

Di **Marco Zorzetto**
con la consulenza del
dottor **Tito Marianetti** >
chirurgo maxillo facciale a
Roma e Avezzano.
www.myrhinoplasty.it
www.ortognaticaroma.it



Apnee ostruttive del sonno: cosa fare?

Esistono diverse soluzioni per risolvere un problema che può avere serie ripercussioni sulla salute

Solo in Italia soffrono di apnee ostruttive del sonno ben 24 milioni di persone di età compresa tra 15 e 74 anni (il 54% della popolazione adulta); un problema più diffuso di quanto si pensi, che causa il collasso o l'ostruzione delle vie respiratorie durante il sonno, rallentando o interrompendo la respirazione.

Che cosa sono le Osas (apnee ostruttive del sonno)?

Durante il sonno i muscoli del collo si rilassano e le vie respiratorie si restringono: in condizioni normali il restringimento non impedisce all'aria di entrare e uscire dai polmoni tuttavia, se si soffre di apnea nel sonno, le vie respiratorie possono

rimanere ostruite generando delle **ripetute pause respiratorie**, dai pochi secondi ad alcuni minuti, **inter-vallate da un forte russamento**. Le pause possono essere anche più di 30 in un'ora.

Quali ripercussioni può avere questo problema?

Se le vie respiratorie sono bloccate in tutto o in parte durante il sonno, i polmoni non ricevono una quantità sufficiente di aria e questo porta ad un inevitabile abbassamento del livello di ossigeno nel sangue con conseguente rilascio eccessivo di ormoni dello stress che comportano un aumento della frequenza cardiaca con **rischio di ipertensione,**

infarto, ictus e aritmie. Se l'apnea nel sonno non viene curata può causare alterazioni del metabolismo e far aumentare il rischio di obesità e diabete.

Come è possibile capire se si soffre di Osas?

Uno dei sintomi più frequenti è il **russamento, forte e continuo**. Può essere interrotto da pause: dopo le pause, il paziente può ansimare o boccheggiare. Un altro campanello d'allarme è la sonnolenza diurna, sul posto di lavoro o quando si è alla guida. In molti casi ci si ritrova ad addormentarsi velocemente nei momenti tranquilli della giornata quando non si è attivi.



Quali sono le soluzioni al problema?

Se il problema è lieve, oltre a intraprendere a cambiare il proprio stile di vita con alcuni accorgimenti come mantenere il proprio peso forma, smettere di fumare e bere alcol, si può provare l'utilizzo di speciali apparecchi ortodontici che, durante la notte, aiutano a tenere aperte le vie respiratorie. Per altri soggetti è in aggiunta auspicabile la via del **Cpap, uno speciale macchinario** da indossare durante la notte dotato di una maschera che copre il naso e la bocca, a ventilazione a pressione positiva continua.

Il ventilatore soffia delicatamente l'aria nella gola del paziente. La pressione dell'aria aiuta a tenere aperte le vie respiratorie mentre si dorme.



Quando è consigliabile invece l'intervento chirurgico?

Principalmente ci si avvale dell'intervento chirurgico nei casi in cui gli altri metodi non abbiano avuto il riscontro desiderato e il problema sia di natura severa: le Osas possono essere **di origine rinogena**, cioè direttamente riconducibili ad un problema al naso (come un setto nasale deviato, un ingrossamento dei turbinati o un restringimento della valvola nasale), al **palato** o ad una malformazione dento-scheletrica del volto che causa un restringimento eccessivo delle vie respiratorie.

In questi casi come è necessario intervenire?

Se il problema è correlato al naso, attraverso la settoplastica funzionale che consiste nella correzione del setto nasale deviato che può generare l'apnea notturna: una volta effettuata una piccola incisione interna alla base del setto nasale, si procede con la rimozione o il raddrizzamento della parte ossea e cartilaginea deviated. L'operazione, di norma effettuata in anestesia generale, **in day hospital**, dura dai 20 ai 40 minuti ed è totalmente indolore grazie anche all'assenza d'impiego dei tamponi post-operatori, tanto temuti dai pazienti.

E se invece il problema fosse dento-scheletrico?

Nel caso in cui il problema riguardi le ossa mascellari, l'intervento di **chirurgia ortognatica** rappresenta oggi una valida soluzione con percentuali di successo intorno al 95%. Questo tipo di intervento consiste in un avanzamento del mascellare superiore e della mandibola di circa 10 mm: l'intervento prevede la mobilitazione mediante osteotomie standard del mascellare e/o della mandibola con successivo riposizionamento secondo un corretto rapporto occlusale ed estetico. L'operazione viene totalmente eseguita per via intraorale ed ha una durata totale di circa due ore. Il periodo di ospedalizzazione è di circa 2-3 giorni dopo l'intervento.



Fior di cacao Biscotti SENZA ZUCCHERI

Buoni, golosi e a ridotto impatto sulla glicemia

Per un momento di **puro piacere senza zuccheri**, Céréal, specialista nella ricerca nutrizionale, presenta i Biscotti Fior di cacao **SENZA ZUCCHERI**. Friabili e golosi con al loro interno **un cuore di cioccolato**, i nuovi Biscotti Fior di cacao della linea Céréal **SENZA ZUCCHERI** sono stati studiati appositamente per avere **un impatto ridotto sulla glicemia**: i Biscotti Céréal **SENZA ZUCCHERI** contengono infatti maltitolo anziché zucchero, ed inducono quindi ad un minor aumento del glucosio ematico dopo la loro assunzione rispetto agli alimenti contenenti zucchero.

Delicatamente farciti al cacao, i Biscotti fior di cacao Céréal **SENZA ZUCCHERI**, sono **ideali da portare con sé**, per averli sempre a portata di mano in ogni momento della giornata grazie alla **pratica confezione salvafragranza**.

I Biscotti fior di cacao Céréal **SENZA ZUCCHERI** sono adatti a tutta la famiglia perché prodotti con la massima cura, grazie ai loro peculiari benefici:

- con cacao certificato UTZ
- fonte di fibre
- contengono esclusivamente aromi naturali
- senza conservanti e coloranti
- senza olio di palma

Un consumo eccessivo può avere effetti lassativi. Si consiglia di utilizzare il prodotto nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata ed uno stile di vita sano.



Per informazioni e suggerimenti chiama **800-018124**