



# I DISTURBI DEL SONNO PIÙ COMUNI

CAUSE E SINTOMI DEI DISTURBI DEL SONNO



**Dormire con regolarità e a sufficienza è un'attività essenziale per il benessere fisico, poiché promuove i processi di riparazione e guarigione del corpo umano.**

Sebbene ciascuno di noi abbia esigenze di sonno diverse, in media gli adulti hanno bisogno di dormire sette o otto ore a notte per sentirsi riposati e pronti a una nuova giornata.

Eppure, molte persone non riescono a dormire a sufficienza e con regolarità, accumulando così nel tempo una sensazione di stanchezza che può essere accettata come normale, ma che provoca disturbi cognitivi e, a lungo termine, danni alla salute.

Questo mese parleremo dei disturbi del sonno più comuni e forniremo alcuni consigli su come dormire meglio.

## COMPRENDERE IL SONNO

Il sonno è caratterizzato dall'alternanza di due fasi principali: **la fase REM** (acronimo di **Rapid Eye Movement**), in cui si osservano rapidi movimenti oculari, e **la fase non-REM**, priva di questi movimenti. La fase non-REM è a sua volta suddivisa in quattro stadi:

in generale, durante il sonno passiamo attraverso i vari stadi della fase non-REM prima di iniziare la fase REM, per poi cominciare un nuovo ciclo di alternanza delle due fasi. Un ciclo di sonno completo può durare fino a 100 minuti e ciascuno stadio dura tra i 5 e i 15 minuti.

### Gli stadi del sonno

**Stadio 1:** è il passaggio dalla veglia al sonno leggero. In questo stadio l'individuo può essere facilmente svegliato.

**Stadio 2:** è il sonno leggero, caratterizzato da assenza di movimenti oculari, rallentamento della frequenza cardiaca ed abbassamento della temperatura corporea. È la fase di preparazione al sonno profondo.

**Stadi 3 e 4:** sono gli stadi del sonno profondo, in cui vengono rilasciati gli ormoni responsabili dei processi di riparazione di cellule e tessuti. In questi stadi vengono anche rafforzate le nostre difese immunitarie.

**Fase REM:** durante il sonno REM, gli occhi del soggetto si muovono rapidamente in varie direzioni ed il cervello è più attivo. È la fase tipicamente legata ai sogni.



### LO SAPEVATE?

*I neonati possono passare fino al 50% del periodo di sonno nella fase REM, rispetto al 20% degli adulti.*

*L'incapacità di alternare ciclicamente le fasi del sonno può avere conseguenze significative per il corpo e causare disturbi anche gravi da svegli.*

## DI QUANTE ORE DI SONNO ABBIAMO BISOGNO?

Le ricerche condotte sull'andamento del sonno hanno evidenziato che le donne tra i 30 e i 60 anni dormono in media 30 minuti in più degli uomini della stessa età; inoltre, gli uomini di mezza età dormono meno in assoluto.

Il fattore più importante che influenza la durata del sonno è l'ora media in cui andiamo a letto: più rimaniamo alzati fino a tarda ora, meno dormiamo. L'ora del risveglio al mattino ha invece un'importanza secondaria sulla durata del sonno.

Le ore di sonno necessarie per sentirsi pienamente riposati al risveglio variano da persona a persona. In generale:



## CONSEGUENZE DEL SONNO ARRETRATO

Un numero insufficiente di ore di sonno può causare:

Spossatezza	Disturbi cognitivi
Cattiva coordinazione oculo-manuale	Problemi di memoria
Problemi di salute mentale	Indebolimento del sistema immunitario
Carenza di attenzione	

In particolare, è estremamente pericoloso guidare se si è in debito di sonno o insonnoliti. Diverse ricerche hanno infatti mostrato che chi è in debito di sonno guida come o peggio di chi è sotto l'influenza di alcool o droghe.

