



Settimana del Cervello - Conferenza per il pubblico

Insonnia e sue conseguenze: cosa fare?

Dr.ssa med. F. Bornatico-Valsangiacomo,
Medico aggiunto/Centro del Sonno, Servizio Cantonale di Neurologia, Ospedale Regionale di Lugano
Dr.med.G. Zampato
Capo dei Servizi psicosociali del Sopraceneri, Bellinzona

Giovedì 15 marzo ore 20.30, Bellinzona Spazio aperto

Il sonno rappresenta una componente fondamentale della vita di un individuo. La sua "igiene" e la sua corretta fruizione sono connesse ad una elevata qualità generale della vita. Circa il 40% degli individui lamenta disturbi del sonno. Tra questi l'insonnia è il disturbo più frequente. Essa è caratterizzata da un complesso di sintomi che comprende da una parte difficoltà ad iniziare il sonno e/o a mantenerlo oppure un disturbo da sonno non ristoratore e dall'altra da sintomi diurni quali stanchezza, riduzione dell'attenzione, dello slancio vitale e delle prestazioni e infine sul piano dell'umore da apatia, nervosismo, irascibilità.

A livello diagnostico si distingue una forma primaria di insonnia, laddove non se ne identifica la causa, e una forma secondaria. Molteplici sono le cause o i fattori che possono condurre ad una insonnia secondaria. Più frequentemente si riscontrano fattori della sfera psichiatrica-psicologica, quali la depressione o i disturbi d'ansia. Altre cause sono i sintomi di malattie somatiche come ad es. i dolori nel reumatismo e nelle cefalee, i disturbi urinari e i disturbi di movimento. Le malattie che frequentemente sono associate ad insonnia sono la malattia di Parkinson, le demenze, le malattie neurologiche neurodegenerative e la narcolessia. Menzione particolare merita la sindrome delle gambe senza riposo, che nella maggior parte dei pazienti è legata ad insonnia con difficoltà di addormentamento e di mantenimento della continuità del sonno. Le caratteristiche cliniche principali della sindrome delle gambe senza riposo sono un bisogno irresistibile ed intenso di muovere le gambe, generalmente associato a sintomi sensitivi quali formicolii, sensazione di elettricità, tensione muscolare e raramente dolori. Altre caratteristiche sono irrequietezza ed agitazione motoria espresse con il movimento, che contemporaneamente ne fornisce un sollievo momentaneo. I sintomi sono accentuati con il riposo, peggiorano la sera e al momento di coricarsi. Altra causa importante di insonnia è l'abuso di farmaci, droghe, alcol. Va considerato anche il fatto che molti medicinali d'uso corrente possono condurre a insonnia quale effetto collaterale. Infine anche i disturbi respiratori nel sonno (apnee da sonno) possono indurre una frammentazione del sonno e con questo essere causa di un sonno insufficiente e non ristoratore.

Per quel che riguarda invece l'insonnia cosiddetta primaria questa non appare derivare da cause organiche o di tipo psichiatrico e si configura nella percezione di una insoddisfacente quantità e/o soprattutto qualità del sonno, persistente per un considerevole periodo di tempo. Vi sono persone (i cosiddetti short sleepers) che dormono assai poco e non si considerano insonni o se ne lamentano, mentre altri, i più, soffrono immensamente a causa della qualità scadente del loro sonno. L'insonnia psicogena si può sviluppare in un periodo di aumentato stress e tende ad essere più frequente nelle donne e negli anziani. Quando l'insonnia compare ripetutamente può condurre ad una paura di rimanere senza sonno e ad una preoccupazione delle conseguenze che questo può comportare. Ciò crea un circolo vizioso che tende a perpetuare il problema. Esistono inoltre disturbi del ritmo sonno-veglia in persone che cambiano frequentemente turni di lavoro o che viaggiano con cambiamenti frequenti di fuso orario o che si trovano in anticipo o ritardo di fase (allodole o gufi) rispetto all'usuale tempo dell'orologio biologico in rapporto al normale ciclo di vita e che riportano lamenti di insonnia o ipersonnia. I rimedi alle condizioni sopraelencate possono consistere in un counselling sull'igiene del sonno, in trattamenti di tipo farmacologico ma anche di tipo prettamente psicologico.