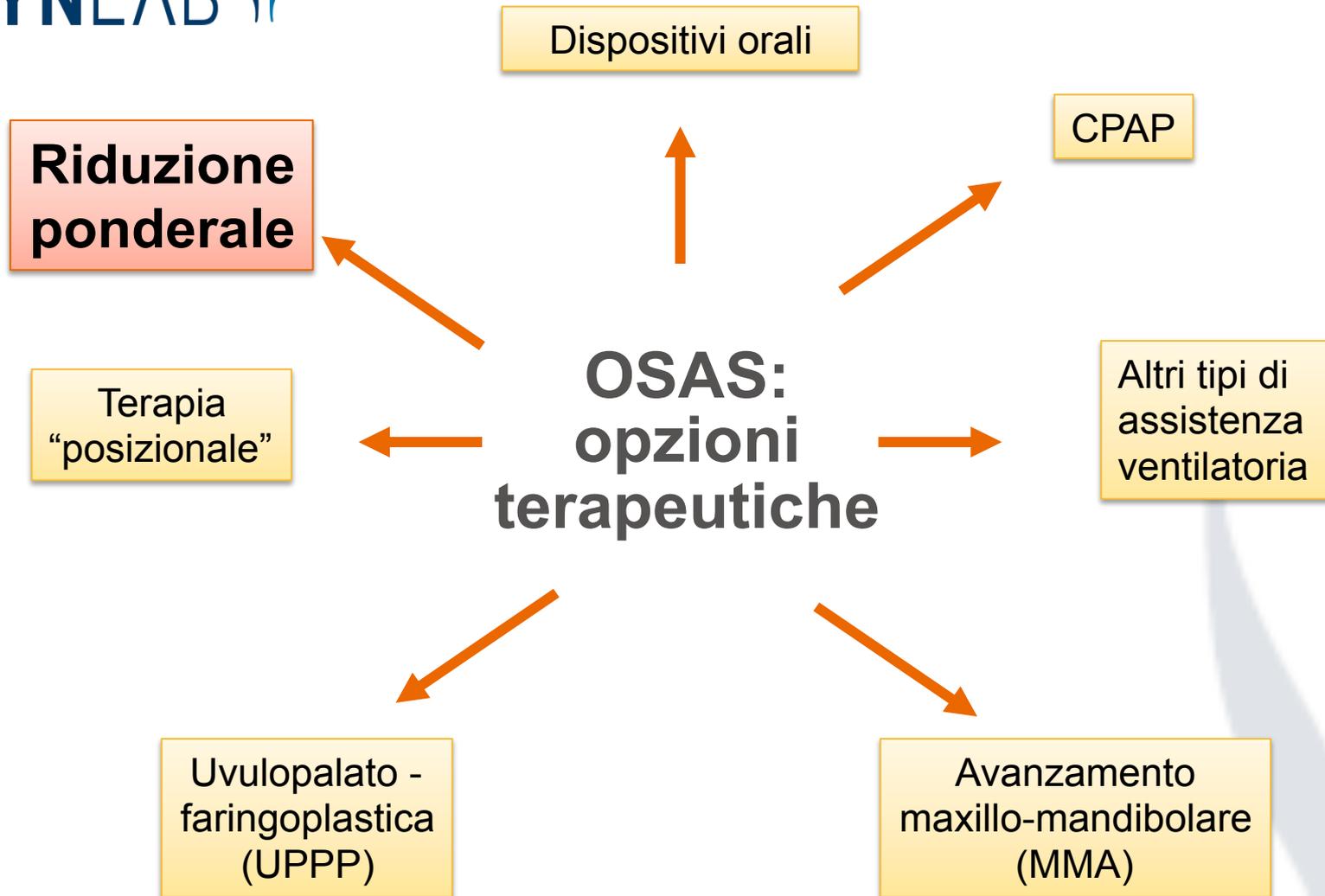
Incidenti cerebrovascolari: ictus

Difficile anestesia preoperatoria o recupero postoperatorio



Incidenti stradali per colpi di sonno





ALIMENTARE IL... “BUON SONNO”

L'alimentazione deve essere:

- Equilibrata
- Bilanciata
- Varia

...senza dimenticare il MOVIMENTO!!!



20%



5%



40%



5%



30%

...CENA...

- ✓ Leggera
- ✓ Con Alimenti Facilmente Digeribili
- ✓ Almeno 3 Ore Prima Di Coricarsi



NON SALTARE
LA CENA



La conseguente
ipoglicemia induce
fame che rappresenta
una potenziale
difficoltà
all'addormentamento



I NEMICI DEL SONNO

Bevande che contengono sostanze nervine
(caffè, tè, cioccolato, ginseng, bevande zuccherate tipo cola...)

→ hanno effetto eccitante
riducono la produzione di serotonina e melatonina

Cibi contenenti TIRAMINA

(formaggi stagionati, pesce conservato, salsiccia, insaccati, carne conservate, vino rosso, birra...)

Pasti ricchi di GRASSI e PROTEINE

→ rallentano la digestione

Il SALE (e il glutammato di sale)

→ rallenta la digestione, dà ritenzione, interferisce con l'addormentamento

Cibi che per loro natura favoriscono il reflusso gastro-esofageo
(cibi acidi, piccanti...)

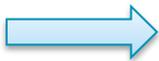
Alcolici e superalcolici



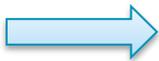
GLI AMICI DEL SONNO



- Una porzione di cereali integrali (pane/pasta/riso...)

 favoriscono la biodisponibilità del triptofano

- Alimenti proteici con pochi grassi... ma buoni

 favorire legumi e pesce

- Una porzione di verdura di stagione

- Una porzione di frutta fresca di stagione

- Condimenti: olio di oliva, erbe aromatiche come il basilico, semi (di sesamo contengono triptofano, di zucca contengono più magnesio)

**CHIUSO
PER SONNO**
riapriremo a breve...

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

