

IL SONNO, FONDA- MENTALE E MISTE- RIOSO

*In occasione della «Giornata internazionale del sonno» prevista per il 18 marzo 2022, il dottor **José Haba-Rubio**, condirettore medico del centro di medicina del sonno di Florimont, specializzato in disturbi del sonno, sensibilizza i lettori sull'importanza di dormire bene. A suo avviso, il sonno è una vera e propria questione di salute pubblica. In Svizzera, un terzo della popolazione dorme male. Se rientrate in questa casistica, scoprite di seguito le ripercussioni sulla vostra salute della mancanza di sonno e qualche suggerimento per porvi rimedio.*

IL SONNO È UNA VERA E PROPRIA QUESTIONE DI SALUTE PUBBLICA

Perché è fondamentale dormire bene?

Il sonno è una funzione biologica essenziale per il nostro benessere fisico e mentale. È uno dei capisaldi di una corretta igiene di vita. Come abbiamo preso coscienza dell'importanza di una corretta alimentazione e dell'attività fisica, bisogna prestare attenzione a ciò che potrebbe turbare il sonno. Si ritiene che in Svizzera un terzo della popolazione adulta dorma male. L'insonnia e le apnee notturne sono fenomeni molto frequenti. Queste patologie non sempre vengono diagnosticate e affrontate. E invece hanno ripercussioni notevoli sulla salute e sulla qualità della vita.

Come si fa a sapere se si dorme sufficientemente bene?

Anche se il sonno rimane ancora un mistero enorme, tutti gli specialisti concordano nell'affermare che il suo scopo è principalmente quello di farci sentire bene durante la giornata. Se è il vostro caso, non state a porvi troppe domande, correreste il rischio di assumere abitudini di riposo scorrette! Se invece vi sentite stanchi al risveglio o avvertite sonnolenza durante la giornata, oppure avete problemi di memoria o di concentrazione, ciò può essere il sintomo di un disturbo del sonno. Lo stesso dicasi se soffrite di depressione, di irritabilità o siete spesso di cattivo umore. Alcune persone soffrono di apnee durante il sonno senza averne coscienza e non si sentono stanche durante la giornata. Tuttavia per loro aumenta il rischio di patologie cardiovascolari (infarto, ictus). È importante quindi avvisare la persona con la quale si dorme se russa in modo irregolare o ha delle pause respiratorie durante il sonno.

A tutto ciò va aggiunto che è difficile generalizzare per quanto tempo sia necessario dormire. Perché non siamo tutti uguali e quindi esso varia in funzione del nostro patrimonio genetico. Per i dormitori brevi cinque ore saranno sufficienti mentre ai dormitori lunghi saranno necessarie nove ore per non risentire dei sintomi di una privazione del sonno.

Molte persone tendono a considerare i disturbi del sonno una sorta di fatalità contro la quale non si può fare nulla, non è così?

Sì, è una convinzione piuttosto diffusa tra la popolazione. Anche tra il personale medico in quanto, sfortunatamente, lo studio del sonno non è ancora una materia inserita in modo generalizzato nel percorso formativo dei medici. I disturbi del sonno sono così frequenti che sembrano essere la normalità ... Anche se i nostri ritmi di vita spesso non favoriscono il recupero a causa dello stress, della sovraesposizione alla luce alla sera o di orari di lavoro irregolari, la carenza di sonno non è ineluttabile e si può sempre fare qualcosa. Contrariamente alle idee preconcepite, anche per le persone anziane dormire male è indice di una patologia sulla quale vale la pena fare degli approfondimenti.



Ritratto: José Haba-Rubio

A ciò si aggiunge il fatto che il sonno cambia nel corso della vita ...

Esatto, non dormiamo allo stesso modo alla nascita o durante l'infanzia, l'adolescenza o l'età adulta. Dal momento che il sonno è una funzione cerebrale, invecchiando diviene in qualche modo più fragile: la durata del sonno profondo si riduce e si può avere un maggior numero di risvegli. Tuttavia, le persone anziane non dovrebbero addormentarsi dove capita durante il giorno e un sonno di buona qualità dovrebbe offrire loro delle giornate serene.

La mancanza di sonno può essere oggetto di una valutazione economica?

Certamente: i disturbi del sonno hanno ripercussioni economiche enormi. In termini di diminuzione della produttività per esempio: quando siamo stanchi o proviamo sonnolenza siamo meno per-

formanti. Chi dorme male rischia anche di soffrire di altre patologie. Il sonno ha poi conseguenze sull'assenteismo e sui rischi di infortuni sul lavoro. A tutto ciò si aggiunge che i disturbi del sonno sono malattie croniche che, se non curate, possono trascinarsi per anni. Possono dunque comportare perdite economiche considerevoli.

