



UNC  
CONSUMATORI.IT

## Sonno: quanto è importante per la nostra salute?

20 Febbraio 2017



Quanto dobbiamo dormire per tenerci in forma? Ne parliamo con il **Prof. Pierluigi Innocenti, Presidente di Assirem, Associazione Scientifica Italiana per la Ricerca e l'Educazione nella Medicina del Sonno**. Scopri l'intervista in 2 puntate!

### 1. In cosa consiste la medicina del sonno?

La medicina del sonno è una branca relativamente giovane che si occupa del sonno e dei suoi disturbi. Per secoli il sonno è stato oggetto di interesse soprattutto da parte di artisti, letterati, filosofi e psicologi, ma solo dopo la prima registrazione elettroencefalografica da parte di Hans Berger nel 1929 si è potuta sviluppare una ricerca su basi scientifiche. Nonostante il grande interesse sviluppatosi negli ultimi decenni sul sonno e la crescita esponenziale delle ricerche ad esso dedicate, non siamo ancora riusciti a dare una risposta esaustiva al perché dormiamo. Quello che è ormai chiaro e che il sonno, spesso considerato come una fase passiva perché il soggetto rimane immobile e non in contatto con l'ambiente, è invece un momento molto attivo in cui vengono svolte importantissime funzioni. Durante il sonno vengono secreti numerosi ormoni tra cui l'ormone della crescita (GH) indispensabile per lo sviluppo fisico dei bambini, la leptina che regola il nostro senso di appetito ed il nostro metabolismo, inoltre sia nella fase NON-REM che nella fase REM si svolgono numerosi processi che permettono il consolidamento della memoria, soprattutto durante la fase NON-REM avviene la riparazione dei tessuti.

### 2. Quanto è importante per la salute di un adulto riposare bene e quali possono essere le conseguenze della mancanza di sonno?

Dormire è fondamentale per il nostro equilibrio psicofisico, così come mangiare o bere. E' esperienza di tutti che una notte insonne causa il giorno seguente faticabilità, sonnolenza, deficit di concentrazione e di attenzione, irritabilità, ridotte performance lavorative. Molto importanti sono le ripercussioni sulla salute nei casi di insonnia cronica, infatti aumenta il rischio di diabete, di ipertensione, si innalza il colesterolo, più frequentemente si possono avere disturbi cardiocircolatori quali infarto e scompenso cardiaco, ictus cerebrale, spesso compaiono disturbi psichiatrici quali ansia e depressione. La carenza di sonno e la sonnolenza che ne consegue è anche responsabile di gravi incidenti sul lavoro e della strada. In Italia è stimato che almeno 9 milioni di persone soffrano di insonnia cronica ed il nostro stile di vita tende sempre più a ridurre le ore dedicate al sonno. Negli ultimi 50 anni vi è stata una riduzione delle ore di sonno di circa 1,5-2 ore al giorno per persona. Uno studio americano della National Sleep Foundation ha evidenziato che mentre nel 1998 il 35% delle persone dormiva circa 8 ore, nel 2005 la percentuale era scesa al 25%.

### **3. Cos'è e come si riconosce l'insonnia cronica, come si cura e quali i rischi di una cura fai da te?**

Per insonnia cronica si intende un sonno non soddisfacente per qualità e/o quantità che persista per almeno tre mesi. I rimedi sono diversi, molto spesso è sufficiente modificare delle erronee abitudini di vita che tendono a perseverare il problema mettendo in atto quelle regole note come igiene del sonno. In altri casi è giusto associare anche un trattamento farmacologico od effettuare un ciclo di psicoterapia cognitivo comportamentale. Importante, soprattutto per la terapia farmacologica è che venga effettuata sotto stretta sorveglianza di un medico, mentre non è infrequente che i pazienti ricorranò alla terapia fai da te che non raramente peggiora la situazione. Non solo il dosaggio ma anche il tipo di farmaco va personalizzato, non solo perché ognuno di noi ha risposte diverse ma anche perché quello che chiamiamo insonnia non è uguale in tutte le persone, alcuni hanno difficoltà di addormentamento, altri si svegliano nel mezzo della notte, altri lamentano risvegli precoci. Per poter scegliere il farmaco ideale è importante stabilire il tipo di insonnia e conoscere le proprietà dei singoli farmaci.

### **4. Qualità e quantità del sonno, qual è più importante e quanto dovrebbe dormire un adulto per stare in forma?**

Il sonno è importante sia in termini qualitativi che in termini quantitativi. Una persona può dormire anche 7-8 ore, come previsto per la maggior parte della popolazione, ma svegliarsi comunque stanco e con la sensazione di non aver riposato bene. Ciò vuol dire che, nonostante il sonno sia stato quantitativamente sufficiente, è stato comunque un sonno di qualità scadente, qualcosa durante la notte lo ha disturbato. La sensazione di benessere al risveglio è il miglior parametro per giudicare se il nostro sonno è stato qualitativamente e quantitativamente sufficiente e quindi in grado di farci affrontare la giornata nelle migliori condizioni. (*Segue...*)

**Leggi la seconda parte dell'intervista!**

**Autore:** Rebecca Manacorda

**Data:** 22 febbraio 2017

