

<https://www.repubblica.it>

17 gennaio 2022

Covid, effetto Omicron: cosa fare se il sonno paralizza i muscoli

https://www.repubblica.it/salute/2022/01/17/news/covid_effetto_omicron_cosa_fare_se_il_sonno_paralizza_i_muscoli-333472342/

la Repubblica

SALUTE

FESTIVAL DI SALUTE 2021

COVID

SPORTELLLO CUORE

TUMORI

PSICOLOGIA

ALIMENTAZIONE

LONGFORM

VIDEO

PODCAST

SCRIVICI



CONTENUTO PER GLI ABBONATI



Covid, effetto Omicron: cosa fare se il sonno paralizza i muscoli

di Donatella Zorzetto



Cresce tra i nuovi contagiati, dura pochi secondi e terrorizza chi ne viene colpito. Gli esperti si interrogano. Il neurologo Michele Terzaghi, della Fondazione Mondino: "Vi spiego perchè non bisogna farsi prendere dal panico"

GLI occhi aperti, coscienti di ciò che accade intono a sè, ma incapaci di muovere un solo muscolo. Dura pochi secondi questo stato che terrorizza chi ne viene colpito. Si chiama paralisi del sonno e sono sempre più le persone contagiate dal Covid a sperimentarla. Proprio l'impotenza che segue l'impossibilità di movimento spinge i pazienti a chiedere aiuto ad un esperto. "In questi casi, spiega il professor Michele Terzaghi, responsabile del Centro Medicina del sonno della Fondazione Mondino - non bisogna farsi prendere dal panico. Può durare da qualche secondo a pochi minuti, ma ad un certo punto il blocco passa da solo".

Il legame con Omicron

La malattia da Covid provocata dalla variante Omicron, anche grazie ai vaccini, sembra meno aggressiva rispetto a quella della Delta. Ma tra i sintomi ricondotti ad essa ce ne sono di nuovi, appunto quello della paralisi del sonno, emerso in primo luogo dalle segnalazioni relative ai pazienti positivi in Inghilterra. L'insorgenza dell'effetto collaterale della variante Omicron, collegato alla fase Rem del sonno, sta impegnando gli scienziati. La dottoressa Kat Lederle, esperta in terapia del sonno, in una intervista al Mail Online ha affermato che "potrebbe essere il virus ad avere un impatto sulla regolazione del sonno nel cervello, dato che sono stati segnalati effetti neurologici da Covid. Ma paralisi del sonno e sudorazioni notturne potrebbero essere per lo più dovute allo stress che deriva dai grandi cambiamenti nel modo in cui stiamo trascorrendo le nostre vite".

Il caso inglese

Come riportato dal quotidiano Express e da altre testate britanniche, i social network si stanno riempiendo di post in cui le persone positive raccontano di significativi disturbi del sonno, molte delle quali lamentano casi della paralisi del sonno. I disturbi del riposo sono aumentati in modo sensibile sin dall'inizio della pandemia, non solo per le conseguenze fisiche provocate dal virus, ma anche a causa dello stravolgimento delle nostre vite, tra lockdown, quarantene, distanziamento sociale, privazioni delle libertà personali e tutte le altre restrizioni che hanno catalizzato ansia, depressione e in alcuni casi una vera e propria sindrome da stress post traumatico. La paralisi del sonno, tuttavia, sembra essere più diffusa da quando la variante Omicron ha iniziato a circolare

Identikit del fenomeno

Il fenomeno della paralisi del sonno è noto da anni. Lo conferma il professor dottor Terzaghi: “È una parasonnia (comportamenti insoliti, come il sonnambulismo, che si manifestano appena prima di addormentarsi, durante il sonno o al risveglio) e riguarda il sonno Rem. Si tratta di un fenomeno benigno, noto con una certa prevalenza, perchè fino al 40% degli adulti nella vita l’ha sperimentato almeno una volta. E non se ne sa tantissimo dal punto di vista epidemiologico, visto che è un fenomeno benigno”. Come si manifesta? “Abbiamo la sensazione di essere svegli, ma paralizzati nei muscoli scheletrici - spiega Terzaghi -. C’è la sensazione di veglia e l’impossibilità di muoversi. Quindi è una situazione angosciata, e per chi è ansioso può risultare un’esperienza di grande impatto. Ma fortunatamente non dura a lungo: a un certo punto ci si sblocca, spontaneamente oppure perchè toccati dall’esterno, e si torna allo stato precedente, senza paralisi e deficit mnotorio”.

Cosa provoca la paralisi temporanea

Gli esperti hanno studiato a lungo il meccanismo che può innescare la paralisi del sonno. “Dal punto di vista della fisiopatogenesi è una dissociazione del sonno - prosegue il neurologo -. Il cervello in parte è sveglio, mentre la restante parte dorme. La prima zona del cervello è responsabile della consapevolezza della coscienza, la seconda del sonno Rem, e quindi responsabile della paralisi del sonno. Che può arrivare in qualunque momento: quando si è addormentati, al risveglio, durante il sonno o quando ci si sveglia o ci si sta addormentando. Ma ciò che la provoca più facilmente è il fatto di avere un ritmo del sonno irregolare. Poi ci sono episodi che la facilitano: disturbo d’ansia, disturbi psichiatrici di una certa entità, bipolari, o l’uso di ansiolitici. Infine ci sono paralisi del sonno associate ad altre patologie, come la narcolessia, ma sono casi rari. Ci può essere presenza onirica o allucinatoria, ma non è frequente. Di solito la veglia è piena e cosciente.

Cosa fare quando arriva

La paralisi del sonno può arrivare una o più volte. Ma quello che bisogna ricordare, e comunicare a chi ne è colpito, è che “non gli accadrà nulla e che non si trova in pericolo di vita”. “Io stesso l’ho provata - ricorda Terzaghi -. Non ci si deve spaventare, anche se bisogna essere consapevoli del fatto che possa tornare. Quindi è opportuno prendere delle contromisure: osservare ritmi del sonno, evitare di assumere ansiolitici e stimolanti prima di dormire. Infine, se dovesse risuccedere, allora sarebbe opportuno consultare un medico per ottenere un’effettiva diagnosi”.

L’esperto del Mondino avverte: “Con l’arrivo del Covid, anche se i dati in possesso non ci permettono di fare associazioni, nè dal punto di vista epidemiologico, nè di neuropatogenesi, è possibile che ci sia sonno disturbato, o alterato dalla fase di quarantena”.

“Tutto ciò può facilitare episodi latenti - conclude Terzaghi -. Abbiamo osservato che, se nel primo periodo Covid, il problema più diffuso era l’insonnia, ora non lo è. Ma nel contempo si è amplificato il fenomeno della paralisi del sonno. Questo ci porta a perorare l’ipotesi che il virus influisca sull’alternanza sonno-veglia e in particolare sul sonno Rem”.