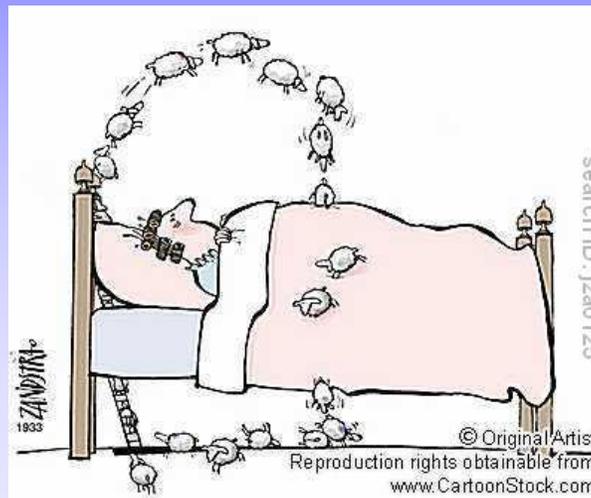
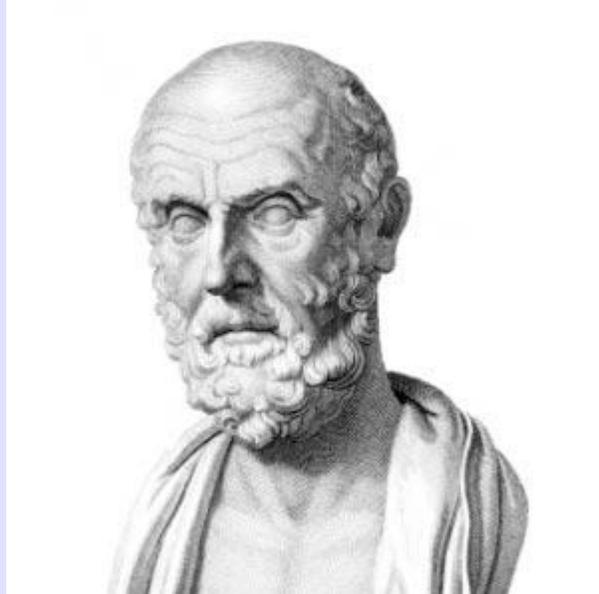


