

L'INIZIATIVA ■ I CONSIGLI CHE FANNO BENE

# È una guerra contro i nemici del sonno

Caldo, alcol, fumo e sport di sera. Ma anche lo smartphone



Oggi è la Giornata del Sonno organizzata dalla World Sleep Society, fondata dalla Associazione mondiale di Medicina

di ANNA GHEZZI

**I** dormiglioni sono pigri? Non necessariamente. Esistono infatti persone che hanno fisicamente bisogno di dormire più di otto ore a notte così come altri dormono 5 ore a notte senza alcun disturbo. Una cosa è certa: «A un adulto bastano sette ore di sonno - spiega Raffaele Manni dell'Unità di Medicina del sonno del Mondino - un adolescente ne necessita almeno 8, perché deve crescere e definire il suo bioritmo». Oggi è la Giornata Mondiale del Sonno organizzata dalla World Sleep Society, fondata dall'Associazione mondiale di Medicina del Sonno e il tema di quest'anno, ispirato dal Nobel, è «Rispetta i tuoi ritmi per goderti la vita».

Il problema è che quasi un italiano su due fatica a dormire. Che fare? Per prima cosa, cercare la regolarità, andare a dormire e alzarsi sempre alla stessa ora. Ma non solo: «Abbassare le luci, la sera, favorisce la secrezio-

ne di melatonina - spiega Manni - evitare di andare a letto troppo presto o troppo tardi, non fare il sonnellino post cena, evitare pasti ipercalorici e iperproteici la sera. Ed evitare di stare troppo a letto: non serve». «Dormire durante il giorno si può - prosegue Francesco Fanfulla, pneumologo e "sonnologo" da vent'anni alla Maugeri dove sabato ci saranno visite gratuite (prenotazioni al numero 800.909646) - ma solo se necessario, mai più di 20 minuti e possibilmente tra le 13 e le 14». Nemici del sonno secondo lo specialista sono anche tablet e cellulari nel letto, perché fanno luce e svegliano, fumo, alcol, caffè e sport la sera. Ma anche stanze troppo calde o troppo fredde, la temperatura ottimale è 18 gradi.

A soffrire della mancanza di regolarità è soprattutto chi fa i turni: «Su 100 persone che fanno i turni di notte - spiega Manni - il 15% sviluppa la sindrome del turnista, caratterizzata dall'incapacità di dormire di giorno e sonnolenza notturna quando si

dovrebbe stare svegli: questo incide la qualità della vita e la capacità lavorativa, favorisce lo sviluppo di disturbi gastroenterici e neoplasie endocrine dipendenti come i tumori mammario e prostatico. Ma una volta individuato il ritmo interno e la sfasatura rispetto al ritmo esterno queste persone possono essere aiutate con terapie a base di melatonina e terapia della luce, 8 su 10 guariscono».

Trovare il ritmo è fondamentale, al Mondino misurano con un sensore che si ingoia come una pillola la temperatura interna del paziente: «Il sonno - spiega Manni - è associato a un calo della temperatura corporea, tracciarla aiuta a capire molte cose». I disturbi dei ritmi circadiani colpiscono anche viaggiatori e adolescenti: «Gli adolescenti sono tra i soggetti più a rischio - spiega Manni -. Se un adolescente tira le tre tutti i weekend e poi tutta settimana si deve svegliare all'alba per andare a scuola, sottopone l'organismo a una ginnastica che non fa bene: se uno ha un bioritmo flessibile, non sarà un problema. Ma se è serotino o un'allodola, rischia incoraggiare l'organismo ad adottare in maniera definitiva ritmi incompatibili con la vita di tutti i giorni».

L'insonnia resta il disturbo del sonno più diffuso. Ma cos'è? «Ci deve essere una difficoltà importante all'addormentamento - spiega Manni - almeno trenta minuti, oppure continui risvegli con difficoltà a riaddormentarsi, due o tre volte per notte, almeno

tre volte alla settimana, il rischio di insonnia cronica affligge il 10% della popolazione e gli ultimi studi parlano di doppio legame con, per esempio, la depressione: chi è depresso fatica a dormire, chi non dorme rischia la depressione. E studi epidemiologici dicono che l'insonnia cronica è un fattore di rischio cardiovascolare, per patologie metaboliche, ipertensione».

