

Fai luce sul tuo sonno.

INFORMAZIONI E CONSIGLI PER MIGLIORARE LA QUALITÀ DEL TUO SONNO



In collaborazione con



SIMG
SOCIETÀ ITALIANA DI
MEDICINA GENERALE
E DELLE CURE PRIMARIE



Osservatorio nazionale sulla salute della donna



FARMACIE
**APOTECA
NATURA**

Per una salute consapevole



FARMACIE
APOTECA
NATURA

Apoteca Natura è un Network internazionale di Farmacie capaci di ascoltare e guidare le persone nel proprio percorso di Salute Consapevole, grazie alla specializzazione sulle principali esigenze di cura e prevenzione, alla costante ricerca di una piena integrazione nella filiera sanitaria e all'accurata selezione dell'offerta con un particolare focus sui prodotti naturali. Al centro di questo percorso la Persona, il rispetto del suo organismo e dell'ambiente in cui vive.

www.apotecanatura.it



SIMG
SOCIETÀ ITALIANA DI
MEDICINA GENERALE
E DELLE CURE PRIMARIE

La Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie (SIMG) è un'associazione autonoma e indipendente nata per promuovere, valorizzare e sostenere il ruolo professionale dei Medici di medicina generale, sia nella sanità italiana che nelle organizzazioni sanitarie europee ed extraeuropee.

L'associazione, che si propone alle istituzioni pubbliche e private quale referente scientifico-professionale della medicina generale, presta particolare attenzione alle attività di formazione, di ricerca e di sviluppo professionale continuo.

www.simg.it



Osservatorio nazionale sulla salute della donna

L'Osservatorio nazionale sulla salute della donna (Onda) ha l'obiettivo di stimolare la ricerca sulle principali patologie che colpiscono l'universo femminile, e sulle loro implicazioni economiche, politiche e sociali, contribuendo alla diffusione di informazioni Medico scientifiche e promuovendo culturalmente il ruolo sociale della donna nella valorizzazione della ricerca e della conoscenza scientifica.

www.ondaosservatorio.it

Le informazioni fornite in questo opuscolo sono di natura generale e a scopo puramente divulgativo, pertanto non possono sostituire in alcun caso il parere del proprio Medico curante.

Fotografie: Photos.com - Archivio interno aziendale

Indice

Introduzione	5
Dormire bene, dormire male	7
<i>A cura del Dott. Giuseppe Ventriglia Responsabile Nazionale Area Formazione SIMG</i>	
Disturbi del sonno nella donna	16
<i>A cura di Onda</i>	
L'insonnia infantile: quando il bambino dorme male	24
<i>A cura della Dott.ssa Vitalia Murgia Pediatra Centro Studi per la formazione e la Ricerca in Pediatria Territoriale</i>	
I trattamenti per i disturbi del sonno	27
<i>A cura di Apoteca Natura</i>	
Le sostanze naturali per i disturbi del sonno	28
<i>A cura di Apoteca Natura</i>	
I farmaci per l'insonnia	32
<i>A cura del Dott. Giuseppe Ventriglia Responsabile Nazionale Area Formazione SIMG</i>	



Introduzione

Il sonno è un **bisogno primario per l'Uomo**. Ma ci siamo mai chiesti cosa sia, a cosa serva e perché se non si dorme bene insorgono dei problemi?

In realtà sul sonno si dicono tante cose, ma non tutti sono veramente consapevoli di quanto il sonno rappresenti un evento fondamentale per la nostra salute. Si sente dire spesso che per stare bene è necessario osservare una dieta equilibrata e fare esercizio fisico, ma si parla molto meno del sonno e di tutte le buone abitudini che è utile mantenere per goderne in pieno i vantaggi.

Accade allora che molte persone tendano a trascurare gli eventuali disturbi del sonno, a gestirlo in autonomia o affidandosi a consigli non sempre esperti... almeno finché la situazione non diventa insostenibile per loro. Ma spesso quando chiedono aiuto può essere troppo tardi perché **quando un'insonnia diventa cronica può essere davvero molto difficile da curare**.

