di **Patrizio Tatti**

direttore della unità operativa di Endocrinologia e Diabetologia della AUSL RMH Roma www.patriziotatti.it

l misteri del sonno

C'è ancora tanto da scoprire sull'importanza del sonno e sui suoi disturbi

Sembra strano ma a distanza di più di dieci anni dalla conclusione di studi che hanno dimostrato l'importanza del sonno sul benessere, questa funzione viene ancora sottovalutata. Il Ministero della Salute ha preparato un dossier sull'argomento, consultabile on line, che prevede anche la creazione di strutture di riferimento per le patologie del sonno (http://www.apneedelsonno.it/doc/11_Osas_Finale_2016.pdf). Eppure è molto raro che durante una anamnesi medica si chiedano informazioni sul sonno.

In questo articolo vogliamo discutere alcuni punti importanti, e per fare un po' di chiarezza iniziamo dalla terminologia.

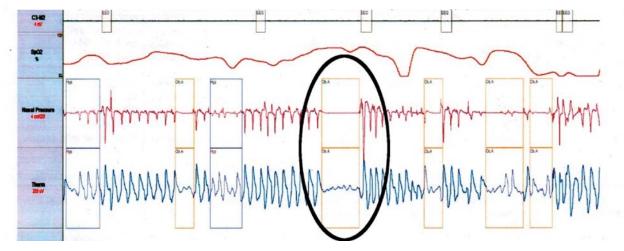
SONNO, RUSSAMENTO ED APNEA NEL SONNO

Questi termini vanno distinti. Il sonno è una funzione assolutamente critica per tutti i viventi. Durante il sonno il corpo è immobile, o si muove molto poco, ma il sistema endocrino e quello neurologico sono estremamente attivi. È il momento in cui si "resetta" l'organismo, al pari di quanto accade con il computer. In questo periodo vengono regolati l'appetito, le funzio-

ni cellulari, i controlli della glicemia, il tono dell'umore, e molte funzioni cellulari che se rimangono sregolate possono portare danni gravi. Se il sonno è disturbato (Sleep disturbance) questa regolazione non avviene e ci sono pesanti conseguenze di cui parleremo in seguito.

Il russamento è invece segno di ostruzione delle vie respiratorie. Quando un soggetto russa certamente respira male e disturba ("frammenta") il sonno, come si vede facilmente dall'elettroencefalogramma dei russatori. Il russatore affatica i muscoli deputati a muovere la cassa toracica, produce acido lattico e priva parzialmente l'organismo di ossigeno. Come si comprende facilmente, qui abbiamo due fenomeni che si associano, cattivo sonno e riduzione dell'ossigeno.

Obstructive respiratory events are illustrated in the following 5-minute epoch (obstructive apnoeas and hypoponoeas are outlined)



Questa situazione è molto seria. Al disturbo del sonno e ai danni del russamento si aggiunge una profonda mancanza di ossigeno durante l'apnea. L'organismo interpreta l'apnea come quel che realmente è, ovvero un'emergenza, e produce gli ormoni da stress (adrenalina, cortisolo), attiva il sistema nervoso che induce il profondo respiro di recupero, aumenta la pressione ed i battiti cardiaci. Questa situazione, ripetuta per numerose volte durante la nottata, provoca danno cardiovascolare, metabolico e mentale. Inoltre, se un soggetto ha aterosclerosi dei vasi del cuore e del cervello, la mancanza di ossigeno può precipitare in un infarto o un ictus.

Paradossalmente un fenomeno così serio viene generalmente sottovalutato. Solo raramente un partner riferisce la cosa al medico. E il medico non la chiede. Nei casi piuttosto rari in cui l'argomento viene affrontato, il partner interviene durante una anamnesi dicendo "scusi dottore, ma volevo dire che dorme male, russa in modo insopportabile. Durante la notte non lo sento più respirare. Mi spaventa. Lo scuoto e ricomincia a respirare". Oppure "russa talmente forte che devo andare a dormire in un'altra stanza".

In conclusione, disturbi del sonno, russamento e Osas, sia singolarmente, sia insieme, sono **una condizione pericolosa da non sottovalutare.**

POSSIBILI DANNI

La ricerca nel campo è relativamente poco attiva, ma alcuni aspetti sono stati chiariti.

Il più studiato è l'Osas perché essendo il più allarmante ha attratto maggiormente l'attenzione degli studiosi.

Seppur in grado minore, anche la frammentazione del sonno senza russamento, o il russamento senza Osas possono dare **sonnolenza diurna**, con riduzione dell'attenzione e della performance lavorativa, sonnolenza durante la guida con incidenti stradali da minori a mortali, maggiore facilità di cadute accidentali e fratture, incidenti domestici, **ipertensione**, **diabete mellito** o peggiorarne controllo e complicanze, danni

cardiaci, obesità, sindrome metabolica, deficit della funzione sessuale, forse aumentare la propensione ai tumori. La lista è molto lunga e si va allungando.

Il sonno è una funzione fondamentale per l'organismo e, se disturbato o ridotto, è assolutamente comprensibile che vi siano conseguenze gravi fisiche e psicologiche. Un sistema per far confessare un colpevole di reati o di spionaggio consiste nell'impedirgli di dormire. Questo porta ad una destrutturazione della personalità ed il colpevole confessa, molto prima e meglio che con altri sistemi di tortura.

Interessante uno studio recente condotto da ricercatori britannici, pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition.

I ricercatori hanno reclutato soggetti che abitualmente dormivano poco (tra 5 e meno di 7 ore per notte) e sono riusciti a farli dormire per un tempo più lungo. Costoro hanno spontaneamente cambiato le loro abitudini riducendo il consumo di grassi e carboidrati. Lo studio è stato accurato e ben fatto, ed i risultati sono logici. È noto che coloro che dormono abitualmente tra 7 e 8 ore tendono ad essere più snelli e mantenere per tutta la vita un peso adeguato alla loro corporatura.

In sintesi, oltre l'implicazione che se si dorme poco o male è facile ingrassare, difficile dimagrire e quasi impossibile mantenere il peso, questo risultato richiama l'attenzione sui pericoli di un disturbo del sonno e della respirazione.

Un tema, quello del sonno, su cui **c'è ancora molto da scoprire**, per dissipare l'incertezza delle nostre conoscenze sugli importanti fenomeni che avvengono durante la notte.

I nostri antenati interpretavano il sonno e soprattutto i sogni come fenomeno soprannaturale. Oggi sappiamo che nascono dall'interno del nostro cervello, ma siamo ancora ben lontani dal sollevare il velo su questo mondo misterioso in cui ci infiliamo ogni 24 ore, dopo che è calato il sole.

