

Alla ricerca del sonno perduto

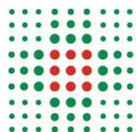
Il rispetto del nostro orologio biologico al centro della Giornata mondiale del Sonno. Parrino: seguire piccole e semplici regole ci aiuta a vivere meglio

Ritorna venerdì 18 marzo la Giornata mondiale del sonno, nata con il preciso intento di informare sull'importanza del buon dormire. Non solo dunque le giuste ore, ma anche un'adeguata qualità del sonno.

“Quest’anno - spiega Liborio Parrino, Responsabile del Centro di Medicina del Sonno dell’Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma e “Chair” dell’Assemblea Europea di Medicina del Sonno - la giornata è dedicata al ritmo circadiano, cioè a quella complessa serie di meccanismi che regolano i ritmi biologici di ognuno di noi”.

Cenare in maniera equilibrata, evitare di praticare sport alla sera, addormentarsi e svegliarsi ad orari regolari, sono la premessa per il buon sonno. Anche se spesso il rispetto dei ritmi fisiologici contrasta con la nostra quotidianità: il lavoro, la vita sociale e i tempi frenetici. *“È fondamentale - sottolinea Parrino - seguire alcuni piccoli accorgimenti per rispettare i ritmi fisiologici. Ad esempio una regola base è mettere da parte tablet e smartphone di sera, cioè nelle ore che precedono il riposo notturno, per limitare l'esposizione alla luce che annulla l'azione benefica della melatonina, il nostro principale sincronizzatore del sonno”.*

Ognuno di noi è infatti regolato da un orologio biologico interno che dipende sia da elementi esterni, come l'alternarsi di luce e buio, sia da caratteristiche genetiche. Oltre la metà delle persone ha un'alternanza sonno-veglia che coincide grossomodo con la scansione classica della giornata, con un periodo di riposo che va approssimativamente dalle 23 alle 7; il 30% ha invece il proprio orologio biologico spostato in ritardo, i cosiddetti gufi, soliti ad addormentarsi ben oltre la mezzanotte, mentre il restante 10% ha il ritmo anticipato, le cosiddette “allodole” che si svegliano con le prime luci del giorno.



“Chi fa turni di notte, chi è solito studiare fino a tardi o chi è costretto a fare più di un lavoro, perdendo ore di riposo notturno, va incontro al fenomeno del jet-lag sociale, una condizione simile al comune jet-lag che colpisce sovente coloro che, dopo un volo molto lungo in aereo, atterrando in un paese con un fuso orario molto diverso da quello dal quale sono partiti, soffrono di insonnia e difficoltà di concentrazione a causa del sonno perduto”, chiarisce Parrino.

Tra le patologie più frequenti correlate al sonno l'insonnia colpisce circa il 16% della popolazione mentre la sindrome delle apnee ostruttive nel sonno è presente in circa il 9% degli adulti. Altre patologie sono il bruxismo e la sindrome delle gambe senza riposo, causata da un'intensa irrequietezza motoria mentre si dorme. In tutti questi casi, la cosa principale da fare è di parlarne con il proprio medico di famiglia che nel caso indirizzerà il paziente verso il centro specialistico di riferimento.

In generale sono 89 le patologie legate al sonno e dormire bene gioca un ruolo fondamentale sulla qualità della vita delle persone. Le ricadute sono infatti diverse: dai disturbi della memoria, dell'attenzione e dell'umore ai disturbi gastrointestinali, ma soprattutto il più pericoloso è la sonnolenza, per le conseguenze, a volte anche pericolose, che può avere durante le attività lavorative o durante la guida.