

[Salute]

PERDORMIRE

Castello è il letto contenitore salvaspazio creato dall'architetto Fabio Novembre per il marchio Perdormire nell'ambito del progetto Design democratico italiano.
www.perdormire.com

ANDREA GARLUTI

La percentuale di **insonni** è in aumento. Colpa dello stress, dei device tecnologici e delle cattive **abitudini**. Ma, per migliorare la qualità del **riposo notturno**, qualcosa si può fare. Dalle **nuove forme** di monitoraggio alla **dieta**. Tutti i consigli degli esperti

di Cristina Lantone

Otto ore di sonno filato e svegliarsi, al mattino, pronti per la nuova giornata, freschi e riposati. Questo è l'optimum, ma quanti riescono a raggiungerlo? Complice l'arrivo della primavera, lo stress e l'uso sempre più massiccio di strumenti elettronici anche a sera tarda, dormire bene sta diventando sempre più difficile. Le conseguenze? Difficoltà di concentrazione, senso di affaticamento e sonnolenza diurna. Ma quali sono i principali disturbi del sonno? E quando intervenire prima di incorrere in problematiche più serie?

SE I CUSCINI PARLASSERO

«I due disturbi più frequenti sono l'insonnia con prevalenza del 20-25%

nelle ultime casistiche nella popolazione generale, quindi in incremento rispetto al 15% degli anni precedenti. E, poi, i disturbi respiratori nel sonno (apnee notturne)», spiega Carolina Lombardi, responsabile del Centro di medicina del sonno, Irccs, **Istituto auxologico** italiano. «Naturalmente, entrambe queste problematiche tendono ad aumentare secondariamente allo stile di vita, siamo più stressati, ci muoviamo di meno, dedichiamo meno tempo a noi stessi; questo determina aumento di peso, che a sua volta può peggiorare la qualità del sonno». Ovviamente, esistono pure fattori di

DORMIRE (TANTO E BENE) FORSE SOGNARE

rischio anatomici delle strutture orofaringee, «e situazioni di cattiva respirazione nasale (respirando a bocca aperta, la mandibola viene facilitata nella caduta posteriore e nella ostruzione delle altre vie respiratorie)».

2 TENERA È LA NOTTE
Il buongiorno, ahinoi, si vede dal mattino. Se ci si sveglia con una sensazione di non completo ristoro notturno, vuol dire che qualcosa non va. «Possono essere solo cattive abitudini che vanno corrette perché alterano i ritmi circadiani, orari lavorativi, stress, oppure disturbi primari del sonno che vanno indagati con l'aiuto degli specialisti». Ma sicuramente, l'insoddisfazione al risveglio

è un elemento che deve allertare. Sintomi più specifici da analizzare? «Risvegli con mancanza d'aria, russamenti con pause respiratorie e sudorazione indirizzano verso un problema respiratorio; sensazione di fastidio alle gambe che ci impone a muoverle, verso un fattore di movimento. Insomma, la notte va indagata accuratamente sulla base della sintomatologia espressa dal paziente», continua la dottoressa Lombardi. Eppure, nonostante il 30% della popolazione riveli sintomi legati a un sonno di bassa qualità,

**ATTENTI SE
AL MATTINO
NON CI
SI SENTE
TOTALMENTE
RIPOSATI**

non sempre ci si rivolge a un medico. «Solo il 7% degli insonni si reca in ospedale, il 93% ricorre al fai-da-te. Ma, ovviamente, una percentuale così alta indica un numero impressionante di persone che vanno aiutate», spiega Ugo Faraguna, professore associato in Fisiologia all'Università di Pisa, amministratore unico di SleepActa Srl, spin-off dell'Università di Pisa, nato nel gennaio 2017. «Per studiare il sonno i sistemi (la polisonnografia) sono invasivi e costosi. L'invasività perturba la misura che andiamo a fare». Per questo, è nata SleepActa destinata agli ospedali e il percorso Dormi per le farmacie, che analizzano il sonno partendo