Eppure è nell'esperienza di tutti che quando manca il sonno si rende meno sul lavoro, si è più irritabili, la guida dell'auto diventa un pericolo. Ma non tutti sanno che si diventa anche più vulnerabili alle malattie.

Purtroppo l'organizzazione delle nostre attività, non solo sul lavoro ma anche nello svago, sembra essere fatta apposta per non dormire, e in effetti quando c'è qualcosa in più da fare, da vedere o da provare lo si fa non riorganizzando le proprie attività nella giornata, ma piuttosto sottraendo tempo al sonno.

Accade così che **la deprivazione cronica del sonno sta diventando un tratto tipico dei nostri tempi**; negli ultimi anni il tempo medio di sonno si è abbreviato di circa un'ora e mezza e sono sempre più le persone che durante il giorno hanno sonnolenza e si sentono stanche anche al risveglio.

Ma un fenomeno che preoccupa molto gli studiosi è che dormono sempre meno anche i bambini e gli adolescenti, ossia proprio le persone che in realtà dovrebbero dormire di più per favorire specialmente un buon sviluppo del cervello e di tutte le funzioni intellettive superiori. Dormire meno vuol dire infatti non solo recuperare meno le energie fisiche, ma anche, e principalmente, ridurre le nostre capacità di apprendere e memorizzare.

Esiste un **equilibrio nella funzione del sonno (si parla di “omeostasi” del sonno)** per cui meno si dorme e più si sente il bisogno di dormire. Diventa allora importante saper riconoscere tempestivamente i segnali di una cattiva qualità del sonno perché, se li trascuriamo, si finirà per peggiorare la situazione e fare proprie cattive abitudini che poi sono difficili da perdere.

Cercheremo con questo breve scritto di informare il lettore sull'importanza del sonno per una migliore qualità della vita e dare anche qualche consiglio per rendere il sonno più favorevole al mantenimento della nostra salute.



Dormire bene, dormire male

Dott. Giuseppe Ventriglia - Responsabile Nazionale Area Formazione SIMG

Cos'è il sonno?

Un buon sonno (ristoratore e di durata sufficiente) è necessario per il benessere e per affrontare adeguatamente gli impegni del giorno. **La durata di un sonno "normale" non è fissa potendo variare anche molto da una persona all'altra.** Non esiste una "durata minima" del sonno ed ognuno di noi conosce persone che dormono pochissimo e stanno bene ed altre che se non dormono a lungo non si sentono in forma. Inoltre vi sono soggetti che amano andare a dormire presto alla sera (si definiscono "**allodole**", perché poi al mattino si svegliano presto arzilli e pronti alle loro attività) ed altri che invece preferiscono andare a letto tardi (sono i "**gufi**" che alla sera sono lucidi ed attivi ed al mattino invece hanno bisogno di tempi più lunghi di risveglio).

Ciò che è certo è che il tempo del sonno varia anche nel corso della vita: i bambini piccoli dormono moltissimo, di giorno e di notte, per poi passare intorno ai 3-4 anni a ridurre il sonno diurno e a sperimentare un sonno notturno che in molte persone, con l'avanzare dell'età, diventa sempre più breve.

Gli studiosi hanno scoperto che il sonno non è una condizione passiva ed inerte interposta tra le giornate in cui si svolgono le attività fisiche e mentali.

Al contrario, sappiamo oggi che il cervello durante il sonno ha un'attività piuttosto intensa e svolge funzioni di particolare importanza per il mantenimento dell'equilibrio fisico, psichico e mentale della persona: il corpo e la mente riposano, le informazioni apprese vengono consolidate ed anche l'umore migliora.

Del resto ciascuno di noi ha avuto modo di verificare che in mancanza di sonno diminuiscono l'attenzione, la concentrazione e la memoria, che si diventa più irritabili ed ansiosi, che aumenta la tendenza a sviluppare la depressione, che compaiono problemi anche a livello fisico (mal di testa, disturbi digestivi, e così via) e che ci si sente stanchi ed assonnati fino al punto di andare incontro a problemi sul lavoro e nelle attività domestiche.

