

GENTE SALUTE | In questa stagione sempre più italiani soffrono di "cattivo" sonno

INSONNIA, MALE

COLPITE LE DONNE

Sono soprattutto le donne a soffrire di insonnia e di problemi legati al sonno. Il disturbo colpisce, soprattutto nelle grandi città del Nord Italia, persone tra i 40 e i 65 anni d'età.

di Stefano Nazzi

CON IL CALDO CRESCONO LE DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI. «NO A LUNGI SONNELLINI POMERIDIANI O A PILLOLE AUTOPRESCRITTE», DICONO GLI SPECIALISTI. I LORO CONSIGLI, DALL'ALIMENTAZIONE ALLE POSIZIONI A LETTO

Dodici milioni di italiani soffrono di disturbi del sonno. Dormono male, si svegliano al mattino poco riposati, stanchi, di cattivo umore. Per 4 milioni l'insonnia è cronica: è un problema serio, che condiziona la vita. D'estate le cose peggiorano. Caldo e luce non aiutano a dormire, per non parlare delle zanzare. Anche tenere aperta la finestra o acceso il condizionatore

ESTIVO

LE PRIME 10 REGOLE

A letto solo se si ha sonno

VANNO EVITATI LUNGI PISOLINI DI GIORNO. SE SE NON SI RIESCE A DORMIRE, MEGLIO ALZARSI E CERCARE DI DISTRARSI

- 1** Andate a letto solo quando siete realmente assonnati.
- 2** Eliminate l'alcol: dormirete meglio.
- 3** Cercate di mantenere la stanza più buia possibile. Anche la luce della sveglia può dare fastidio.
- 4** Cercate di respirare con il naso e non con la bocca aperta: serve a far riposare il sistema respiratorio.
- 5** Non fate fitness o attività fisica nell'ultima parte della giornata, può creare problemi al sonno.
- 6** Utilizzate il letto solo per dormire.
- 7** Se non riuscite a dormire, non restate a letto: alzatevi, distraetevi.
- 8** Evitate pisolini superiori a 20 minuti durante il giorno.
- 9** Se avete fame prima di andare a letto, mangiate qualcosa di leggero.
- 10** Evitate, se possibile, di tenere apparecchi elettronici nella stanza da letto. E non andate a letto con il computer portatile o con il cellulare per inviare sms. Cercate di "staccare" realmente dalle attività diurne.

LE CAUSE DEL DISTURBO

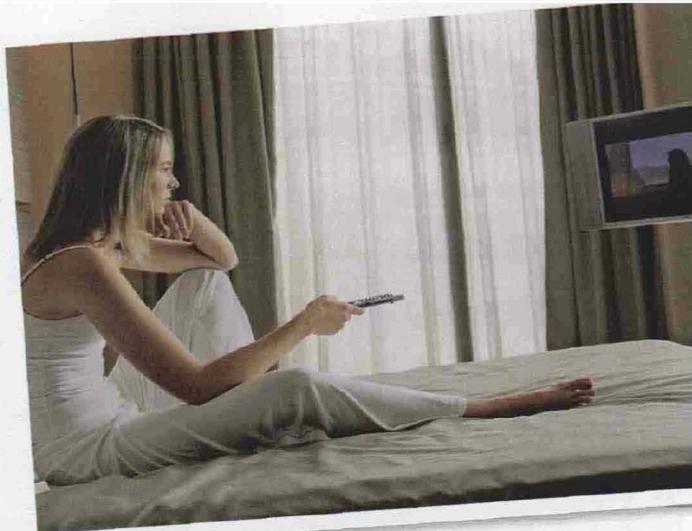
I motivi più comuni dell'insonnia sono lo stress e la depressione



può avere un effetto negativo. Basta un rumore che superi i 45 decibel perché il sonno risulti disturbato. E poi ci sono i cambiamenti d'abitudine, frequenti durante l'estate. Insomma, chi normalmente dorme male d'estate rischia di dormire anche peggio. E anche chi abitualmente non ha nessun problema nei mesi più caldi può venire colpito da una "insonnia stagionale". Il disturbo colpisce più nelle grandi città (63 per cento) che nei paesi, più le donne (60 per cento) degli uomini, più al nord (37

per cento) che al centro (31 per cento) e al sud (32 per cento). La fascia d'età più colpita è quella che va dai 40 ai 65 anni (50 per cento) contro 15 per cento di chi ha meno di 20 anni e il 35 per cento degli over 65.

È un problema di salute, ma non solo. Secondo una ricerca dell'università del Quebec, in Canada, ogni anno ciascun Paese, a causa delle persone che soffrono d'insonnia, ha una perdita di produttività pari a 27,6 giorni lavorativi, che arrivano ▶



NIENTE TELEVISIONE IN CAMERA

Tra i consigli più importanti ci sono quelli di utilizzare il letto solo per dormire e di non tenere apparecchi elettronici nella stanza.

a costare fino all'1 per cento del Pil.

