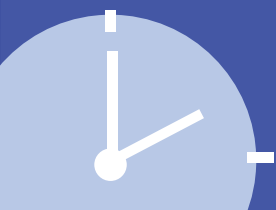


Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS

GUIDA PER UN BUON SONNO






DORMIRE MEGLIO PER VIVERE MEGLIO

Il sonno è una **condizione fisiologica** che ci riguarda tutti e occupa buona parte della **nostra vita**. Dormire male, come ognuno sa, pregiudica anche la **vita da svegli**: **il riposo notturno è importantissimo sotto parecchi punti di vista.**

Ci sono alcune **buone abitudini** che aiutano il sonno e che ci fanno riposare correttamente, come uno **stile di vita sano e un'alimentazione bilanciata.**

Con questa guida vogliamo aiutarti a ottenere un **sonno sano**, per la tua salute fisica e mentale, cercando di fornirti consigli e soluzioni utili sul tema.

Scopriamo insieme le raccomandazioni degli specialisti di Auxologico che possono aiutare grandi e piccini a dormire meglio: buona lettura e... buon riposo!



INDICE

7 consigli per dormire bene pag.4-5

Insonnia: facciamo chiarezza pag.6-7

Il sonno dei bambini pag.8-9-10

Alimentazione e sonno pag.11-12

**La medicina del sonno:
dormire meglio per vivere meglio** pag.13-14

**I Centri di Medicina del Sonno
in Auxologico** pag.15



7 CONSIGLI PER DORMIRE BENE



Prof.ssa Carolina Lombardi
Specialista in Medicina del Sonno,
Direttore Centro Medicina del Sonno
di Auxologico Lombardia

La notte ti giri e ti rigiri nel letto anche per ore? Sei stanco, ma non riesci a chiudere occhio? Ti capita di svegliarti di notte o di perdere il sonno ben prima del gallo?

Questi disturbi del sonno sono frequenti e diffusi nella popolazione.

La Dott.ssa Carolina Lombardi, ci dà alcuni consigli utili per ritrovare il sonno perduto e conservarlo fino al mattino!

1. Spegni il pc

Per il nostro cervello **luce = giorno** e il nostro corpo è programmato per rispondere fisiologicamente agli **stimoli luminosi**. Per millenni questo non è stato un problema. Ma con l'arrivo nelle case dell'**elettricità**, quindi della TV, poi dei computer e infine degli smartphone, le nostre abitudini hanno subito un **cambio repentino**, a differenza della struttura del nostro cervello, che è ancora identica a quella di 100 anni fa.

L'esposizione della retina a fonti di **luce artificiale** come quelle citate alterano la produzione di **melatonina**, un ormone capace di alterare il ritmo **sonno-veglia**. Il computer inoltre ci consente di lavorare, leggere, giocare, chattare, curiosare sui social fino a tardi: tutte attività che richiedono attenzione e stimolano il cervello, provocando il rilascio di **adrenalina**, un ormone che stimola uno **stato di allerta** e **contrastava il sonno**.

2. Assumi liquidi con moderazione

Le "**abbuffate**" serali di liquidi rischiano di essere un problema per chi **soffre di insonnia**: possono far insorgere il bisogno di **urinare durante la notte**, interrompendo il sonno. Se sei un appassionato di **infusi** e **tisane bevibili** al massimo un paio d'ore prima di andare a dormire, per dare al corpo il tempo di assimilarle e di **espellere i liquidi** in eccesso prima di prendere sonno.

Inoltre, **evita le bevande zuccherate** o che contengono eccitanti (caffeine, cola, teina, ginseng) per via del loro effetto sulla produzione di serotonina, altro ormone importante nella regolazione del sonno.

3. Cena leggera, sonno pesante

La **digestione** influisce sul sonno in maniera importante. Cene particolarmente abbondanti, o il consumo di cibi con alto contenuto di **grassi** o **proteine di origine animale** ostacolano il sonno perché richiedono all'organismo un'attività più intensa per la loro digestione. Da evitare anche i **cibi piccanti o acidi**, perché favoriscono il **reflusso** e **disturbano il sonno**.