Interessante poi quanto si è scoperto nella donna in età fertile, in cui il sonno è di grande importanza per il mantenimento dell'equilibrio ormonale e della capacità riproduttiva.

Cos'è l'insonnia?

Per insonnia si intende la compromissione del sonno notturno che se perdura può provocare, nelle successive ore diurne, conseguenze importanti quali sonnolenza, irritabilità, ansia e difficoltà di concentrazione.

L'insonnia costituisce talvolta un disturbo passeggero, legato ad esempio alla preoccupazione per un impegno importante, un esame scolastico, un colloquio delicato di lavoro, ma in molti casi rappresenta un problema rilevante di salute, ossia una vera propria malattia.

È comunque **importante ricordare che un "buon" sonno non è legato solo alla sua durata, bensì alla sua "qualità"**. Per questo bisogna mettere in atto ogni precauzione affinché il sonno mantenga tutte le sue prerogative di indispensabile e salutare evento della vita (*vedi pag. 7*).

Si sa che le preoccupazioni, il rumore, il dolore e molte malattie sono nemiche del "buon dormire", ma esistono comportamenti che possono favorire od ostacolare l'inizio ed il mantenimento del sonno notturno.

Sono tante le persone che riferiscono di non dormire bene. Secondo alcune ricerche **la metà circa della popolazione ha problemi di sonno**, anche se le forme più gravi di insonnia sono fortunatamente meno frequenti. Di sicuro si sa che questo disturbo compare più spesso nelle donne e nelle persone in età avanzata ma è anche noto che tante, troppe persone cercano di affrontarlo da sole senza il consiglio di esperti, spesso peggiorando la situazione. **Ma la cosa peggiore è usare di propria iniziativa farmaci prescritti per un familiare o un amico o assumere in modo scorretto farmaci prescritti dal Medico in altre circostanze.**

Da dove origina l'insonnia?

Vi sono persone la cui insonnia si accompagna ad una malattia o ad un problema di salute ben identificabili. In questi casi è importante che l'insonnia venga valutata da un Medico in modo da stabilire insieme la migliore strategia sia per il disturbo del sonno sia per la malattia coesistente.

Nella maggioranza dei casi, invece, questa correlazione non esiste: sono i casi comunemente definiti **"insonnia primaria"**, molto frequenti e frutto per lo più del perdurare di situazioni in grado di alterare il sonno, accoppiate a persistenti stati di ansia e di reazioni personali negative legate alla difficoltà di dormire. Una specie di "cane che si morde la coda" e che ha come risultato finale un'insonnia che rischia di protrarsi a lungo nel tempo.

L'**insonnia**, detto in altre parole, può essere considerata come il **frutto dell'interazione tra fattori "predisponenti" (quelli che aumentano la probabilità di comparsa dell'insonnia), fattori "precipitanti" (quelli in grado di scatenare**

l'insonnia, ad esempio un divorzio, la perdita di una persona importante, un grave problema familiare o lavorativo o di salute) e fattori "cronicizzanti" che contribuiscono a far perdurare nel tempo o ad aggravare l'insonnia.

Questi ultimi sono di grande importanza perché si tratta per lo più di abitudini nocive per il sonno ma che, conoscendole e volendo farlo, potrebbero essere corrette .