Evitate assolutamente di guidare se:

Avete difficoltà a concentrare lo sguardo	Sbadigliate ripetutamente
Non ricordate nulla degli ultimi chilometri alla guida	Siete distratti o sognate ad occhi aperti
Non riuscite a tenere la testa dritta	Vi spostate involontariamente da una corsia all'altra



### LO SAPEVATE?

*In media, le donne tra i 30 e i 60 anni dormono 30 minuti in più degli uomini della stessa età.*

*Sebbene molti adulti dormano meno in età più avanzata, il loro corpo ha comunque bisogno delle stesse ore di sonno delle persone più giovani.*

*Inoltre, chi non ha dormito a sufficienza nei giorni precedenti avrà bisogno di dormire più a lungo. L'accumulo di ore di sonno arretrato viene definito **debito di sonno**.*



### LO SAPEVATE?

*Le ricerche mostrano che gli uomini di mezza età dormono meno in assoluto.*

## COME POSSO SAPERE SE DORMO A SUFFICIENZA?

La mancanza di sonno si manifesta con alcuni sintomi precoci che vi avvisano della necessità di porre rimedio:

### Addormentarsi quando si vuole rimanere svegli

Se vi addormentate quando non partecipate intensamente ad un'attività o avete problemi a rimanere svegli durante la giornata, ciò potrebbe indicare che non dormite a sufficienza.

### Consumo eccessivo di caffè

Poiché la caffeina è una sostanza stimolante, molte persone bevono caffè al mattino o durante la giornata. Tuttavia, sentire il bisogno di bere continuamente caffè per rimanere svegli ed attivi può essere un sintomo di ore di sonno insufficienti.

Un uso moderato del caffè è accettabile, ma un uso eccessivo può aggravare i disturbi del sonno e portare ad insonnia o ansia.

### Problemi di memoria

Anche i problemi di memoria possono essere un segnale di stanchezza dovuta alla mancanza di sonno.

Il sonno riveste un ruolo fondamentale nell'apprendimento e nella formazione dei ricordi. Dormire poco ci impedisce di apprendere in modo efficiente e di consolidare i ricordi.

### Aumento del peso corporeo

Se i fabbisogni energetici del cervello non possono essere soddisfatti dal sonno, spesso il nostro corpo risponde chiedendo maggiori quantità di cibo. La mancanza di sonno può aumentare la produzione degli ormoni grelina e leptina, che a loro volta causano un aumento della voglia di zuccheri e interferiscono con i meccanismi di sazietà.

### Riposo eccessivo nei giorni liberi

Il riposo nei giorni non lavorativi è senz'altro meritato, ma rimanere sistematicamente a letto per periodi molto lunghi durante i fine settimana può indicare la presenza di un debito di sonno.

L'alternanza regolare tra la mancanza di sonno e un numero eccessivo di ore di riposo non è salutare per il nostro corpo.

### Stanchezza al risveglio

Se al risveglio vi sentite stanchi o avvertite mal di gola, emicrania o una sensazione di bocca secca, ciò potrebbe essere causato da alcuni disturbi del sonno, quali l'apnea notturna o il reflusso acido.

### Maggiore irritabilità

La mancanza di sonno ci rende anche più soggetti a cambiamenti di umore e maggiormente irritabili. Poiché esiste un legame stretto tra il sonno e l'umore, dormire poco o male può causare irritabilità, stress, ansia e rabbia.



## LO SAPEVATE?

*La durata del sonno dipende principalmente dall'ora in cui andiamo a letto.*

## Abitudini salutari per il sonno

Dormire bene la notte è un'attività necessaria per riparare e rinvigorire il corpo e la mente, consentendoci così di affrontare la giornata nelle migliori condizioni. Di seguito vi forniamo alcuni consigli per aiutarvi a riposare:

- Cercate di andare a letto e di svegliarvi all'incirca alla stessa ora tutti i giorni
- Evitate lunghi pisolini pomeridiani
- Riposate in una camera fresca, silenziosa e priva di fonti luminose
- Eseguite esercizi di rilassamento prima di addormentarvi
- Fate attività fisica con regolarità, ma evitate sforzi intensi poco prima di andare a letto
- Non guardate la televisione a letto
- Spegnete il telefono cellulare e gli altri dispositivi elettronici quando è il momento di andare a letto
- Riducete il consumo di caffeina durante il giorno
- Evitate di mangiare troppo prima di andare a letto
- Se avete difficoltà nell'addormentarvi, provate a svolgere un'attività rilassante fino a quando non vi sentite stanchi



## LO SAPEVATE?

*Ogni mezz'ora di sonno in più può avere effetti benefici sulle funzioni cognitive il giorno dopo.*

# I DISTURBI DEL SONNO PIÙ COMUNI

Per alcune persone la privazione di sonno può essere il risultato di un disturbo che interrompe il ciclo del sonno impedendo di riposare adeguatamente.

## Russare

Il russamento è una condizione comune che, sebbene più frequente tra gli uomini e le persone in sovrappeso, può interessare tutti.