Proteine vegetali, come quelle contenute nei legumi sono invece più **digeribili** di quelle della carne, e andrebbero preferite, magari in associazione con carboidrati complessi (pasta, riso) che ne favoriscono l'**assorbimento** e che, essendo ricchi di triptofano, precursore della serotonina, sono **alleati del sonno**.

4. Metti in pausa lo sport

L'**attività fisica**, se praticata nei giusti **tempi e modi**, stimola la produzione di **endorfine** e favorisce il **rilassamento** e quindi il **riposo notturno**. Ma se hai difficoltà ad addormentarti dovresti **evitarla nelle tre ore** che precedono il momento di andare a dormire.

Questo perché l'attività fisica moderata e intensa stimola l'**attivazione dei neuroni**, oltre che quella dei muscoli!

Inoltre il movimento favorisce l'afflusso di **sangue al cervello**, migliorando attenzione e **velocità di pensiero**, e **aumenta pressione sanguigna** e **frequenza cardiaca**, indispensabili a predisporre il corpo allo sforzo. Tutto ciò però contrasta il rilassamento indispensabile al sonno.

5. L'arte del pisolino

Se fatto nel modo giusto, quella di schiacciare un **breve pisolino** nelle **ore pomeridiane** è un'**ottima abitudine**, ricca di benefici per il nostro organismo. Ma se il tempo del sonno pomeridiano si **allunga eccessivamente**, la qualità di quello notturno potrebbe **risentirne**.

6. Alcool e sonno

L'**alcool**, soprattutto in **quantità elevate**, ha un gran numero di **effetti negativi sull'organismo**. La sensazione di sonnolenza e rilassamento che induce in molte persone, potrebbe portare a pensare che sia un alleato del sonno: tuttavia, l'alcool dà solamente l'impressione di **favorire il riposo**, in realtà incide sulla produzione di serotonina e dopamina **riducendo la qualità del sonno**, soprattutto il sonno REM.

7. Sii puntuale

Cambiare continuamente i propri orari, andando a dormire ora prima, ora più tardi, e variando spesso anche il numero di ore di sonno e l'**orario del risveglio**, non fa bene alla salute e non ci fa dormire bene. Per ottenere e mantenere un sonno di **buona qualità**, cerca di andare a dormire e di svegliarti sempre alla **stessa ora**. Qualche piccola trasgressione ogni tanto va bene, purché non diventi un'abitudine.



INSONNIA: FACCIAMO CHIAREZZA



Prof.ssa Carolina Lombardi
Specialista in **Medicina del Sonno**,
Direttore Centro Medicina del Sonno
di Auxologico Lombardia

L'insonnia è il disturbo del sonno più frequentemente riscontrato nella popolazione generale, e si manifesta, seppur in una percentuale minore rispetto agli adulti, anche nell'età pediatrica. Viene chiamato insonnia quell'insieme di condizioni psicofisiche per cui la notte si ha difficoltà a dormire.

I sintomi

I sintomi dell'insonnia possono essere vari e possono manifestarsi **singolarmente** o in **associazione**. Altre volte possiamo riscontrarli come fasi differenti di una insonnia cronica:

- difficoltà di iniziare il sonno - insonnia **"iniziale"**;
- difficoltà a mantenere e consolidare il sonno - insonnia **"intermedia"**;
- risveglio precoce rispetto all'orario desiderato - insonnia **"terminale"**.

Le cause

L'insonnia può essere causata da **malattie internistiche**, disturbi psichiatrici (depressione) o dall'uso/abuso di sostanze o farmaci; in tutti gli altri casi in cui non è identificabile una di queste condizioni parliamo di **insonnie primarie**. Ci sono dei **fattori psicosociali** come lo stress lavorativo, turni lavorativi notturni, condizioni familiari difficili che possono predisporre all'insorgenza di insonnia. È stata confermata anche la presenza di una **predisposizione genetica** responsabile della alterata regolazione del ritmo sonno-veglia.