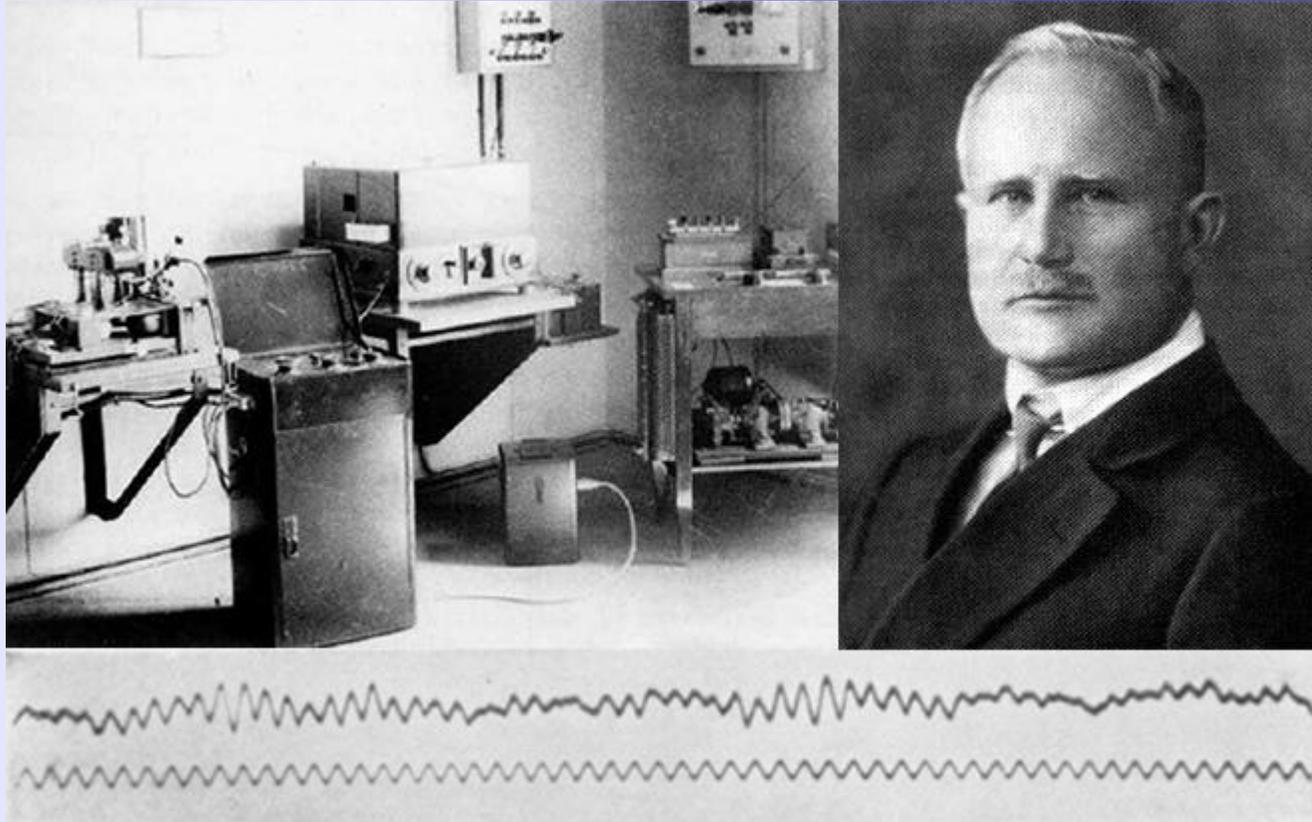
Sonno e salute

Dott. Augusto Fontana – Neurologo – Synlab
Como





- Ippocrate: il sonno è causato dal ritiro del sangue e del calore verso le parti interne del corpo;
- Paracelso: il sonno naturale dura 6 ore ha un effetto rinvigorente ed elimina la stanchezza;
- Lucrezio: sonno come mancanza della veglia.
- XIX secolo: il sonno è causato dalla mancanza di ossigeno che arriva al cervello.



Distinzione tra sonno REM e sonno NREM.

Scoperta delle diverse fasi del sonno.



Il cervello non è inattivo mentre dormiamo!