10 REGOLE PER UN BUON SONNO

1 REGOLARITÀ. Andare a dormire e svegliarsi sempre allo stesso orario è un'abitudine salutare.

2 CENA LEGGERA. Preferire pasti frugali e ricchi di vitamine, no a grassi e intingoli pesanti.

3 ATTIVITÀ FISICA. Il movimento va incrementato. Ma non nelle ore serali, perché stimola la produzione di adrenalina.

4 STIMOLANTI. Sono da evitare tè, caffè, Coca-cola, alcolici (perché provocano incubi e risvegli notturni) e cioccolato.

5 TISANE. L'assunzione di tisane distensive (come quelle nel menù del Turin Palace Hotel), camomilla e latte caldo è molto consigliata.

6 LUCE. Evitare l'esposizione alla luce fredda dei monitor. Creare invece atmosfere rilassanti e calde.

7 BAGNO. Contrastare lo stress con un bagno caldo.

8 MATERASSO. Scegliere soluzioni confortevoli per sé anche se non di moda.

9 TECNOLOGIA. Niente device in camera da letto.

10 PENNICHELLA. Evitare i riposini troppo lunghi. Al massimo un'ora.

dall'uso di un activity tracker indossabile (il braccialetto con le funzioni di sonno, contapassi ecc.). «L'interpretazione base del nostro algoritmo si avvale solo del contapassi; se, però, si hanno a disposizione il segnale cardiaco, la saturazione dell'ossigeno, la temperatura, forniamo più elementi per alimentare la rete neurale». Certo è che, nel 2017, sono stati venduti 500 milioni di braccialetti di questo tipo. «Un indice chiaro di una situazione di malessere. Poi, ovviamente, la maggior parte delle persone usa questi strumenti più per quantificarsi e per migliorare lo stato di

benessere che per indagare una patologia. Ma in ogni caso, noi possiamo partire da lì per dare ai dati una validazione scientifica e arrivare a un referto (vedi box)».

Lo scopo è far in modo che chiunque soffre di un sonno poco ristoratore lo analizzi

per evitare danni a lungo termine.

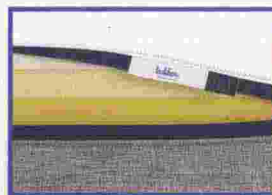
3 LE CONSEGUENZE

«Convivere con l'insonnia cronica (addormentamento difficile, mantenimento e risveglio precoce per almeno tre giorni a settimana per tre mesi) è la ricetta sicura per sviluppare ipertensione con tutte le patologie cardiocircolari correlate, depressione, demenza senile e diabete», continua il professore. «Epidemiologicamente sappiamo che chi sviluppa demenza riferisce una qualità del

sonno peggiore e lo stesso vale per la depressione, al punto che spesso non si sa quale sia la causa dell'altra. Alcune scuole di pensiero ritengono addirittura che il disturbo del sonno sia causale rispetto agli stati depressivi». E Lombardi conferma: «Chiunque di noi ha affrontato esami o stress particolari sa che anche la privazione del sonno di una sola notte compromette la capacità di concentrazione, si diventa più irritabili e si commettono più errori in generale. Se la situazione, poi, si



FRANCESCA MOSCHENI



TEDIBER IL MEGLIO È MADE IN BELGIO

Sostenuto e accogliente, questo materasso di altissima qualità è una combinazione di tre materiali: lattice microforato, memory foam e schiuma ad alta resilienza. Venduto esclusivamente online dalla startup francese Tediber. www.tediber.com





EVE SLEEP

Il progetto di e-commerce della londinese eve Sleep ha rivoluzionato nel 2015 l'industria dei materassi con prodotti innovativi, di qualità, venduti online a prezzi contenuti e consegnati arrotolati. www.sleeppeeve.it

protrae nel tempo, le conseguenze possono essere più sistemiche e organizzate». Sicuramente una scarsa qualità del sonno rende tutti più deboli, abbassando le difese immunitarie, in più il sonno ha anche tante funzioni, molte delle quali non ancora accertate. «È provato, per esempio, il suo ruolo nella modulazione della regolazione cardiovascolare, per cui la sua riduzione aumenta i rischi di malattie cardiovascolari e rende più esposti a problemi gastrointestinali. Allo stesso modo,

dormire aiuta le nostre capacità di fissazione mnemonica».

