



UNC
CONSUMATORI.IT

Sonno: quanto è importante per la nostra salute? (seconda puntata)

28 Febbraio 2017



Pubblichiamo la seconda parte dell'intervista al Prof. Pierluigi Innocenti, Presidente di Assirem...

(segue)

5. Per quanto riguarda i bambini molte ricerche scientifiche hanno dichiarato che dormire poco ha un impatto sulle capacità intellettive, sull'ormone della crescita e conseguenze anche sull'aumento di peso e sulla memoria. Quanto, allora, dovrebbe dormire un bambino in età scolare per crescere sano?

Ovviamente il bisogno di sonno è maggiore nei bambini e negli adolescenti, proprio perché il sonno svolge importanti funzioni nello sviluppo sia fisico che mentale degli stessi. Generalmente non dovrebbero dormire meno di 9-10 ore. Purtroppo anche i bambini si stanno abituando a stili di vita che tendono a ridurre il nostro fabbisogno di sonno. In una ricerca effettuata da ASSIREM su un campione di oltre 800 bambini, è emerso che oltre il 50% dorme meno del necessario e questo è un dato molto allarmante che dovrebbe richiamare l'attenzione di tutti. Molti bambini etichettati come irrequieti o socialmente difficili, sono solo soggetti ad una deprivazione di sonno conseguente ad abitudini di vita che non ne rispettano il loro fabbisogno.

6. Cosa regola l'alternarsi del ritmo sonno veglia?

Il sonno è controllato principalmente da due fattori, il ritmo circadiano ed il processo omeostatico.

Il ritmo circadiano, così definito poiché si sviluppa nell'arco delle 24 ore, è controllato dal nucleo soprachiasmatico e regola molti processi biologici e fisiologici del nostro corpo, tra cui il momento di maggiore propensione al sonno. In condizioni normali, la sera è il momento in cui la spinta al sonno è maggiore, favorita anche da un'altra forza (il processo omeostatico) che è tanto maggiore tanto più siamo rimasti svegli. In condizioni normali, il nostro cervello è programmato per dormire nelle ore notturne.

Purtroppo l'organizzazione del lavoro ma anche i nostri stili di vita che prevedono attività H24, tengono sempre in minor conto dei nostri bisogni fisiologici, per cui tendiamo a ridurre le ore dedicate al sonno e non dormiamo nelle ore previste. Tutto ciò non è senza conseguenze per la nostra salute e la nostra qualità della vita, basti pensare alla sindrome del turnista che si sviluppa nelle persone che abitualmente lavorano nelle ore notturne.

7. Quanto è importante una buona alimentazione per il sonno

E' esperienza di tutti che una eccessiva alimentazione la sera, soprattutto se accompagnata da bevande alcoliche, può causare difficoltà a dormire ed un sonno scadente. La scelta dei cibi è sicuramente tra i fattori che favoriscono un buon sonno. Quello che comunque è emerso dagli studi degli ultimi anni e che a sua volta il sonno regola la nostra alimentazione e il nostro metabolismo attraverso la produzione di ormoni tra cui la leptina che è responsabile del nostro senso di sazietà. E' ormai chiaro che, favorendo un sonno migliore, si riesce a dimagrire senza modificare le nostre abitudini alimentari o l'attività fisica, quindi se vogliamo perdere chili di troppo è fondamentale dormire bene.

8. Quanto le nuove tecnologie incidono sui disturbi del sonno

L'utilizzo improprio ed eccessivo delle nuove tecnologie ha contribuito a creare delle condizioni patologiche. Non raramente vengono utilizzate nelle ore serali, anche dai bambini, ed oltre ad essere motivo di attivazione cerebrale, il computer, il tablet o gli smartphone ecc., emettono un tipo di luce che inibisce la produzione di melatonina, ormone indispensabile per il sonno.

9. Quali sono i costi sociali e sanitari dovuti ad una mancanza di educazione al sonno

Sull'insonnia, che riguarda più di nove milioni di italiani non si hanno dati certi, quello che è certo è che le conseguenze sono sia sulla qualità della vita, sulla salute ed in ambito lavorativo e sociale.

Dati più certi si hanno per chi soffre di apnee nel sonno (OSAS) che in Italia riguarda almeno 2 milioni di persone. L'Istituto Superiore di Sanità ha stimato che i costi totali, diretti e indiretti, derivanti dall'OSAS si aggirano fra i 3,5 e i 5 miliardi di euro, ovvero circa lo 0,5% del PIL. Il trattamento del 75% dei pazienti affetti da OSAS determinerebbe un risparmio di circa 2,8 miliardi di Euro. Particolarmente significativi sono i dati in termini di sicurezza della strada, infatti circa ¼ degli incidenti stradali gravi sono causati da colpo di sonno in pazienti con apnee nel sonno.

10. Professore cos'è Assirem e quale è il suo obiettivo.

ASSIREM è una giovane associazione che è nata con due obiettivi fondamentali, da un lato promuovere la ricerca nella medicina del sonno, dall'altro sviluppare dei percorsi educativi

a livello sociale per ridare al sonno la giusta importanza che ha per la nostra qualità di vita e la nostra salute. Non è una associazione di soli medici, ma vuol coinvolgere tutte le persone che, condividendone gli obiettivi (vedi statuto su www.assirem.it), vogliono promuovere una migliore qualità della vita. “Dormi bene, vivi meglio” è uno dei nostri slogan.

Abbiamo già effettuato due progetti di ricerca, uno screening sui disturbi del sonno in più di 800 bambini di terza elementare, patrocinato anche dall'Unicef, in cui è emerso che più del 50% dei bambini dorme meno del previsto, un altro progetto, in collaborazione con la Fondazione Santa Lucia, sui disturbi del sonno nei pazienti in stato vegetativo e post coma, in cui si è costatato come il sonno possa essere sia un elemento fondamentale per valutare la prognosi a distanza, ma anche un momento fondamentale per sviluppare un corretto percorso riabilitativo.

Diceva Dement, uno dei padri della medicina del sonno a livello mondiale, *“Grazie a tutte le ricerche compiute negli ultimi 40 anni, sono arrivato all'importante conclusione che, tra i disturbi del sonno, il più grave è l'ignoranza. Non sappiamo come gestire il nostro sonno e ciò provoca inutili sofferenze”*.

Quindi la prima educazione per un buon sonno è insegnare alle persone a conoscere meglio il sonno e le sue funzioni, a rispettarlo ed a considerarlo essenziale per il nostro benessere fisico e mentale.

Leggi la prima parte dell'intervista

Autore: Rebecca Manacorda

Data: 1 marzo 2017