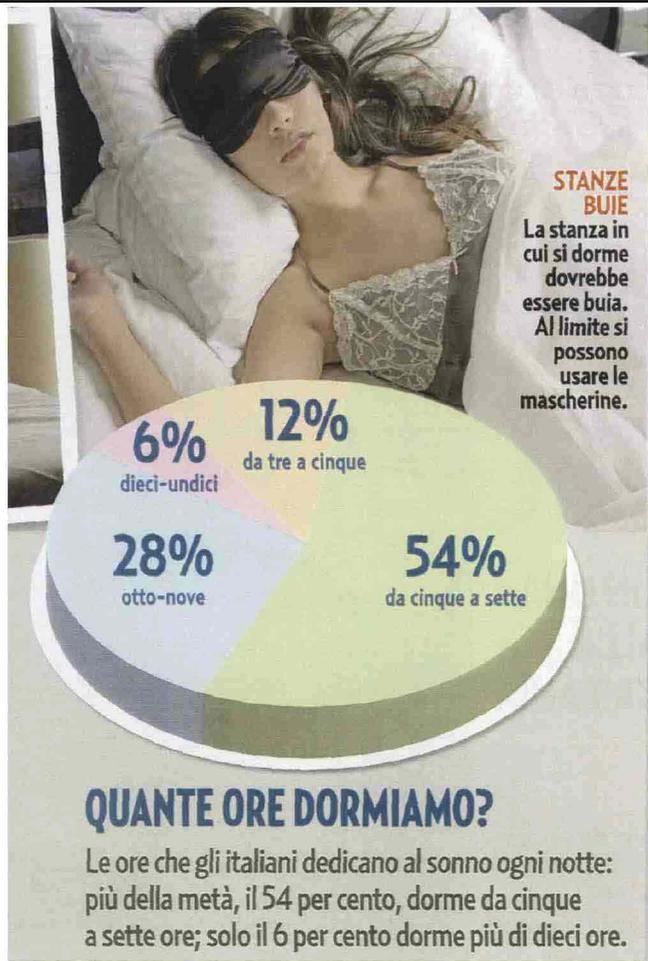
Chi dorme male il giorno dopo si sente il più delle volte irritabile, con problemi di concentrazione e riflessi appannati. Molti tra coloro che soffrono di disturbi di insonnia spiegano di avere la sensazione di potersi addormentare in qualunque momento. E non serve, per chi dorme poco e male durante la settimana, dormire tanto durante il weekend. Né concedersi lunghi sonni di pomeriggio. Secondo Liborio Parrino, specialista del Centro di medicina del sonno all'università di Parma, «di pomeriggio non bisognerebbe dormire più di 20 minuti. Un periodo più prolungato va a sottrarre ore preziose di sonno alla notte». Un circolo vizioso, quindi. Soprattutto d'estate ci si dedica spesso alla siesta pomeridiana: piacevole, certo, ma così si arriva a un sonno profondo e ci si sveglia senza energie.

Quindi, che fare per combattere l'insonnia senza ricorrere alle pillole, sempre più diffuse e troppo spesso autoprescritte, senza consultare un medico e assunte per periodi troppo prolungati? «Bisogna capire, innanzitutto», spiega Elena Barbàra, psichiatra e psicoterapeuta, autrice di *101 cose che devi sapere per combattere l'insonnia* (Newton Compton editore), «che l'insonnia è un sintomo, può dipendere da tantissime cose. Ci si può trovare di fronte a un banale disturbo momentaneo come all'inizio di uno stato depressivo. Bisogna avere capacità di autoascolto e autosservazione per intervenire».

Ci sono insonnie dovute a sfasamenti biologici. «Molte persone soffrono di disturbo del sonno ritardato o avanzato», continua Elena Barbàra, «i loro ritmi sono sfasati. L'errore da non fare è assecondare questi ritmi. Per esempio, se anche vi addormentate molto tardi

12

MILIONI DI ITALIANI HANNO SOFFERTO, NELL'ARCO DI UN ANNO, DI DISTURBI DEL SONNO



continue ad andare a dormire all'ora abituale».

Alcune semplici regole possono aiutare a combattere l'insonnia. Regole semplici e banali, come abolire l'alcol in eccesso e il caffè serale. Ma è fondamentale anche non concedersi cibi con troppo sodio. Niente curry o paprika. Non vanno bene nemmeno alimenti in scatola che contengono conservanti in abbondanza. Ci sono cibi invece che aiutano a rilassarsi: pasta, riso, orzo, pane, tutti quelli che contengono il triptofano, un aminoacido che stimola la serotonina, e quindi il benessere psichico. La serotonina aumenta anche con il consumo di alimenti con zuccheri semplici come la frutta. Tra le verdure al primo posto ci sono lattuga, radicchio rosso e aglio, le loro proprietà sedative conciliano il sonno.

L'alimentazione è importante, ma anche la posizione. L'ideale è dormire su un fianco, magari con un altro cuscino tra le gambe per evitare che il peso di una gamba ricada sull'altra. E poi bisogna saper staccare. Perché si sta diffondendo quello che Elena Barbàra chiama "insonnia da mancato spegnimento o da iperstimolazione visiva". «Bisogna evitare la commistione continua fra lavoro e altre attività», spiega la psichiatra, «mai portarsi il computer portatile a letto per scrivere o mandare e-mail oppure il cellulare per inviare sms. C'è un orario che un tempo era considerato inviolabile, sacro per la nostra privacy. Deve tornare a esserlo».

Stefano Nazzi