I farmaci e le sostanze più comuni che possono indurre insonnia

- Alcol
- Caffeina, teina, teofillina
- Nicotina
- Anoressizzanti
- Antidepressivi
- Beta-bloccanti
- Antiaritmici
- Chemioterapici
- Diuretici
- Steroidi
- Levodopa

I tipi di insonnia

L'insonnia, però, non è sempre uguale, in quanto ci sono persone che hanno difficoltà ad addormentarsi (cosiddetta **insonnia iniziale**), altre che si svegliano una o più volte nel cuore della notte e magari fanno fatica a riaddormentarsi (**insonnia intermedia**) ed altri infine che si svegliano con notevole anticipo rispetto a quanto stabilito (**insonnia terminale**). Capita però anche che un soggetto presenti questi disturbi in modo associato, il che peggiora nettamente la qualità del sonno e causa le famose "**notte in bianco**". In ogni caso, è sempre importante capire se l'insonnia si limita a dare problemi durante la notte (sonno disturbato) e se invece essa sia la causa di disturbi più o meno rilevanti anche durante il giorno: stanchezza, disturbi dell'attenzione e della memoria, ansia ed irritabilità, alterazione dell'umore e sonnolenza. Questo elemento è in realtà molto importante per la successiva scelta del trattamento necessario.



Esistono insonnie “lievi” e insonnie “gravi”?

Esistono condizioni di particolare stress (preoccupazioni personali, familiari, lavorative o scolastiche) che possono produrre un'insonnia. In questi casi il disturbo del sonno è da considerare come un evento “lieve”, ossia una “normale” reazione delle persone a situazioni che, giustamente, preoccupano e quindi tengono in ansia. In questi casi il disturbo può essere transitorio e non provocare disturbi particolari al soggetto, e quindi può anche non richiedere trattamenti con farmaci dal momento che, una volta superato l'evento che lo ha provocato, la persona si rasserena e l'insonnia tende a risolversi da sola. Quando invece il disturbo del sonno perdura, ma sempre in assenza di ripercussioni sulle normali attività della vita quotidiana, può essere utile un periodo di cura.

In effetti la gravità dell'insonnia non si misura con il numero di ore dormite: quindi non è vero che meno ore si dormono e più l'insonnia è grave. L'insonnia deve preoccupare tanto di più quanto peggiore è il suo impatto (negativo, ovviamente) sulle attività quotidiane.

Quando si decide di intervenire, bisogna quindi **stare attenti a scegliere il prodotto da assumere in base all'intensità dell'insonnia ed al disagio che essa provoca**. Come dire che se l'insonnia non determina grandi conseguenze durante il giorno, potrebbero essere particolarmente indicate le sostanze naturali, sia perché sono provviste di un'azione, per così dire, “delicata” sia perché in realtà non esistono in questi casi i presupposti per la prescrizione di un trattamento farmacologico che potrebbe rivelarsi spesso eccessivo. Sempre, ovviamente, rispettando le “regole del buon sonno” che costituiscono la base di ogni trattamento nel soggetto con problemi di insonnia, qualunque sia il suo livello di gravità.

Quando parlarne con il Medico?

Quando le difficoltà del sonno compaiono per più giorni nella settimana e durano a lungo nel tempo, o quando ci si accorge che a causa della mancanza di sonno compaiono durante il giorno stanchezza, sonnolenza, stato di ansia, distrazione, scarsa concentrazione nelle proprie attività o, peggio ancora, compaiono colpi di sonno alla guida o sul lavoro, allora bisogna parlarne con il Medico sia per trovare le cause sia per avere consigli sulle cure più opportune.

Così pure è bene sapere che esistono sostanze e malattie capaci di alterare il sonno: è dunque buona norma riferire al Medico la comparsa di un'insonnia se si stanno assumendo farmaci o quando si è affetti da qualche problema di salute.

Quali sono i rimedi per l'insonnia?

Quando si riesce a determinare con precisione la causa dell'insonnia, sarà relativamente semplice individuarne la cura. In tutti i casi, il primo passo, come si è scritto prima, è rispettare le "regole" del sonno (*vedi pag. 12*). Questo in molti casi è sufficiente a ripristinare un buon ritmo sonno-veglia. Se invece il problema persiste sarà necessario consultare un esperto (il proprio Medico o il Farmacista) al fine di individuare le condizioni che possono giovare dell'azione positiva sull'ansia e sul sonno di un prodotto a base di sostanze naturali, oppure da trattare necessariamente con farmaci. **Tra le sostanze naturali che facilitano il sonno o che agiscono sull'ansia e sugli stati di tensione emotiva vi sono: Passiflora, Valeriana, Escolzia, Melissa, Griffonia, Luppolo e Biancospino** (*vedi pag. 28*). Quando però l'insonnia è veramente "seria", bisogna ricorrere al Medico affinché valuti l'opportunità di una **cura più "energica"**. I farmaci indicati per i disturbi del sonno sono diversi, ma quelli più comunemente impiegati appartengono alle categorie delle **benzodiazepine e dei cosiddetti Z-drug**, chimicamente diversi tra loro ma che agiscono entrambi con analoga modalità.

