

In sempre più farmacie si noleggia l'actigrafo che monitora i cicli veglia/sonno e invia i dati al medico

CI SI CURA CON IL SONNO

Insonnia e apnee nemici della salute. L'allarme tra i giovanissimi

DI CRISTINA LANTONE

Dormire otto ore filate. Un sogno per molti e, soprattutto, una panacea per la risoluzione di molti mali. È durante il sonno infatti che avviene il consolidamento della memoria e, grazie all'ippocampo, si verifica il passaggio delle informazioni della memoria a breve termine a quella a lungo termine. Ma non solo. «È provato, per esempio, il suo ruolo nella modulazione della regolazione cardiovascolare, per la cui la sua riduzione aumenta i rischi di malattie cardio circolatorie e rende più esposti a problemi gastrointestinali. Senza contare il rischio aumentato di obesità e sovrappeso», spiega **Carolina Lombardi**, responsabile del Centro di medicina del sonno, Ires, Istituto auxologico italiano. Eppure, sembra che per un numero crescente di persone sia sempre più difficile trascorrere una notte di tutto riposo. Per curare l'insonnia gli italiani spendono 1,8 miliardi di euro, fra tisane, farmaci prodotti omeopatici e integratori. Questo emerge da un'indagine realizzata da Doxa

per Philips, su un campione di 4 mila persone di età compresa fra i 18 e 64 anni in 10 regioni italiane. Il 50% del campione intervistato utilizza rimedi per dormire meglio e acquista anche strumenti per migliorare la qualità del sonno (con una spesa di 493 milioni di euro). In ogni caso però resta alta la percentuale (64%) di chi non si addormenta facilmente, come emerge da un'altra ricerca commissionata da P&G Vicks su un campione di oltre 1500 italiani: solo il 18% riesce a riposare bene tutta la notte e il 40% cerca di posticipare il più possibile il distacco dal letto. Tra questi, in particolare, i giovanissimi della Generazione Z.

I disturbi più frequenti? «L'insonnia con prevalenza del 20-25% nelle ultime casistiche della popolazione generale, e i disturbi respiratori del sonno (apnee notturne)», aggiunge l'esperta. «Entrambe queste problematiche tendono ad aumentare secondo lo stile di vita, quando si è stressati, ci si muove di meno, si dedica meno tempo a se stessi e questo peggiora la qualità del son-



no. Poi, ovviamente, esistono anche fattori anatomici delle strutture orofaringee e situazioni di cattiva respirazione nasale». Ma sugli adolescenti influiscono anche altre dinamiche. «Questa fascia di età coincide purtroppo con quella dei primi accessi alla tecnologia», spiega Carolina Lombardi. «Tablet, smartphone e tutto quello che può essere interattivo e produce illuminazione artificiale ad orari non consoni (dopo le 21,30) facilita lo spostamento in avanti del ritmo circadiano». I ragazzi, in pra-

tica, tendono ad addormentarsi tardi e al mattino non riescono a svegliarsi per tempo. Gli effetti? «Incapacità a concentrarsi e a raggiungere performance adeguate, con cefalee, affaticamento della vista, stati di tensione». Per evitare disagi e problematiche future meglio, dunque, intervenire il prima possibile. «Non andrebbe condotta attività fisica intensa nelle ore tarde del pomeriggio/sera. Ma naturalmente non basta. In alcuni casi, va indagato il ritmo sonno/veglia con un actigrafo. E, solo successiva-

mente, si valuta una terapia: divieto di sorgenti luminose e stimoli particolari nelle ore notturne, melatonina, corretta esposizione alla luce solare, e in alcuni casi la luminoterapia che si fa con supporti specifici che permettono di illuminare la retina in orari stabili».

Un aiuto in più può essere fornito dai dispositivi per il monitoraggio dei dati. «Gli strumenti che quantificano le nostre abitudini nell'arco della giornata (ritmo sonno veglia, frequenza cardiaca) servono a oggettivare una serie di aspetti, permettendo di raggiungere un maggior grado di consapevolezza anche sulle nostre cattive abitudini». E, per chi volesse approfondire in modo rapido, ora c'è anche Dormi di Sleepacta (dispositivo medico CE in classe I da novembre 2018) che stima parametri clinici di quantità e qualità del sonno con l'actigrafia. I dati, dopo una settimana, vengono analizzati dal farmacista (mappa delle farmacie al link <https://sleepacta.com/dormi/>) che suggerisce se e come dare seguito all'esame. (riproduzione riservata)