Il caratteristico rumore di una persona che russa è il risultato di un passaggio difficoltoso dell'aria nelle vie respiratorie. Il russamento peggiora la qualità del sonno sia per il soggetto interessato che per la persona che dorme accanto.

Per prevenire il problema, potete provare quanto segue:

- Dormite stesi su un fianco, anziché in posizione supina
- Mantenete il peso corporeo nella norma
- Evitate di bere alcolici
- Rimanete idratati

## Apnea notturna

L'apnea notturna è il risultato di un'occlusione delle vie respiratorie e causa una riduzione o una breve interruzione del respiro.

La conseguenza di questa interruzione è che la persona si sveglia bruscamente con una sensazione di soffocamento.

Il problema è più diffuso tra gli uomini, in particolare quelli in sovrappeso o obesi.

I sintomi più comuni dell'apnea notturna sono:

- Sposatezza
- Russare
- Brusco risveglio per mancanza d'aria
- Bocca secca o mal di testa al mattino
- Carenza di concentrazione
- Sonno agitato
- Sensazione di sposatezza al mattino

Mantenere il giusto peso corporeo ed evitare le bevande alcoliche sono tra i rimedi più efficaci per prevenire il problema.

## Bruxismo

Il serrare e digrignare i denti è un disturbo del sonno molto comune che, se si verifica con eccessiva frequenza, può recare danno ai denti e causare dolori mascellari.

Sebbene le cause del bruxismo non siano ben comprese, gli effetti possono essere mitigati utilizzando un bite dentale.

## Insomnia

L'insonnia si verifica quando una persona non dorme a sufficienza, ha difficoltà nell'addormentarsi o si sveglia frequentemente.

È una condizione spesso temporanea causata da ansia o stress, dall'eccessivo consumo di caffeina o da abitudini non salutari per il sonno.

I sintomi dell'insonnia sono:

- Difficoltà nell'addormentarsi
- Svegliarsi più volte la notte e riaddormentarsi a fatica
- Svegliarsi al mattino prima dell'ora necessaria
- Sentirsi stanchi al mattino dopo il risveglio
- Avvertire sonnolenza durante il giorno

Uno dei migliori antidoti all'insonnia è l'adozione di abitudini salutari per il sonno.

## Sindrome delle gambe senza riposo

La sindrome delle gambe senza riposo, detta anche RLS (dall'inglese Restless Legs Syndrome) o sindrome di Willis-Ekbom, è un disturbo che provoca il bisogno urgente di muovere le gambe quando stiamo riposando. I sintomi di questa sindrome si aggravano durante la notte e possono disturbare il sonno.

Per alleviare i sintomi, è consigliabile adottare abitudini salutari per il sonno, fare esercizio e ridurre il consumo di caffè.

## Mal di fuso

Il mal di fuso (detto anche jet lag) si verifica quando viaggiamo attraversando diversi fusi orari in breve tempo, interferendo così con i ritmi circadiani, ovvero i cicli di veglia/sonno del nostro corpo. In questa situazione, potrebbero essere necessari alcuni giorni per adattarsi al nuovo fuso orario e si avvertono sintomi quali affaticamento, mancanza di concentrazione e difficoltà nel dormire.

Per prevenire il mal di fuso, provate quanto segue:

- Cercate di riposare bene la notte prima della partenza
- Evitate situazioni stressanti nei giorni in cui viaggiate in aereo
- Se possibile, evitate orari di partenza notturni
- Regolate l'orologio in base al nuovo fuso orario non appena salite in aereo
- Rimanete idratati per l'intera durata del volo
- All'arrivo, rimanete svegli fino a un'ora locale accettabile per andare a letto
- Adottate abitudini che vi consentono di dormire bene nella località di destinazione



## LA SUA COPERTURA SANITARIA INTERNAZIONALE

Il sonno è un'attività essenziale con profondi effetti su ogni aspetto della nostra vita quotidiana. Dormire bene la notte ha un ruolo cruciale per il benessere fisico e il rendimento nella giornata. Sebbene ogni tanto capitino a tutti di dormire male una notte, è importante evitare che tali episodi si ripetano con frequenza tale da diventare veri disturbi del sonno.

Alcuni di questi disturbi sono semplicemente fonte di irritazione per voi o il vostro partner, ma altri possono essere decisamente più gravi.

Un'alimentazione sana ed equilibrata, un peso corporeo ottimale e buone abitudini che conciliano il sonno vi aiuteranno a risolvere questi problemi. Sogni d'oro!

Dott.ssa Ulrike Sucher, Direttrice medica, Allianz Care