

Le **PILLOLE**
della **SALUTE**

2021

A stylized illustration of a woman sleeping in profile, facing right. She has her eyes closed and a peaceful expression. She is wearing a dark nightgown with a pattern of white vertical lines and yellow stars and a crescent moon. The background is a dark blue, textured night sky with light blue, wavy shapes representing clouds or waves. The overall style is modern and artistic.

**Prenditi
cura del tuo
sonno**



Il sonno è fondamentale per la salute

Il sonno è un momento fisiologico indispensabile per mantenere l'equilibrio fisico e psichico necessario per essere performanti. Ha funzione di **recupero** delle energie spese nella giornata trascorsa e di **preparazione** a quella successiva. Non è un fenomeno passivo: sono sospese solo alcune funzioni del cervello, mentre ne avvengono altre che sono fondamentali.

Una buona igiene del sonno protegge da malattie cronico-degenerative e infettive, perché aumenta le capacità di **difesa** dell'organismo.

Il ritmo sonno-veglia

Nel corso delle 24 ore si alternano due fasi: azione (veglia) e omeostasi (sonno). Direttori d'orchestra di questa alternanza che governa il nostro orologio biologico (il cd. ritmo circadiano) sono due ormoni: il **cortisolo** (ormone della veglia) e la **melatonina** (ormone del sonno), il cui rilascio dipende dalle condizioni di esposizione alla luce.

Il "buon" sonno

Il parametro comunemente considerato è il numero di ore di sonno. In realtà, è assai più importante la **qualità** del sonno rispetto alla quantità. Il sonno ha, infatti, una sua "architettura" fisiologica, determinata dall'alternanza di fasi meno profonde e più profonde che, se mantenuta, ne garantisce la buona qualità.

Sonno di scarsa qualità: le cattive abitudini più diffuse

- **Dislocare il sonno** (andare a letto tardi e svegliarsi tardi)
- Svolgere **attività fisica** e utilizzare **device elettronici** (TV, tablet, pc, cellulari) nelle ore serali
- Assumere **sostanze d'abuso** (tra cui l'alcol) o eccitanti (caffeine).

I principali disturbi del sonno

Il più diffuso, ancor più con l'avvento della pandemia da Covid-19, è l'**insonnia**, che può essere di tre tipi: difficoltà ad addormentarsi, risvegli frequenti e risveglio precoce. Esistono poi disturbi più specifici, come le parasonnie e le alterazioni del movimento durante il sonno, che necessitano di percorsi terapeutici altamente specializzati presso i Centri di Medicina del sonno.

Correlazione tra disturbi del sonno e patologie psichiche

I disturbi del sonno sono una comorbilità nei disturbi psichici e necessitano di adeguata presa in carico. Così come i disturbi del sonno sono potenti attivatori di disturbi psichici: una cattiva qualità del sonno incide sull'equilibrio psichico, esponendo al rischio di disturbi d'ansia e depressione.

Come affrontare l'insonnia

Assolutamente **no** all'**automedicazione**: difficoltà persistenti del sonno devono essere sempre portate all'attenzione medica per un'adeguata e personalizzata valutazione.

I **farmaci** contro l'insonnia, i cosiddetti sonniferi o ipnoinduttori, devono essere utilizzati esclusivamente sotto stretto controllo medico e per un tempo limitato poiché non inducono un sonno "fisiologico" e danno dipendenza. Quando si incorre in dipendenza da benzodiazepine è necessario seguire protocolli di disintossicazione con l'aiuto di psicoterapia e psicoeducazione e con uso corretto di melatonina. Nei casi più difficili, può essere necessario un breve ricovero per la riabilitazione del sonno.

Con il contributo
incondizionato di:

