

## **I segreti del buon sonno**

L'insonnia è una condizione che si riferisce all'esperienza soggettiva di riposo notturno inadeguato, sia da un punto di vista qualitativo che quantitativo (in poche parole si dorme poco e male).

Chi si sveglia tre o quattro volte per notte e ha qualche difficoltà ad addormentarsi, non è detto che soffra d'insonnia: difficilmente si dorme per sei od otto ore di fila e tre o quattro risvegli sono più che normali. Si può parlare di insonnia quando invece viene riportata una frequente difficoltà di addormentamento, risvegli notturni ripetuti e risveglio precoce al mattino con impossibilità a riprendere sonno; queste condizioni possono poi condurre a un peggioramento della vita di relazione, del lavoro e in generale delle attività quotidiane.

I disturbi del sonno sono piuttosto frequenti nella popolazione generale; si stima infatti che ne sia colpito il 20% circa degli italiani adulti, con prevalenza del sesso femminile e delle persone anziane.

Normalmente, il sonno segue dei cicli di circa due ore, dove si alternano fasi di sonno profondo a fasi di sonno superficiale (fase REM).

La necessità di ore di sonno varia da persona a persona ed è regolata dai ritmi circadiani (che si svolgono cioè con una frequenza di circa 24 ore), attraverso complessi meccanismi che originano dal nostro cervello.

Dal punto di vista fisiologico, con l'avanzare dell'età, si assiste a una diminuzione della necessità di ore di sonno: questa è massima nell'infanzia e nell'adolescenza e comincia a declinare dopo i 60 anni. A partire da questa età, al diminuito bisogno di sonno si affiancano anche alcuni cambiamenti delle sue caratteristiche: esso diviene frammentato, più superficiale, e con periodi di veglia sempre più prolungati.

## **Le cause dell'insonnia**

Per alcune persone l'insonnia è l'unico disturbo in una sostanziale situazione di benessere fisico e psichico e non si riconosce una causa apparente.

Per altri invece l'insonnia è legata a cause note: depressione, ansia, malattie organiche, uso di sostanze come la caffeina, la nicotina, l'alcool ad alte dosi, situazioni ambientali e sociali stressanti, modificazioni del ritmo sonno-veglia (ritmi circadiani), come ad esempio il cambio di fuso orario o dei turni di lavoro. Anche alcuni farmaci possono provocare insonnia.

## **Come combattere l'insonnia?**

La valutazione complessiva dei disturbi del sonno deve innanzitutto condurre alla cura e alla risoluzione, quando possibile, delle eventuali cause scatenanti, e secondariamente mirare a migliorare la qualità di vita del paziente, attraverso un intervento comportamentale o farmacologico.

L'intervento comportamentale, seguire cioè le regole per dormire bene (vedi Box), dovrebbe essere il primo a cui fare ricorso.

Secondo recenti studi, la cosiddetta "igiene del sonno" permette di ottenere risultati più protratti nel tempo di quelli ottenuti con la terapia farmacologica ed è in grado di migliorare del 70-80 % la qualità del sonno di persone sofferenti di insonnia primaria,

Quando tuttavia gli interventi educativi mirati a una corretta "igiene del sonno" non portano ad alcun risultato, il medico può valutare l'opportunità di ricorrere a trattamenti farmacologici (generalmente benzodiazepine o altri farmaci come zopiclone, zolpidem e zaleplon). Esistono inoltre farmaci di automedicazione o integratori alimentari a base di piante tradizionalmente impiegate nella medicina popolare: valeriana, camomilla e passiflora sono quelli che più frequentemente rientrano nei prodotti impiegati nell'insonnia (es. Valeriana Dispert, Fitosonno, Sedivitax, ecc.).

Pur non avendo una solida documentazione alle spalle, questi prodotti, vista la minore incidenza di effetti collaterali, potrebbero inizialmente rappresentare una buona alternativa alle terapie farmacologiche o essere utilizzati nella fase di progressiva riduzione del dosaggio. Il ricorso alle terapie naturali tuttavia non deve avvenire in modo indiscriminato, in particolare modo durante la gravidanza e l'allattamento.

La melatonina, disponibile come integratore dietetico, viene proposta soprattutto quando l'insonnia sia riconducibile a fenomeni di alterazione del ciclo sonno-veglia conseguenti a un viaggio aereo con cambiamento di fuso orario,

### **Quando usare i farmaci?**

In linea generale l'impiego di farmaci risulta essere raccomandabile solo quando il problema sia grave, debilitante e duraturo; sia cioè tale da influenzare negativamente la vita di tutti i giorni. Il farmaco dovrà essere assunto al più basso dosaggio efficace per un breve periodo, al termine del quale la sospensione del farmaco dovrà avvenire con gradualità per evitare la comparsa di un'insonnia dovuta all'improvvisa sospensione del farmaco. E' inoltre buona norma durante la terapia farmacologica evitare di assumere contemporaneamente alcolici o altri farmaci che possono provocare eccessiva sonnolenza durante il giorno o aumentare la tossicità dei farmaci.

### **Le regole per dormire bene**

Chi soffre di disturbi del sonno potrebbe provare a risolvere il problema seguendo alcune semplici regole comportamentali:

§ Coricarsi alla sera ed alzarsi al mattino sempre alla stessa ora.

§ Non coricarsi se non si ha sonno.

§ Dormire solo il numero di ore sufficienti per sentirsi riposati.

§ Fare in modo che la camera da letto abbia una temperatura confortevole (circa 18°C), sia silenziosa e buia.

§ Non rimanere a letto se dopo trenta minuti non si è ancora preso sonno.

§ Evitare il "pisolino" pomeridiano o limitarlo a mezz'ora al massimo.

§ Evitare pasti serali troppo abbondanti, ma nel contempo non coricarsi affamati.

§ Ascoltare musica rilassante o leggere sono abitudini che soggettivamente possono favorire il riposo notturno.

§ Nel pomeriggio e nella serata evitare sostanze eccitanti come la caffeina o la nicotina.

§ Non bere alcolici: determinano una frammentazione del sonno e lo rendono inquieto.

§ Non svolgere attività fisica particolarmente intensa alla sera prima di coricarsi.

§ Un bagno caldo o bevande calde prima di coricarsi favoriscono il sonno.