4 HACKERAGGIO DEL SONNO?

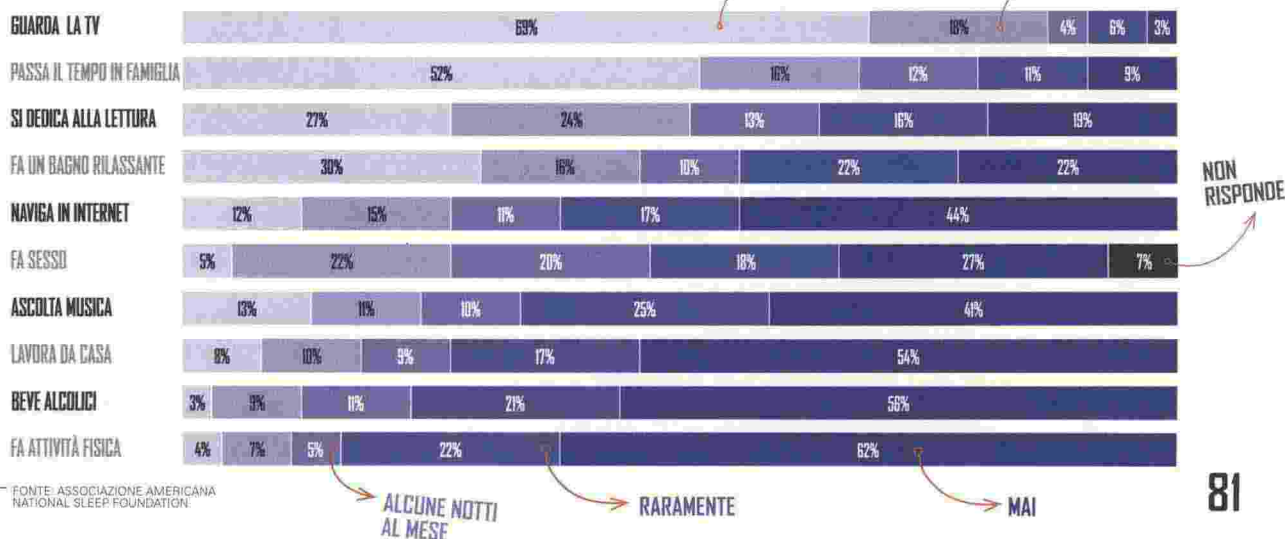
Churchill dormiva appena quattro ore, Obama se ne concede sei, Bill Gates sette e Leonardo da Vinci pare facesse solo pisolini. Ognuno, dunque, ha un bisogno soggettivo di riposo notturno. Eppure, in America, si sta studiando la formula giusta per hackerare il sonno,

riducendone il bisogno. Secondo Marcello Rinesi, del think tank Usa Institute for Ethics and Emerging Technologies, entro i prossimi vent'anni i militari potrebbero riuscire in questo obiettivo, arrivando a due sole ore in branda. Il Darpa (Defense Advanced Research Programs Agency, l'agenzia federale Usa per la ricerca militare), addirittura, lavora già da anni a questo obiettivo. «Non è una strategia ottimale, il bisogno di sonno è individuale e va soddisfatto nella durata e nel rispetto del proprio cronotipo (ciascuno di noi dorme meglio nella prima o nella seconda metà della notte). Questo è fondamentale per ottenere benefici durante il giorno; tagliare le ore di riposo per un disegno preconfezionato è non vantaggioso e potenzialmente rischioso», avverte la specialista dell'Auxologico, che aggiunge: «È importante rispettare i bisogni di ciascuno, basti pensare che se il cronotipo sfocia in orari non socialmente accettabili si interviene con la melatonina, talvolta associata alla fototerapia in orari scelti sulla base delle alterazioni del ritmo circadiano».

