

Incontro Partecipata iniziativa con i medici dell'Istituto di Piancavallo per approfondire la tematica

Sonni e sogni, il punto con l'Auxologico

VERBANIA - Sala piena all'Istituto Auxologico a Intra per l'incontro "Sonni e sogni - Un breve viaggio nella Medicina del Sonno" che si è tenuto il 14 giugno. L'iniziativa è parte integrante della rassegna "Parole che curano", un progetto dedicato alla prevenzione costituito da incontri gratuiti e aperti al pubblico, che può liberamente dialogare con gli specialisti di Auxologico e porre quesiti.

In questo appuntamento il professor **Alessandro Mauro**, direttore dell'Unità operativa di Neurologia e Neuroriabilitazione di Piancavallo, nonché direttore del Centro Medicina del Sonno, ha illustrato come il sonno sia frutto di fattori interni alla persona sia di altri a lui esterni relativi all'ambiente.



Tanta gente all'incontro dell'Auxologico sui disturbi del sonno

L'incontro è stato introdotto dalla dottoressa **Margherita Novelli**, psicologa clinica nell'Unità Operativa di Pneumologia di Piancavallo, che ha sottolineato che i disturbi del sonno necessitano anche di un supporto psicologico. «Proprio per le caratteristiche del sonno - ha detto - per mi-

gliorarne la qualità è necessario un intervento di carattere neurologico e uno di tipo psicologico». «Cosa avviene durante il sonno - ha detto Mauro - è un mistero. Si tratta di uno stato reversibile di incoscienza, caratterizzato da una ridotta risposta agli stimoli esterni, e una mobilità assente o dimi-

nuita». Diverse sono però le eccezioni alla regola, e proprio queste costituiscono il nocciolo dei disturbi del sonno. Se è vero che passiamo dormendo 1/3 della nostra vita, è anche vero che circa 1 persona su 3 soffre di disturbi del sonno e la sonnolenza è attualmente associata al 16% degli incidenti. «Il russamento - ha detto Mauro - e le apnee ostruttive nel sonno, sono i disturbi più comuni. Maggiormente frequenti negli uomini, trovano terra fertile nei casi di obesità e nell'età avanzata». Frequenti anche le parasonnie, come ad esempio il sonnambulismo, i disturbi del movimento nel sonno e i disturbi del ritmo sonno-veglia. «Anche la narcolessia non è rara - ha aggiunto Mauro - con episodi di sonno improvvisi e ricorrenti».