Il farmaco da assumere viene scelto dal Medico con cura, in relazione principalmente alla diversa durata d'azione delle varie molecole. Vi sono infatti farmaci più adatti a chi ha difficoltà ad iniziare il sonno, a chi si sveglia più volte di notte con difficoltà a riaddormentarsi o a chi si sveglia troppo presto al mattino (*vedi pag. 32*).

Perché i Medici sono spesso restii a prescrivere i sedativi per l'insonnia?

Si è detto prima che una terapia farmacologica non è opportuna in tutti i casi di sonno disturbato, ma solo quando il problema ha conseguenze anche durante il giorno. Per questo motivo **i Medici sono particolarmente attenti alla prescrizione di un farmaco per indurre il sonno**. Questo perché, come in tutti i casi in cui si prescrive una cura, bisogna valutarne sia gli aspetti positivi sia quelli negativi. Ad esempio nel caso dell'insonnia è importante evitare che la persona durante la notte, qualora abbia necessità di alzarsi, abbia difficoltà – a causa dell'effetto dei "sonniferi" – a mantenere l'equilibrio e quindi corra il rischio di cadere procurandosi magari delle lesioni anche gravi. Così pure è importante che il farmaco scelto non continui ad agire anche dopo l'ora del risveglio, rallentando i riflessi, riducendo la concentrazione (e quindi incidendo negativamente sulle attività da svolgere) e aumento i rischi di incidenti sul lavoro o alla guida dell'auto. In ogni caso **è sempre importante evitare di assumere queste sostanze in modo continuativo perché con il tempo essi perdono la loro efficacia**, quindi con la necessità di aumentarne le dosi e di provocare anche conseguenze negative a livello del cervello. Rischi questi che sono più probabili nelle persone anziane.

L'importanza di dormire bene: i consigli utili per migliorare la qualità del sonno.

L'alimentazione

Di sera evita pasti abbondanti e ricchi di grassi e di carne; chi mangia molto presto alla sera, si tenga sempre "leggero" e piuttosto prima di andare a dormire faccia uno spuntino leggero, magari con un po' di latte tiepido o una tisana e qualche biscotto. Evita, di sera, caffè, thè, coca-cola, bevande eccitanti e cioccolata. Evita anche i superalcolici che, contrariamente a quello che molti pensano, non favoriscono affatto il "buon" sonno.

Il fumo di tabacco

Evitalo sempre, ma specialmente alla sera.

L'attività fisica

Bene farla regolarmente durante il giorno ma evita l'esercizio fisico intenso verso sera.

Le attività della sera

Prima di andare a letto, non dedicarti ad attività particolarmente impegnative sul piano mentale o emotivo quali lo studio, attività di progettazione, lavoro al computer e simili. Forse non lo sai, ma la luce del computer (e di molti tablet) ostacola la produzione di melatonina che è fondamentale per il sonno.

I sonnellini

Se hai problemi di insonnia, evita sia i sonnellini (specie se prolungati) durante il giorno sia, in particolare, di addormentarti alla sera davanti al televisore.

La stanza in cui si dorme

Usa luci da notte molto tenui; cura la temperatura, che sia non troppo fredda ma neppure troppo calda.

Il bagno caldo serale

Può essere un'abitudine rilassante specie se fa parte della routine serale.

