



salute | *saperne di più*

notti senza pace

La **sindrome delle gambe senza riposo** disturba il sonno e può innescare un pericoloso effetto domino. È un problema cronico, ma le soluzioni non mancano

Servizio di Roberto De Filippis.



Con la consulenza del professor **Michele Terzaghi**, direttore del Centro di Medicina del sonno dell'Ircs Fondazione **Mondino** di Pavia.

Aturbare le notti di molte persone non sono soltanto le emozioni scatenate da eventi passati o le preoccupazioni per il futuro. A peggiorare la qualità del riposo notturno, rendendo difficoltoso l'addormentamento o favorendo frequenti risvegli, può essere anche la sindrome delle gambe senza riposo.

- * Si tratta di un disturbo cronico, con il quale bisogna spesso imparare a convivere. Ma rispettando alcune buone abitudini e seguendo la cura consigliata dal medico, si può limitare il suo impatto negativo sulla qualità della vita.

DI SERA NIENTE ALCOL, NÉ CAFFÈ

Oltre ai farmaci, per ridurre l'impatto negativo della sindrome delle gambe senza riposo è utile rispettare una buona igiene del sonno.

- * La cena dovrebbe essere leggera e nel corso delle ore serali è meglio non bere bevande alcoliche e a base di caffeina.
- * Il fumo andrebbe evitato sempre, ma soprattutto a partire dal tardo pomeriggio in avanti.
- * A chi soffre della sindrome delle gambe senza riposo regala giovamento un'attività fisica moderata. Sforzi troppo intensi, al contrario, sono controproducenti.

Un problema molto comune

A soffrire della sindrome delle gambe senza riposo è una percentuale piuttosto alta, **fino al 15%, della popolazione** adulta. Interessata, inoltre, dai due ai cinque bambini ogni 100.

- * Questa malattia **colpisce soprattutto il gentil sesso**: infatti, per ogni uomo che ne soffre ci sono due donne vittime della sindrome.
- * Tende a presentarsi principalmente in due fasi della vita: **fra i 20 e i 25 anni**, spesso in concomitanza con la gravidanza, e **intorno ai 50 anni**, di frequente in corrispondenza con la menopausa.
- * Per questo si pensa che nella sua comparsa giochino un ruolo chiave i **cambiamenti ormonali**.

Dipende dalla dopamina

- Nonostante non sia stata ancora scoperta la causa scatenante della sindrome delle gambe senza riposo, si sa con certezza che la dopamina ricopre un ruolo centrale.
- * In particolare, **a essere "sbagliati" sono i messaggi che arrivano ai muscoli**, di cui la dopamina contribuisce a regolare l'attività.
 - * Anche **carenze di ferro**, un minerale coinvolto nella produzione della dopamina, può favorire la sindrome.
 - * Più raramente, il problema è riconducibile a malattie quali insufficienza renale, sclerosi multipla, problemi alla tiroide e utilizzo di alcuni farmaci, tra cui vari tipi di antidepressivi, alcuni neurolettici e medicinali per il vomito.

Le manifestazioni più frequenti

Irrequietezza, nervosismo, fremito, dolore, calore, bruciore, formicolii e indurimento degli arti inferiori, soprattutto dei polpacci. Sono questi i sintomi tipici della sindrome delle gambe senza riposo.

- * È più raro, invece, che questi sintomi interessino gli arti superiori.
- * Spesso, a queste manifestazioni **si associano i Plms (Periodic limb movements of sleep)**, cioè movimenti periodici degli arti.
- * In questi casi, le gambe e i piedi **si muovono in modo incontrollato ogni 30 secondi circa**, disturbando la persona e anche chi ne condivide il letto.

Muoversi aiuta...

Il movimento aiuta a ridurre i fastidi, ma **il beneficio è temporaneo**: non appena ci si rimette a letto i problemi si ripresentano.

- * «In circa il 30% dei casi, questa sindrome riduce significativamente la qualità del sonno. Tre volte o quattro su dieci, poi, fa ritardare l'addormentamento di oltre un'ora» spiega il professor Michele Terzaghi, direttore del Centro di Medicina del sonno della Fondazione **Mondino** di Pavia.