Tipologie di insonnia

Secondo l'ultima edizione dell'**International Classification of Sleep Disorders** e del **DSM-IV**, in relazione alla durata del sintomo identifichiamo una insonnia cronica (presente negli ultimi 3 mesi almeno 3 volte a settimana) e una insonnia a breve termine (comparsa da meno di tre mesi).

Possiamo poi identificare diversi sottotipi di insonnia:

- **Psicofisiologica**: quando il paziente manifesta una condizione di eccessiva "allerta" cognitiva e somatica nel momento di andare a letto; molti pazienti accusano una sensazione di "paura" della notte che li attende;
- **Idiopatica**: è un'insonnia senza causa apparente, presente da un tempo indatabile, probabilmente dall'infanzia o in età prescolare, e che non è mai andata incontro ad una remissione duratura. Potrebbe essere associata a delle condizioni congenite o ad una predisposizione genetica.

- **Paradossa:** il paziente non ha la “percezione” del suo riposo notturno e lamenta una condizione di veglia notturna a fronte invece di un buon sonno strumentalmente quantificato;
- **Inadeguata igiene del sonno:** il ritmo sonno-veglia e la qualità del sonno sono influenzati dalle attività diurne e serali che possono agire negativamente sulla notte.

Chi è più portato a soffrirne?

Diversi studi dimostrano come le **donne**, soprattutto oltre i **65 anni**, siano **maggiormente colpite da insonnia**. Alcune fasi della vita come la **gravidanza**, la **menopausa** o l'**età avanzata** sono più frequentemente associate all'insonnia. Anche i bambini possono soffrire di insonnia e le cause possono essere molteplici, alcune delle quali con base organica quindi attenzione a non interpretare tutto come “un capriccio” o una “colpevolizzazione” dei bambini o dei genitori.

Malattie associabili all'insonnia

L'insonnia può predisporre all'insorgenza di **diverse patologie**, così come molte patologie sistemiche possono determinare insonnia, tra queste:

- **patologie cardiovascolari;**
- **ipertensione arteriosa;**
- **diabete di tipo II;**
- **asma/riniti allergiche;**
- **i disturbi della tiroide;**
- **reflusso gastroesofageo.**

I meccanismi alla base di questo legame sono molteplici e complessi, alcuni non del tutto chiariti, ma sembrano coinvolgere la produzione di alcuni **ormoni** e l'incremento degli indici di **infiammazione**.



IL SONNO DEI BAMBINI



Prof. Gianfranco Parati
Cardiologo, Direttore Scientifico
di Auxologico e Direttore del Dipartimento
Cardio-Neuro-Metabolico di Auxologico
San Luca



Prof.ssa Carolina Lombardi
Specialista in Medicina del Sonno,
Direttore Centro Medicina del Sonno
di Auxologico Lombardia

Perché è importante che i bambini dormano bene?

Il sonno è alla base della **crescita dei bambini** ed è fondamentale per il loro **sviluppo psico-fisico**. Inoltre, i legami tra alterazioni del sonno e incremento del rischio cardiovascolare anche in età pediatrica sono sempre più evidenti. Il **tempo di sonno** individuale, soprattutto in un'età in cui ci si sta "formando", deve essere **assolutamente protetto**.

Quali sono i nemici del sonno dei piccoli?

Le statistiche mondiali e anche quelle italiane evidenziano però come il 27% dei bambini in età scolare ed il 45% degli adolescenti dormano meno rispetto a quanto raccomandato per la loro età.

Le motivazioni possono essere differenti ma per buona parte (circa l'80% dei casi) risultano collegate a **stili di vita scorretti fin dall'infanzia**, che includono un'alimentazione non bilanciata, l'esposizione eccessiva a stimolazioni luminose artificiali (tablet, PC) soprattutto nelle ore serali o la scarsa attività fisica.