Gli orari del sonno

Se hai problemi di insonnia, cerca di andare a dormire e cerca di svegliarti sempre alla stessa ora, anche durante il fine settimana e indipendentemente da quanto hai dormito di notte; se dormi poco di notte, evita di svegliarti più tardi al mattino.

Se non si riesce a dormire

Evita di guardare continuamente l'orologio e di rigirarti nel letto; meglio alzarsi e dedicarsi ad attività rilassanti, evitare di pensare al lavoro ed alle cose da fare il giorno dopo o lasciate in sospeso.

Prepararsi al sonno

Cerca di rilassarti il più possibile prima di andare a letto, anche seguendo una sorta di "rituale" che prevede di fare ogni sera sempre le stesse cose quando ti prepari per andare a letto... e vacci solo quando sei veramente assonnato.



Quanti italiani soffrono di disturbi del sonno

A cura di Onda (Osservatorio nazionale sulla salute della donna)

Secondo l'**AIMS** (Associazione Italiana per la Medicina del Sonno)* sono circa 12 milioni gli italiani che soffrono di insonnia o di disturbi ad essa correlati, all'origine anche di depressione, stanchezza diurna e pessima qualità della vita. Questo dato è emerso dallo **Studio Morfeo 2**, la più vasta indagine nazionale condotta sui problemi di insonnia, conclusasi nel 2008, e che ha coinvolto, oltre all'AIMS, 18 Centri di Medicina del Sonno, oltre 600 Medici di medicina generale e più di 11.000 pazienti. Per non avere conseguenze sullo stato di salute generale, l'insonnia dovrebbe essere passeggera; per gli Italiani sta assumendo invece caratteristiche di cronicità: il **67%** degli insonni ne soffre da più di un anno e l'**80%** ne avverte le ripercussioni durante il giorno con manifestazioni che vanno da tensione nervosa, a irritabilità e segni di depressione, fino a difficoltà di concentrazione o di memoria, specie il giorno successivo alla notte in bianco.

Ad essere colpite maggiormente da questi disturbi sono le donne, specie tra i 45 e i 54 anni (quindi nel momento della menopausa), in cui a soffrirne sono all'incirca il 70%. Un problema che avvertono con prevalenza le divorziate (70%), seguite dalle single (55,3% contro il 44% degli uomini) e in percentuale minore le sposate (49% contro il 40% degli uomini).



Oggi si dormono in media 7 ore e un quarto a notte, un numero che per molte persone può essere insufficiente per far riposare l'organismo. I rischi? Molteplici. L'insonnia ed il cattivo riposo hanno importanti **ripercussioni anche sullo stato lavorativo, di sicurezza e di salute** di chi ne soffre. Il 53% di chi dorme male si assenterà dal lavoro per malattia, il doppio rispetto a chi scivola tranquillamente tra le braccia di Morfeo, mentre ancora troppo grave resta il bilancio per incidenti, la cui concausa può essere proprio l'insonnia: più del 50% in ambiente lavorativo ed oltre 50.000 sulla strada. Non da meno sono i rischi per la salute con innanzitutto un calo di produttività durante il giorno, che può arrivare a toccare vette del 50%, un indebolimento delle difese immunitarie e una maggiore predisposizione alle malattie cardiovascolari. Infatti dormire poco fa aumentare la pressione del sangue e costringe il cuore ad un superlavoro.

Se si soffre d'insonnia occorre curarla. Eppure lo *Studio Morfeo 2* rivela, sotto questo aspetto, che gli italiani non ne sono pienamente consapevoli: **il 56% non sono in trattamento, il 40,5% rifiuta le cure e il 7,3% ricorre al fai da te.** Invece è fondamentale tenere presente che la diagnosi precoce e il trattamento tempestivo dei disturbi del sonno ne prevengono l'aggravamento e il presentarsi di tutte quelle complicanze che sono legate alla cronica privazione di sonno: invecchiamento precoce, disturbi psicologici e comportamentali, ipertensione arteriosa e maggior rischio di patologie cardiovascolari.

