



Intervenire sui disturbi del sonno può essere determinante per migliorare il proprio stato di salute complessivo. Il primo passo è iniziare a parlarne con il proprio medico



Milano, 17 marzo 2017 – Complici le nuove tecnologie che ci hanno resi schiavi di pc e smartphone, siamo ormai capaci di controllare la posta e i social network a qualsiasi ora del giorno e della notte. Lavoro, stress, menopausa per l'universo femminile, l'avanzare dell'età o altri disturbi medici per l'intera popolazione, sono complici di una notte persa e di quella successiva, fino a quando tornare indietro diventa sempre più difficile. Lo sanno ben 9 milioni di italiani che soffrono di insonnia, un disturbo che si ripercuote negativamente sulla salute, sulle performance lavorative e sulla qualità della vita.

A dimostrarlo uno studio condotto in 5 Paesi EU, tra cui l'Italia, su 62.000 persone tra individui affetti da insonnia, in trattamento e non, e persone sane. L'indagine ha rilevato un'associazione significativa tra insonnia e deterioramento della qualità di vita, correlata alla salute, alla perdita di produttività lavorativa e alle spese sanitarie (visite mediche e ricoveri).

In particolare, i pazienti con insonnia riferivano un impatto negativo sul lavoro, più che doppio rispetto a chi non era affetto dal disturbo (38,74% vs. 14,86%). In aggiunta, registravano maggiore assenteismo, compromissione delle performance lavorative e delle attività in generale, oltre un aumento dell'utilizzo dei servizi e prodotti medici. In particolare, nell'arco di 6 mesi è stato calcolato un numero di visite mediche più alto rispetto ai pazienti non insonni (9,10 vs. 4,08).

Non c'è dubbio, quindi, che un buon riposo notturno è elisir di salute e benessere. “Per il nostro organismo, dormire - e dormire bene - è importante quanto nutrirsi o dissetarsi – spiega il prof. Lino Nobili, neurofisiopatologo e neuropsichiatra, Coordinatore Scientifico del Progetto Sonno&Salute – Qualsiasi situazione che interferisca con la qualità e quantità del sonno, particolarmente se duratura, può contribuire ad alimentare problemi di natura psicologica e cognitiva così come di natura endocrina, immunologica e cardio-vascolare. Intervenire precocemente sui disturbi del sonno può essere, quindi, determinante per migliorare lo stato di salute complessivo della persona”.

L'insonnia viene trattata in maniera differente a seconda della tipologia e del quadro generale del paziente. Il primo passo è sempre rivolgersi al proprio medico, per identificare e curare la eventuale causa transitoria che ha provocato il disturbo.

L'insonnia può talvolta persistere. In questo caso due sono le principali opzioni da mettere in campo: gli interventi sul comportamento e le terapie mediche (queste comprendono trattamenti farmacologici e la terapia PAP - ventilazione meccanica a pressione positiva delle vie respiratorie - per la cura dell'insonnia a causa di apnea notturna).

“Esistono infatti numerosi metodi per correggere comportamenti scorretti che possono causare o peggiorare l'insonnia. In genere sono mirati a cambiare le abitudini, le aspettative e i comportamenti che non favoriscono il sonno nonché a ridurre i livelli di ansia relativi al sonno - la paura di non dormire. I farmaci consigliati dalle Linee Guida internazionali per il trattamento dell'insonnia sono i farmaci sedativo-ipnotici a emivita breve e la melatonina 2 mg a rilascio prolungato (MRP 2mg) registrata come farmaco. Per i primi è consigliato l'utilizzo per brevi periodi (non oltre le quattro settimane). Infatti tendono a perdere la loro efficacia se assunti sistematicamente ogni notte per lungo tempo nonché possono avere effetti negativi sulla struttura del sonno stesso. E' inoltre importante tenere in considerazione che questi farmaci possono avere effetti residui negativi durante il giorno, come ad esempio sonnolenza e disturbi cognitivi (memoria, attenzione) che possono interferire con le attività quotidiane, inclusa la guida di autoveicoli. Pertanto andrebbero utilizzati sempre con il dosaggio minimo efficace. L'utilizzo di MRP 2mg è consigliato invece come prima intenzione nei soggetti insonni che hanno superato i 55 anni ma può essere efficace anche nei soggetti più giovani. La melatonina è un ormone naturale prodotto nella ghiandola pineale ed ha un ruolo importante nella regolazione dei ritmi circadiani sonno-veglia, oltre a possedere un'azione di facilitazione e induzione del sonno. Studi clinici hanno dimostrato che la formulazione a rilascio prolungato, MRP 2mg, riduce significativamente il tempo di addormentamento e migliora sia la qualità del sonno che le performance diurne. Il trattamento è approvato per 13 settimane continuative, in quanto MRP 2 mg non dà assuefazione e generalmente non influenza i livelli di vigilanza diurna”, conclude Nobili.

In questo contesto, nasce il Progetto SONNO & SALUTE, che da aprile a settembre 2017 farà tappa in Veneto, Lombardia, Piemonte, Liguria, Friuli Venezia Giulia, Emilia Romagna, Toscana, Lazio, Abruzzo, Puglia, Calabria, Sardegna e Sicilia.

Il progetto rientra nelle attività previste nella Giornata Mondiale del Sonno 2017 ed ha pertanto ricevuto l'egida della World Sleep Society. E' curato dagli specialisti esperti del sonno e dedicato ai medici di medicina generale, con l'obiettivo di contribuire a diffondere anche nel nostro paese, la cultura su queste tematiche. Il fine è quello di una corretta e precoce identificazione dei pazienti con insonnia o altri disturbi del sonno, per poterli avviare verso un idoneo percorso terapeutico.

12 consigli per un sonno di qualità: [Consigli igiene del sonno](#)

fonte: ufficio stampa