Da tenere presente comunque che una certa **"difficoltà con il sonno"** può essere anche legata a **processi maturativi fisiologici** con caratteristiche strettamente individuali. Dal secondo anno di vita infatti, per esempio, i bambini possono manifestare **incubi** e **"paure"** notturne come una fase normale nello sviluppo infantile.

Come prevenire i disturbi del sonno?

Per prevenire e superare queste eventuali criticità o fasi di passaggio, molto spesso sono sufficienti **provvedimenti di tipo comportamentale**. È importante che il bambino apprenda il prima possibile corrette **abitudini di sonno**, imparando a dormire nel proprio letto e sviluppando la propria autonomia che lo renderà a sua volta in grado di riaddormentarsi da solo anche dopo risvegli spontanei durante il sonno.

Le sfide maggiori

Uno dei periodi più difficili da affrontare è quello che vede l'inizio degli **impegni scolastici** più intensi, in concomitanza con i nuovi interessi e il desiderio di stare alzati fino a tardi alla sera. In molti casi, durante l'adolescenza, i più giovani tornano a fare il pisolino pomeridiano, ma con **modalità scorrette**.

Tutto ciò può sfociare in un'alterazione del ritmo circadiano **sonno-veglia**, che può a sua volta rendere molto difficoltoso l'addormentamento del bambino fino a tarda notte per poi spostare sempre più in avanti nella tarda mattinata il risveglio spontaneo. Ciò si traduce in notevoli difficoltà a rispettare gli orari di ingresso a scuola e con ripercussioni non trascurabili sul **rendimento scolastico**.

Parasonnie: quando il bambino si sveglia durante la notte

I risvegli durante il sonno talvolta possono essere associati a manifestazioni di disagio emotivo come pianto, agitazione, inconsolabilità e possono in alcune circostanze configurare ciò che, in ambito ipnologico, viene definito come parasonnia.

Le parasonnie sono un gruppo ampio di disturbi del sonno che consistono in manifestazioni indesiderate che accompagnano il sonno. In alcuni casi possono causare traumi e disturbare il riposo del bambino o di chi gli sta vicino. Le diverse forme di parasonnia in genere hanno carattere assolutamente benigno, non richiedono una terapia specifica e tendono a diminuire in intensità e frequenza con la crescita.

Solo in alcuni casi devono essere approfondite per escludere l'epilessia morfeica.

Le parasonnie vengono classificate in base al momento in cui si manifestano durante la notte e quindi in relazione alle diverse fasi del sonno e si distinguono sostanzialmente:

- **parasonnie del sonno NREM:** risvegli confusionali, sonnambulismo, terrori notturni;
- **parasonnie del sonno REM:** incubi notturni, paralisi del sonno, ed in età adulta il disturbo comportamentale in sonno REM;
- **altre parasonnie:** enuresi notturna, groaning (catathrenia), allucinazioni ipnagogiche o ipnopompiche.

Le complicazioni

Se in generale comunque i rapporti difficoltosi con il sonno del bambino e dell'adolescente persistono nel tempo, o compromettono significativamente la qualità del riposo notturno o le attività durante il giorno, devono essere presi in carico dal pediatra e se è necessario da uno specialista di Medicina del Sonno.

Molti studi infatti hanno provato il legame durata breve del sonno (meno di 10 ore nei bambini) e alcune complicazioni importanti come:

- **aumento del rischio di obesità;**
- **ipertensione;**
- **insulino-resistenza;**
- **sindrome metabolica.**

Questa breve durata del sonno può essere legata alla difficoltà ad addormentarsi, oppure a risvegli frequenti seguiti da difficoltà a riprendere sonno, oppure infine a difficoltà a prolungare il sonno nella seconda metà della notte con quindi un risveglio precoce.