... ma solo per poco

- Visto che muovere le gambe porta un notevole sollievo (seppur provvisorio), al manifestarsi dei primi sintomi della sindrome in molti si alzano dal letto: alcuni fanno la cyclette, altri docce fredde agli arti per il bruciore.
- * «Sono comportamenti dal breve sollievo che non fanno che peggiorare la situazione, perché **ostacolano l'addormentamento**» sottolinea il professor Terzaghi.

➔ **AI PRIMI SOSPETTI DI SOFFRIRE DEL DISTURBO A SUA VOLTA, CONSIGLIERÀ**



UNA VISITA DAL NEUROLOGO

Quando si sospetta di soffrire della sindrome delle gambe senza riposo bisogna rivolgersi al medico di base, che consiglierà una visita da un neurologo, meglio se esperto in medicina del sonno.

- ★ Per arrivare alla diagnosi, allo specialista basta ascoltare i disturbi che la persona lamenta e per impostare la cura si informa su problemi di salute e farmaci usati.
- ★ Inoltre, consiglia una serie di esami del sangue per valutare la concentrazione di sostanze, tra cui il ferro, gli ormoni tiroidei, la glicemia e la creatinina, che è la spia di una possibile insufficienza renale.

Varie soluzioni

A seconda del caso, i farmaci che possono essere utilizzati per curare la sindrome delle gambe senza riposo sono diversi.

- ★ In genere, quelli che assicurano i migliori risultati sono i **dopaminergici**. Sono, inoltre, utili le **benzodiazepine**, in particolare il clonazepam.
- ★ Altri medicinali che vengono usati contro questa sindrome sono gli **oppioidi** e alcuni **antiepilettici**.
- ★ Se gli esami del sangue rilevano una carenza di ferro, si possono prendere **integratori** per bocca o procedere con iniezioni in vena, da eseguire in ospedale.

Andamento variabile

Tutte le cure a disposizione per la sindrome delle gambe senza riposo **riducono i fastidi, ma non eliminano** necessariamente il problema, che nel corso del tempo varia per intensità e frequenza.

- ★ In base a questi andamenti va modificato il dosaggio del farmaco utilizzato.
- ★ «Il ricorso a questi medicinali rappresenta un prezioso aiuto anche per chi convive con questa sindrome da lungo tempo. **Non è mai troppo tardi per cominciare una cura**» conclude il professor Terzaghi.

I sintomi caratteristici di questa sindrome si manifestano soprattutto nelle ore serali e notturne, ma anche quando si è a riposo, motivo per cui a risentirne è il sonno.

Cuore e cervello a rischio

A ogni scatto delle gambe che caratterizza i Plms si verifica un **innalzamento dei valori della pressione arteriosa**, con un'accelerazione dei battiti del cuore.

- ★ Tutto ciò ha effetti negativi sia su questo muscolo sia sulla circolazione del sangue.
- ★ Con il passare del tempo, questa situazione può portare a problemi seri a carico non soltanto del cuore e della circolazione, ma anche del cervello.
- ★ «L'ipertensione, infatti, favorisce **ictus e ischemie cerebrali**» puntualizza l'esperto.

Le possibili conseguenze

La scarsa qualità del riposo notturno determinata dalla sindrome delle gambe senza riposo ha varie ripercussioni.

- ★ Innanzitutto, la carenza di sonno ha risvolti negativi fin dall'indomani: a un risveglio difficoltoso segue una **riduzione delle prestazioni mentali**, data soprattutto da un calo di attenzione, memoria e riflessi.
- ★ A sua volta, la scarsa efficienza, anche fisica, **può causare incidenti sul lavoro**, in strada e in casa.
- ★ Inoltre, siccome ci si sente quasi sempre stanchi, si tende a ridurre le relazioni sociali, con un ulteriore **abbassamento del tono dell'umore**.

CHIEDERE AL MEDICO CHE,

UNA VISITA DA UN NEUROLOGO, MEGLIO SE ESPERTO IN MEDICINA DEL SONNO