



Roma, 17 marzo 2017 – Dalla Settimana Mondiale del Cervello, gli esperti della Società Italiana di Neurologia (SIN) mettono in guardia su alcuni disturbi del sonno che possono rappresentare marker predittivi del possibile sviluppo di una patologia neurodegenerativa come evidenziano recenti studi longitudinali.

Un sonno disturbato è spesso presente nelle patologie neurologiche come, per esempio, nel 70-90% dei pazienti con malattia di Parkinson, nel 80-90% dei pazienti con malattia di Alzheimer, nel 50-60% dei pazienti con sclerosi multipla. Il disturbo tuttavia può essere legato non solo alla patologia neurologica o al suo aggravamento ma anche alle terapie farmacologiche.

“E’ però interessante notare – spiega il prof. Luigi Ferini Strambi, Ordinario di neurologia dell’università Vita-Salute San Raffaele e Direttore del Centro di Medicina del Sonno dell’Ospedale San Raffaele di Milano – quanto emerso da studi scientifici in merito alla comparsa di disturbi del sonno in quei pazienti che hanno poi sviluppato negli anni una malattia neurologica: un recentissimo studio condotto su 2.457 soggetti, di età media di 72 anni, seguiti per oltre 10 anni, ha evidenziato che una durata del sonno notturno superiore a nove ore è associata ad un rischio maggiore di sviluppare una qualsiasi forma di demenza. Il sonno quindi come possibile marker predittivo”.

“Il disturbo comportamentale del sonno che ha attirato maggiore attenzione da parte dei ricercatori negli ultimi anni – prosegue il prof. Luigi Ferini Strambi – è quello in fase REM, ovvero la fase del sonno dove si perde tono muscolare volontario e in cui si sogna maggiormente. Nei pazienti con questo disturbo definito RBD (REM Sleep Behavior Disorder) si nota l’assenza di atonia muscolare per cui, vivendo il sogno che solitamente è negativo, hanno comportamenti bruschi come urlare e tirare calci. L’RBD colpisce più uomini che donne e insorge nella gran parte dei casi intorno ai 60/70 anni di età. In un’alta percentuale può essere associato ad alcune patologie neurodegenerative, come malattia di Parkinson, Atrofia Multisistemica e Demenza a corpi di Lewy. Studi longitudinali hanno dimostrato che l’RBD può precedere l’insorgenza di tali disordini neurologici di 5-10 anni”.

In occasione della Giornata Mondiale del Sonno, quindi la SIN, torna a ribadire l'importanza della qualità del sonno per una migliore cura del cervello: dormire bene, facendo attenzione anche ad eventuali disturbi del sonno e segnalandoli all'esperto neurologo, rappresenta un obiettivo importante proprio in un'ottica preventiva di malattie neurodegenerative.

I disturbi del sonno colpiscono circa 13 milioni di italiani. I principali sono l'insonnia, che, in forma più o meno grave, colpisce circa il 41% della popolazione, la sindrome delle apnee in sonno, di cui soffrono circa 2 milioni di italiani, la sindrome delle gambe senza riposo, che colpisce 3 milioni di italiani, ed i disturbi del ritmo circadiano. I disturbi del sonno si associano spesso ad altre malattie, soprattutto a carico del Sistema Nervoso”.

*fonte: ufficio stampa*