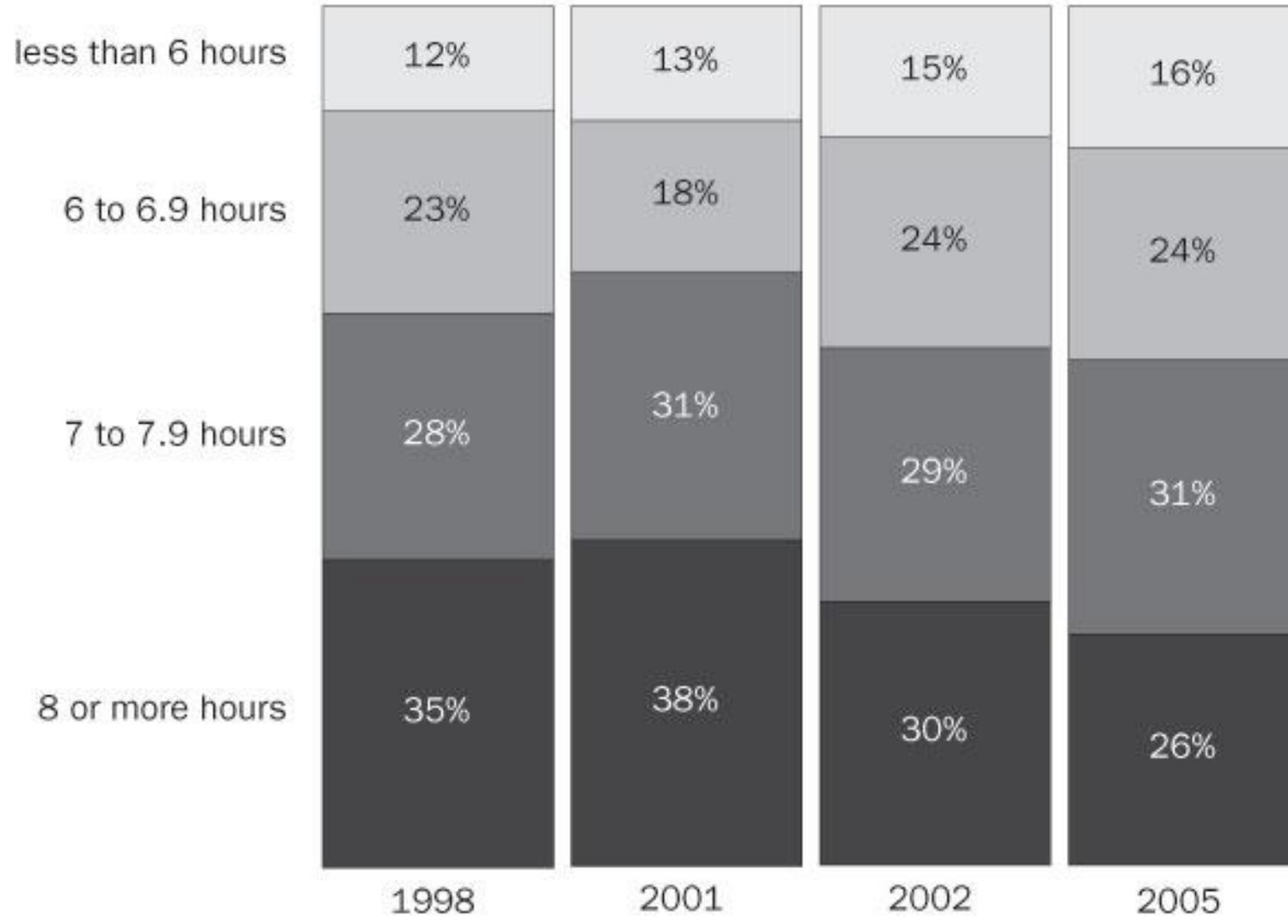


- Attenzione
- Memoria
- Comprensione
- Funzioni esecutive
- Tiroide
- Reni
- Muscolatura del tratto digerente;
- Muscolatura dei vasi sanguigni;
- Respirazione
- Metabolismo
- Sistema immunitario

1. Insonnia : difficoltà nel raggiungere o nel mantenere il sonno ,associata o meno ad una percezione soggettiva di sonno non ristoratore;
2. OSAS: Presenza di pause respiratorie della durata di almeno 10 secondi associate a riduzione dei valori ematici di ossigeno.
3. Sindrome delle gambe senza riposo: fastidio percepito a livello delle gambe e, più raramente, delle braccia, che si manifesta durante i periodi di riposo o di inattività fisica e che sparisce grazie al movimento, costringendo la persona ad effettuare dei continui movimenti in modo da alleviare tale fastidio.
4. **Deprivazione volontaria.**

GETTING ENOUGH Z'S?

STUDIES BY THE NATIONAL SLEEP FOUNDATION SHOW THAT ADULTS ARE GETTING FEWER HOURS OF SLEEP



- Esigenze lavorative o di studio;
- Esigenze sociali;
- Utilizzo di cellulari, smartphome, TV, internet;
- Utilizzo di bevande stimolanti quali caffeina oppure nicotina;



- Fattori ambientali
- Gravidanza
- Menopausa
- Dolore cronico
- Patologie neoplastiche, patologie cardiopolmonari, disturbi del movimento.

- Stimolanti del SNC (amfetamine, estratti tiroidei, the, caffè, nicotina, ecc)
 - Steroidi
- Broncodilatatori (efedrina, teofillina, norepinefrina, salbutamolo)
 - Beta – bloccanti
 - metildopa –Levodopa, -Bromocriptina
 - Antidepressivi (Anti – MAO, fluoxetina)
 - Anti – infiammatori non steroidei
 - Alcool
- Ipnotici, durante sospensione (insonnia da rimbalzo)

Sistema nervoso:

- Difficoltà mnesiche e ridotta capacità di apprendimento;
- Disturbi dell'equilibrio: aumento di 2,5 volte del rischio di cadere;
- Scarso controllo sintomatologico di alcune patologie neurologiche: peggioramento delle cefalee; aumento del rischio di crisi epilettiche, ecc.

Salute mentale:

- Ansia
- Depressione;
- Irritabilità;
- Aumento dell'ideazione suicidaria;
- «stress»



Patologie cardiovascolari e cerebrovascolari:

- ipertensione arteriosa;
- infarti ed ictus (aumento del rischio del 45% se <5h di sonno);

Patologie endocrinologiche:

- Controllo del senso di fame e di sazietà;
- Obesità;
- Diabete di tipo II (aumento del 250% se <5 h di sonno; del 170% se <6 ore di sonno);
- Disfunzioni tiroidee

Disfunzioni a carico del sistema immunitario e aumento dell'infiammazione sistemica.



- Dormire meno di 6 ore per notte provoca un aumento del rischio di mortalità da tutte le cause di circa il 15%-20%.
- Annullamento dell'effetto protettivo di astensione dal fumo di sigarette, riduzione dell'introito di bevande alcoliche ed in generale di uno stile di vita più sano.

Tendenza ad addormentarsi in luoghi o situazioni inappropriate:

THE EPWORTH SLEEPINESS SCALE	
SITUAZIONI	PUNTEGGO
• Seduto, leggendo un libro o un giornale	
• Guardando la televisione	—
• Seduto in un cinema o teatro o conferenza	—
• Seduto come passeggero in una automobile o treno in viaggio da almeno 1 ora	—
• Sdraiato a riposare durante il pomeriggio	—
• Seduto, conversando con qualcuno	—
• Seduto, tranquillamente dopo pasto (senza abuso alcolico)	—
• Alla guida di un'auto, bloccato nel traffico	—
TOTALE (v.n. = < 6)	—

-Russate?

- Il vostro partner oppure un familiare hai mai espresso preoccupazione per il vostro sonno?
- Ritenete che il vostro sonno non sia riposante oppure siete sempre stanchi?

Sonno e salute
Sonno è salute