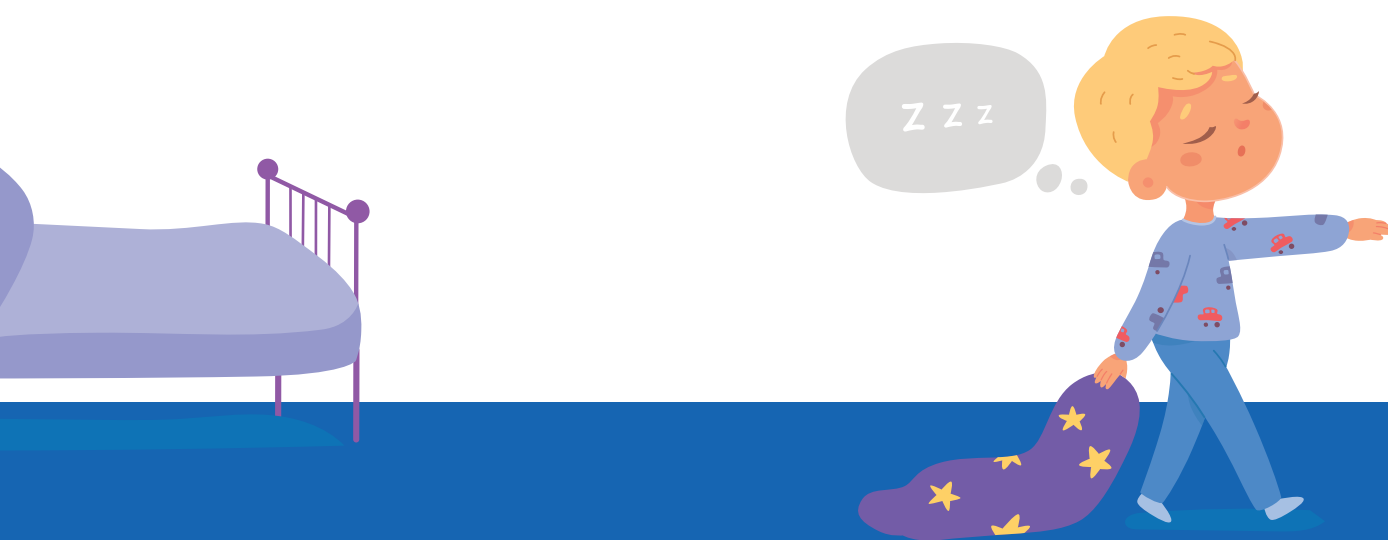
Altre cause del disturbo del sonno dei bambini

Al di là di fenomeni ben riconoscibili come le parasonnie comunque, di fronte a notevoli difficoltà ad addormentarsi o numerosi risvegli durante il sonno, bisogna escludere cause organiche.

Devono essere considerati:

- **reflusso gastroesofageo;**
- **asma;**
- **dermatite atopiche;**
- **disturbi primari del sonno - tra cui sicuramente i disturbi del respiro nel sonno, soprattutto la sindrome delle Apnee Ostruttive nel Sonno.**

In tutti questi casi - sia per le parasonnie che per le cause organiche - è possibile fare affidamento sul medico specialista di Medicina del Sonno.



ALIMENTAZIONE E SONNO: QUAL È IL LEGAME?



**Dott.ssa
Raffaella Cancellò**
Nutrizionista
di Auxologico



Prof.ssa Carolina Lombardi
Specialista in Medicina del Sonno, Direttore
Centro Medicina del Sonno di Auxologico Lombardia

Sonno e alimentazione sono entrambi processi indispensabili per la nostra esistenza, senza dei quali non si può vivere. Si può dire con certezza che un'alimentazione bilanciata influenza molto il nostro sonno, perché alcuni alimenti forniscono nutrienti precursori di ormoni che regolano il ritmo circadiano, la melatonina (regolatore del ciclo sonno-veglia) e la serotonina (ormone del buon umore), la cui produzione dipende dalla disponibilità di Triptofano, un aminoacido precursore di questi ormoni.

