

Russare: si può fare qualcosa?

Una persona che russa genera spesso il sorriso di chi è sveglio e la stizza di chi sta(va) dormendo accanto a lui o a lei. La maggior parte delle persone considera questo problema semplicemente come motivo di fastidio per sé e per i familiari, tanto che difficilmente chi russa si rivolge al proprio medico per questo specifico problema. Raramente il russare è un segnale di allarme per la salute, ma qualche volta, se è la manifestazione di una apnea ricorrente (cioè dell'interruzione profonda e ripetuta della normale attività respiratoria) può essere un vero pericolo per la salute. Questo disturbo ha anche un nome nella medicina ufficiale che pochi conoscono: la broncopatia. Tutti conoscono invece molto bene come si manifesta. Chi russa è portato più spesso a riferire al medico i problemi legati ad una cattiva qualità del sonno, che portano inevitabilmente a sonnolenza diurna, cefalea e scarsa capacità di concentrazione. In genere gli uomini russano più delle donne; in queste ultime il problema si manifesta più frequentemente dopo la menopausa e in gravidanza.

La broncopatia cronica grave è considerata in realtà un vero e proprio disturbo del sonno, di cui vanno valutate e possibilmente rimosse le cause, potendo aversi in questi casi un deterioramento importante delle condizioni di salute.

Le cause

La respirazione avviene fisiologicamente attraverso il naso. Si russa quando l'aria inspirata non riesce a passare agevolmente attraverso naso e gola. Dormendo, infatti, il tessuto molle che riveste la parte più profonda della gola (orofaringe) si rilassa provocandone il restringimento che ostacola il passaggio dell'aria. La vibrazione dei tessuti al passaggio forzato dell'aria è responsabile del tipico rumore. In caso di congestione nasale (ad es. per una rinite allergica o un raffreddore) si russa per l'ostacolo del muco al flusso dell'aria attraverso le cavità nasali o per la respirazione attraverso la bocca, attuata per compensare la congestione nasale, che aumenta la turbolenza dell'aria inspirata. Il disturbo è destinato a scomparire alla risoluzione del raffreddore. L'ingrossamento di tonsille e adenoidi, così come alcuni difetti anatomici (es. deviazione del setto nasale, una forma particolare dell'ugola, tessuto molle particolarmente spesso e rilassato) possono rappresentare ulteriori cause di broncopatia, in questo caso tuttavia, persistenti.

Fattori predisponenti

1. L'obesità aumenta la probabilità di russare, in modo particolare negli uomini in cui il grasso in eccesso si deposita attorno al collo, creando una ostruzione al flusso dell'aria.
2. La respirazione con la bocca: durante il sonno i muscoli della mandibola si rilassano e la bocca resta aperta. In questo modo vengono compressi i tessuti molli della bocca e si ostruisce il libero passaggio dell'aria inspirata attraverso il naso. Inoltre, se si è in posizione supina, la lingua scivola all'indietro e provoca ulteriore turbolenza al passaggio dell'aria.
3. L'età avanzata comporta un aumento della frequenza del fenomeno sia negli uomini che nelle donne, soprattutto per la perdita di tono dei muscoli e di elasticità della pelle.
4. Il consumo di alcool, così come l'uso di farmaci per favorire il sonno, causano un rilassamento muscolare che intensifica il russare.
5. La retrognazia, cioè la presenza di un mento piccolo e spostato all'indietro, induce la lingua a scivolare all'indietro verso la gola durante il sonno, creando un ostacolo al flusso dell'aria.
6. L'apnea nel sonno è associata al russare ma è una condizione molto più seria, che interessa prevalentemente le persone di mezza età, ed in percentuale doppia gli uomini (4%) rispetto alle donne (2%).

Cosa fare?

Esistono alcuni accorgimenti che possono contribuire a ridurre il russare nelle persone che ne soffrono in modo leggero ed occasionale e che godono comunque di un sonno riposante.

In particolare:

- § chi è in sovrappeso dovrebbe cercare di dimagrire;
- § è utile evitare (o limitare al massimo) il consumo di alcool soprattutto nelle ore serali e consumare una cena leggera evitando abbuffate o cibi difficilmente digeribili;
- § evitare di fumare: il fumo provoca un ispessimento dei tessuti della gola e quindi restringe il passaggio dell'aria;
- § evitare di dormire supini sforzandosi di coricarsi su un fianco
- § riposare tenendo la testa sollevata mediante l'utilizzo di più cuscini: può essere utile per ridurre l'ostruzione delle vie aeree durante il sonno;
- § l'impiego limitato nel tempo di decongestionanti nasali può essere utile nelle persone che russano a causa della congestione delle vie aeree da raffreddamento o da reazioni allergiche.

Accanto a questi provvedimenti comportamentali, sono disponibili in commercio alcuni prodotti (spray) e dispositivi (cerotti) venduti anche in farmacia che vantano la capacità di aiutare a "respirare meglio riducendo il problema del russare e migliorando la qualità del sonno".

I *cerotti nasali* (es. *Breath Right*) sono costituiti da due strisce di materiale plastico semirigido unite da adesivo ipoallergenico e svolgono unicamente una funzione meccanica in quanto, una volta applicati sul naso, esercitano un'azione dilatatrice sulle narici e ne impediscono l'avvicinamento. Possono essere utili nelle persone che russano occasionalmente, ad esempio ad una congestione nasale. Nei casi in cui si verifica una ostruzione nasale lieve infatti, l'uso dei cerotti sembra in grado di indurre, se pur in modo del tutto soggettivo, un miglioramento sia della congestione che del russare. Risultano invece inefficaci quando la broncopatia è legata a problemi di natura anatomica (es. deviazione del setto) o nelle forme croniche associate a fenomeni di apnea (interruzione transitoria del respiro) durante il sonno.

Gli *spray* destinati ad aiutare chi russa contengono oli essenziali e vanno spruzzati direttamente in gola (es. *Snoreeze*, *Breathe Right spray*) inclinando leggermente la testa all'indietro, o nelle narici (es. *Ronfnyl spray*) inspirando profondamente. Gli oli essenziali provocherebbero un aumento del tono dei tessuti molli dell'orofaringe in grado di ridurre il disturbo. Per il momento, mancano prove documentali di una loro reale efficacia e solo il giudizio individuale può stabilire la loro effettiva utilità

In caso di broncopatia cronica che causa disturbi del sonno (sonno non ristoratore contraddistinto da frequenti risvegli e apnee) è consigliabile comunque rivolgersi al medico. Nei casi più gravi, infatti, è necessario ricorrere invece a interventi di natura chirurgica, che possono interessare l'ugola, il palato, le tonsille o le adenoidi o la correzione della retrognazia.