5 FALSI E VERI RIMEDI

Guardare il soffitto, leggere un libro o contare le pecorelle? Fin

ATTIVITÀ SVOLTE UN'ORA PRIMA DI DORMIRE



[Salute]

NON SOLO CON LE PECORELLE



SleepBot. Sleep Cycle Alarm.

Include allarme intelligente, motion tracking e la registrazione del suono.



Shleep. Sleep & energy boost.

Tramite lezioni quotidiane, il percorso creato da un gruppo di medici olandesi aiuta l'addormentamento.



Relax and Sleep.

Un'ampia selezione di brani meditativi e suoni bianchi, per facilitare il relax e il sonno. Per Android.

quì niente di male e via libera pure all'uso di tisane e camomilla. «Ma attenzione, se si va oltre, il fai-da-te non va bene. L'uso della melatonina, per esempio, non supportato da un ragionamento clinico e quindi da un esperto della medicina del sonno, può essere non tanto rischioso quanto non fruttuoso», aggiunge Lombardi. «Perché un utilizzo scorretto di queste molecole anche solo nella distribuzione oraria può non darci il beneficio atteso. E, in più, ridurre la fiducia verso molecole che, correttamente assunte, possono essere molto efficaci». Ma qualche rimedio, in totale autonomia, è possibile. A cominciare dalla die-



MAGNIFLEX

Grazie alla collezione contract, Magniflex offre ai clienti degli alberghi presenti nel circuito Club Magniflex un'esperienza unica e gratificante di riposo. www.magniflex.com

ta. «Si dovrebbe evitare tutto ciò che è pesante e difficilmente digeribile, come i grassi e i condimenti elaborati», spiega Lombardi. «Molto dipende dal contesto: chi soffre di reflusso gastrofago, per esempio, deve evitare cibi che possono peggiorare il disturbo, in ogni caso sarebbe preferibile mangiare frutta e verdura di stagione con magnesio e vitamine».

Il triptofano, poi, è importantissimo: «Per chi non è intollerante al lattosio, il famoso bicchiere di latte alla sera aumenta il livello di questa molecola e di conseguenza la serotonina che è uno dei neurotrasmettitori del sonno». No, invece, a tutte le bevande stimolanti, come tè, caffè, Coca-cola e al cioccolato. L'attività fisica è ottimale, se praticata durante il giorno. «Ma si dovrebbe evitare nelle ore serali». Nessuna controindicazione per

l'attività sessuale. «Dipende molto dal tessuto emotivo individuale, ma non ci sono studi in merito». La regola, insomma, è agevolare il comfort e il relax, con tutto quello che soggettivamente può aiutare Morfeo, dal bagno caldo alla tisana, fino alla scelta del letto. «Anche in questo caso non ci sono conferme scientifiche sull'efficacia assoluta di una tipologia di materasso o cuscino», conclude Lombardi. Quello che conta è che la situazione sia quanto più confortevole e soporifera possibile.

L'ACTIGRAFIA DEL POLSO

Si chiama SleepActa e studia il sonno in modo innovativo, semplice e non invasivo. Utilizzato in numerose cliniche italiane, sta ora sviluppando una rete capillare di farmacie convenzionate (con Dormi). Grazie a un nuovo algoritmo, basato su reti neurali artificiali, questa spin-off dell'Università di Pisa è in grado di offrire un servizio di analisi del sonno e di refertazione automatica tramite activity tracker indossabili. Lo studio utilizza i dati raccolti 24 ore su 24 dai braccialetti usati dagli appassionati di fitness. Il medico o il farmacista deve solo abbinare il dispositivo a un computer e dopo una settimana potrà sincronizzarlo per inviare i dati al server SleepActa e ottenere il referto actigrafico via email in pochi minuti. sleepacta.com (Raffaella Beltrami)

