

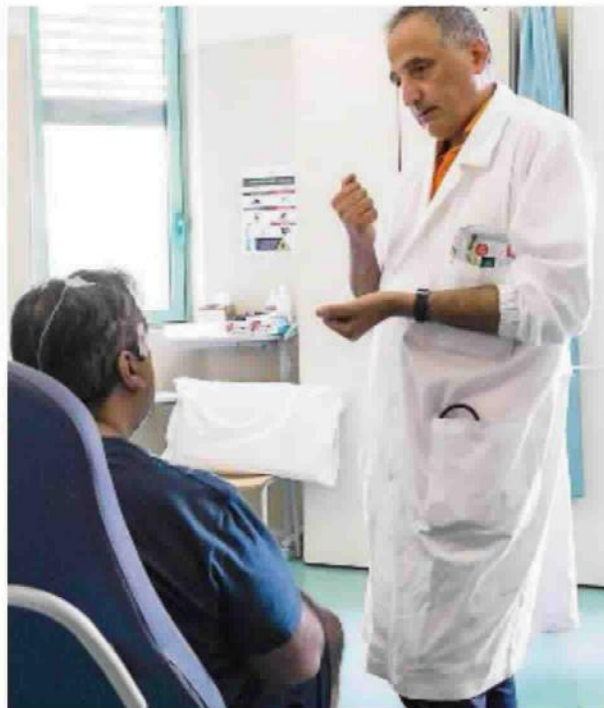
L'INIZIATIVA OGGI GIORNATA MONDIALE, DOMANI SCREENING GRATUITI ALLA MAUGERI

Mal di sonno, 17 domande per misurarlo

«SOFFRO d'insonnia» è una parola vaga come le stelle dell'Orsa, ma può anche essere un problema serio. Ad esempio, vi capita di piangere senza motivo? Di sentirvi in apprensione come se qualcosa stesse per accadere? O sopraffatti all'improvviso da un disturbo fisico (battito cardiaco accelerato, sudori, tremori, mal di stomaco, respiro affannoso)? Di avvertire una forte necessità di muovere le gambe, specialmente quando dovete rimanere fermi a lungo? Ecco, queste sono alcune delle 17 domande - a risposta multipla, «mai», «a volte» o «spesso» - di un questionario messo a punto per misurare con precisione gli effetti dei disturbi del sonno, e anche l'efficacia delle terapie per superarli, nei dieci centri di medicina del sonno della Maugeri. Si chiama «Maugeri Sleep Quality and Distress Inventory» ed è uno strumento nuovo, presentato l'estate scorsa alla comunità scientifica con una pubblicazione sulla rivista Plos; è stato elaborato da pneumologi, neurologi, psicologi e bioingegneri dei centri Maugeri di Pavia, Veruno in provincia di Novara e Tradate nel Varesotto, col contributo di esperti del San Raffaele, della Fondazione Mondino e del Cnr di Genova.

UN INDICATORE univoco, «che punta a misurare l'impatto del buono o cattivo sonno a livello psicologico, rendendo

misurabile il disturbo e l'efficacia, ex post, del lavoro terapeutico», spiega lo pneumologo Francesco Fanfulla, responsabile del centro di Medicina del sonno dell'Irccs Maugeri di Pavia. Che ha un'esperienza trentennale nello studio e nella cura dei disturbi del dormire o non dormire, iniziata all'Irccs novarese di Veruno nel 1987 con Alberto Braghiroli (uno degli autori del questionario) e continuata, dal 1995, con Fanfulla, che oggi dirige il centro di Pavia dove si trattano i disturbi respiratori (ad esempio le apnee ostruttive), le parasonnie (come il sonnambulismo e il *pavor nocturnus*, cioè il terrore notturno), i disturbi motori (movimenti automatici, digrignamenti, dondolamenti nei bambini), quelli del ritmo circadiano (cioè i disallineamenti sonno-veglia), oltre all'insonnia. Ed è l'hub di una rete - la più grande in Italia per la medicina del sonno - di dieci centri sparsi per l'Italia, l'ultimo aperto proprio a Milano, all'Ics Maugeri di via Clefi. Il centro milanese è anche uno dei sei (quattro in Lombardia, con Pavia, Montescano nel Pavese e Lumezzane in provincia di Brescia) nei quali, in occasione della giornata mondiale del sonno che cade oggi, domani la Maugeri offre screening gratuiti del sonno (su prenotazione, telefonando al numero verde 800 909646). **Gi. Bo.**



ESPERTO Francesco Fanfulla, responsabile del centro di Medicina del sonno dell'Irccs Maugeri