**SE AVETE
PROBLEMI DI
MEMORIA O DI
CONCENTRAZIONE,
CIÒ PUÒ ESSERE
IL SINTOMO DI UN
DISTURBO DEL
SONNO**

Al punto tale che una sala relax presso la sede di una società indica che questa è attenta non soltanto alla salute dei propri dipendenti, ma anche alla loro produttività. Tutti gli studi dimostrano che dei collaboratori che possono concedersi un po' di riposo dopo pranzo sono molto più efficaci e produttivi durante la seconda parte della giornata.

Dei sonnellini brevi sono quindi davvero benefici?

È stato dimostrato che questi intervalli di riposo, a metà giornata, consentono di recuperare moltissimo. È in questo momento preciso che il nostro orologio biologico segna un rallentamento per offrire al corpo quel che potremmo definire una "porta d'ingresso" nel sonno. Bisogna però fare attenzione a limitare il tempo della siesta, concedendosi al massimo venti-trenta

Se dovesse dare un consiglio solo per dormire bene quale sarebbe?

Un'unica raccomandazione non è sufficiente. Il sonno è un fenomeno molto complesso e molti sono i fattori in grado di influenzarlo! Per favorire il corretto funzionamento del nostro orologio biologico, per esempio è importante mantenere un ritmo circadiano regolare. Una delle cose più utili da mettere in pratica quindi è alzarsi tutti i giorni alla stessa ora. Il nostro orologio biologico inoltre è regolato dalla luce. L'esposizione alla luce blu (prodotta da telefoni, pc, tablet) nelle ore serali riduce la secrezione della melatonina, l'ormone del sonno. Bisognerebbe evitare questo tipo di esposizione almeno due ore prima di coricarsi. E bisognerebbe anche esporsi molto alla luce la mattina.



minuti di riposo, per non sprofondare nel sonno profondo dal quale sarebbe molto difficile riemergere. A ciò si aggiunge che dormire troppo nel primo pomeriggio rischia di "rosicchiare" il capitale di stanchezza che si è accumulato al momento di andare a dormire e quindi di turbare il sonno notturno, cosa da evitare assolutamente. Per questo motivo il riposo pomeridiano è sconsigliato a chi soffre d'insonnia.

Se il sonno è una questione di salute pubblica, non dovremmo educare meglio i nostri figli e fare della prevenzione?

Sì, certamente. Come abbiamo preso coscienza dell'importanza di sensibilizzare i giovani su quanto conti alimentarsi correttamente e fare moto a sufficienza, bisognerebbe anche insegnare loro le regole dell'igiene del sonno. Siamo invitati sempre più spesso nelle scuole da insegnanti che vedono i propri allievi adolescenti addormentarsi durante le lezioni.

I PRIMI ORGANISMI APPARSI 3,7 MILIARDI DI ANNI FA POSSEDEVANO GIÀ UN OROLOGIO BIOLOGICO

La comodità di un letto può influire sulla qualità del sonno?

Ovviamente, è una delle precondizioni per dormire bene. La comodità del letto, l'ambiente della camera da letto, la luce, il rumore, la temperatura sono parametri fondamentali per dormire bene.

Afferma che il sonno rimane ancora oggi un grande mistero...

Si immagina che i primi microrganismi apparsi 3,7 miliardi di anni fa possedessero già un orologio biologico e che in qualche modo dormissero già. Perché il sonno è apparso così rapidamente nella storia della vita? Com'è cambiato? Questo bisogno biologico molto complesso ha probabilmente molteplici funzioni che non conosciamo nella loro totalità... Nonostante tutto,

ne conosciamo solo pochi aspetti! Rimane da scoprire tutto riguardo ai suoi meccanismi più profondi, alla sua regolazione e alla sua finalità. Da un punto di vista puramente scientifico, ci si trova ancora in un territorio inesplorato!



LA COMODITÀ DI UN LETTO È UNO DEI PARAMETRI FONDAMENTALI PER DORMIRE BENE



Milano, Lugano, Ginevra, Aubonne, Losanna, Sion, Gstaad, Crans-Montana, Verbier,
St. Moritz, Berna, Lucerna, Zurigo, Basilea, Riehen, Parigi, Città del Capo, Shanghai



Trova la Elite Gallery più vicina su www.elitebeds.ch