Alcuni esempi:

- i **carboidrati complessi** come pane, pasta e cereali, favoriscono la **biodisponibilità del triptofano**;
- le **vitamine del gruppo B e C** intervengono nella **sintesi ormonale della melatonina**;
- i **micronutrienti chiave**, come **potassio, magnesio e selenio** influiscono positivamente sulla **qualità del sonno** e sono implicati nel **rilassamento neuromuscolare**.

Come il sonno influenza il metabolismo

Il sonno contribuisce al **recupero fisico**, sostiene il **benessere mentale**, e durante il sonno notturno vengono prodotti tutta una serie di fattori (ormonali ed enzimatici) che influenzano la nostra capacità di **metabolizzare il cibo** e che regolano il nostro senso della **fame**.

Il **cortisolo**, per esempio, è un ormone coinvolto nella capacità dell'organismo di rispondere allo **stress** che favorisce l'**accumulo di grassi**, viene modulato nella sua secrezione durante il sonno ed è quindi intuitivo come un'alterazione quali-quantitativa del sonno possa interferire con la **produzione di questo ormone**.



Per dormire bene limita alcolici, caffè e grassi animali

L'**errore alimentare** più comune è assumere sostanze ad azione eccitante durante il pasto serale o prima di coricarsi come **caffè** e **bevande alcoliche**. A cena non esagerare con le **porzioni** e con i **condimenti**, utilizza modalità di **cottura semplici** (cartoccio o vapore), evita alimenti ricchi di grassi e piatti particolarmente elaborati. **Sarebbe bene non eccedere con carne e proteine animali.**

Questi alimenti rimangono per **più tempo nello stomaco** perché hanno bisogno di più succhi gastrici e di più tempo per essere digeriti. Tutte le sostanze che aumentano la **pressione arteriosa e la frequenza cardiaca** impediscono un facile addormentamento, poiché anche l'apparato cardiovascolare deve **"rallentare" già 30 minuti** prima del sonno stesso.

Un'azione eccitante è stata attribuita anche ai formaggi stagionati e fermentati per il loro elevato contenuto di tiramina, che provoca aumento della pressione sanguigna. Sono nemici del buon sonno anche il sale in eccesso e le spezie piccanti.

LA CENA PERFETTA PER UN BUON RIPOSO

La cena perfetta per il buon sonno dovrebbe prevedere una porzione di:

- **cereali integrali** come avena, orzo e frumento integrale (pasta o pane integrali);
- **alimenti proteici** in quantità non eccessive e con pochi grassi come, per esempio, i legumi e il pesce o carni bianche;
- **verdura di stagione** (scegliendo quelle ricche di potassio, magnesio, calcio e selenio come asparagi, carciofi, zucca o zucchine, spinaci etc.);
- **frutta fresca** (come kiwi, ciliegie o frutti rossi, albicocche, pesche circa 150gr) oppure una di frutta secca (noci, nocciole o mandorle senza circa 30 gr).

Come condimento usare il buon olio extravergine di oliva (meglio se a crudo) e aromi come basilico, maggiorana e origano o semi al posto del sale. Non tutti sanno che i semi di sesamo, sono ricchi di triptofano.



LA MEDICINA DEL SONNO: DORMIRE MEGLIO PER VIVERE MEGLIO



Prof. Gianfranco Parati
Cardiologo, Direttore Scientifico
di Auxologico e Direttore del Dipartimento
Cardio-Neuro-Metabolico di Auxologico
San Luca



Prof.ssa Carolina Lombardi
Specialista in Medicina del Sonno,
Direttore Centro Medicina del Sonno
di Auxologico Lombardia

La **medicina del sonno** e i **Centri del sonno**, come quelli attivati da Auxologico, analizzano e curano le alterazioni del **ritmo sonno-veglia**. La Medicina del sonno è una disciplina che negli ultimi anni ha subito un netto incremento di interesse, sia da parte di varie categorie specialistiche mediche, sia da parte di diversi operatori nell'ambito della prevenzione nel settore sanitario.

Il **neurologo clinico**, il **neurofisiologo**, il **cardiologo**, lo **pneumologo**, così come l'**otorinolaringoiatra**, l'**endocrinologo** e l'**internista**, quotidianamente possono trovarsi a dover affrontare situazioni in cui è necessaria una conoscenza dei disturbi sonno correlati, delle potenzialità diagnostiche strumentali e dei diversi provvedimenti terapeutici farmacologici o non-farmacologici.



Apnee notturne, cosa sono?

La **sindrome delle Apnee ostruttive nel sonno** (OSAS), per esempio, tipicamente legata al **sovrappeso**, è un fattore di rischio riconosciuto per le **malattie cardiovascolari**, prima fra tutte l'**ipertensione arteriosa**. D'altra parte buona percentuale di pazienti con cardiopatia presenta disturbi del respiro in corso di sonno che possono richiedere supporti di ventilazione notturni.

L'**OSAS** è inoltre la principale causa di **eccessiva sonnolenza diurna** che rappresenta un enorme problema sanitario e sociale, costituendo uno dei principali determinanti di **incidenti alla guida** e sul **posto di lavoro**. Da non dimenticare poi tutta la sintomatologia sonno-correlata che accompagna la patologia neurologica sia nell'ambito di disturbi del movimento, disturbi neurodegenerativi e dell'epilessia.

Cosa fanno i Centri di Medicina del Sonno?

Valutano la **storia del paziente "nel sonno"**, permettono l'esecuzione di esami specifici per studiare con precisione eventuali **alterazioni del sonno** e della respirazione durante il sonno e offrono le **soluzioni terapeutiche adeguate**.

Molte persone soffrono di disturbi del sonno?

Riguardo alle persone che possano presentare disturbi del sonno, limitandoci ai problemi respiratori, quali le **apnee ostruttive**, parliamo del **2-4%** della popolazione generale, ma se solo consideriamo chi ha già qualche altro problema (come l'ipertensione arteriosa) la frequenza balza al **50%** dei casi.

Come si accede al Centro di Medicina del Sonno?

L'accesso al Centro di Medicina del Sonno (Centro accreditato dalla Società Italiana di Medicina del Sonno) si attua attraverso la **prenotazione** di una Visita Neurologica o Internistica di Medicina del Sonno tramite il CUP.

Anche i diversi **esami polisonnografici** possono essere prenotati tramite il **CUP** previa visita Specialistica e presentazione di impegnativa con indicazione dello specifico esame polisonnografico da eseguire e quesito clinico dettagliato.



I Centri di Medicina del Sonno in Auxologico

In Auxologico sono presenti **due Centri per la Medicina del Sonno**, uno in **Lombardia** presso l'**Ospedale San Luca** e presso le sedi ambulatoriali di Auxologico, uno in **Piemonte** attivo sia presso il **poliambulatorio di Villa Caramora di Verbania** sia nell'ambito dell'**Ospedale di Piancavallo**.

I pazienti che possono trovare assistenza sono adulti e bambini con sospetto clinico o diagnosi confermata di:

- **russamento e Sindrome della Apnee Ostruttive nel Sonno – (OSAS);**
- **Sindrome delle Apnee Centrali nel Sonno;**
- **disturbi del movimento nel sonno (sindrome delle gambe senza riposo, mioclono notturno);**
- **insonnia;**
- **disturbi del ritmo sonno-veglia;**
- **parasonnie (come sonnambulismo, Rem Behaviour Disorder - RBD e altre);**
- **epilessia.**

Per avere informazioni sui Centri di Medicina del Sonno in Auxologico puoi scriverci:

- **Lombardia: centrosonno@auxologico.it**
- **Piemonte: cupvb@auxologico.it**



Buon Riposo!