Si ringrazia per la consulenza la Professoressa Rosalia Silvestri, dell'Associazione Italiana di Medicina del Sonno, Responsabile della Commissione Sonno Donna.

*Società scientifica multidisciplinare fondata nel 1990 che ha fra le principali finalità istituzionali, quella di promuovere la ricerca scientifica e la formazione clinica rivolta alla diagnosi e al trattamento dei disturbi del sonno e della veglia.

Disturbi del sonno nella donna

A cura di Onda (Osservatorio nazionale sulla salute della donna)

Il corpo ha bisogno di pause e di riposo per poter svolgere attività di recupero, riparazione e rilassamento. Un sonno carente può provocare disturbi alla salute. I primi segnali della mancanza di un buon riposo sono visibili, a livello fisico, con borse sotto gli occhi, pelle poco luminosa, palpebre appesantite e afflosciate, stanchezza e, a livello comportamentale, con un aumentato stato di ansia, irritabilità e nervosismo. I disturbi del sonno che possono manifestarsi con la difficoltà ad addormentarsi, a riposare bene o non a sufficienza, sono piuttosto diffusi e si possono verificare a qualsiasi età.

Idealmente il sonno dovrebbe comprendere un terzo del giorno (un'ora di sonno ogni due di veglia). **Oggi, tuttavia, la quantità di sonno si è mediamente ridotta di un'ora e mezzo con importanti ripercussioni sulla salute fisica e psichica. Questo è vero in modo particolare per la donna, quando risente delle modificazioni ormonali della menopausa, ma anche dei nuovi stili di vita e delle nuove condizioni ambientali o professionali** e riduce la quantità di ore di sonno, che per molte di loro è al di sotto della soglia critica delle sei ore, potendo così arrivare ad una deprivazione cronica del sonno che può diventare il detonatore di disturbi somatici fino alla malattia.

L'importanza di un buon sonno

Il sonno costituisce una componente essenziale della salute neurovegetativa e somatica, emotivo-affettiva e cognitiva. Infatti, durante il sonno il cervello sincronizza i bioritmi essenziali per la salute (pressione arteriosa, frequenza cardiaca, temperatura corporea, ritmo sonno-veglia, bioritmi ormonali, ma anche il tono muscolare) ottimizzandone i valori e riducendo i livelli degli ormoni d'allarme, adrenalina e cortisolo. In età fertile, il sonno nella donna regola la circadianità e i bioritmi endocrini e neurochimici finalizzati alla riproduzione. Inoltre il sonno contribuisce al benessere che alimenta il desiderio di vita svolgendo un'azione stabilizzatrice nella regolazione del tono dell'umore, migliorando e riducendo i livelli di ansia e di irritabilità. A livello cognitivo, in particolare nella fase REM, il sonno trasforma le tracce di memoria a breve termine in tracce a lungo termine. Ha un ruolo essenziale nel recupero della stanchezza e dell'usura del giorno, sia a livello metabolico che biologico e psichico.

Le alterazioni del sonno

Le alterazioni del sonno si possono classificare **in quattro tipi**:

1. **Quantitative**, in cui sono ridotte le ore di sonno;
2. **Qualitative**, sindromi da fasi del sonno avanzate o ritardate e disturbi cronobiologici transitori;
3. **Parasonnie**, che includono i disturbi del risveglio con sonnambulismo, con o senza apnea ostruttiva e i disturbi comportamentali associati a fase REM. Si tratta di norma dell'insieme di fenomeni non desiderati prevalentemente legati ai sogni che avvengono maggiormente nell'infanzia e nell'adolescenza;
4. **Altre alterazioni**: insonnia grave, epilessie notturne, disturbi del sonno con movimenti ritmici.

Di seguito la nostra attenzione resterà focalizzata sul sonno delle donne e come questo possa subire delle alterazioni in corrispondenza di determinati periodi e condizioni caratteristici proprio dell'universo femminile.

Alterazioni del sonno in gravidanza

Normalmente una donna in attesa, soddisfatta della sua gravidanza, gode di una migliore qualità del sonno grazie all'effetto sedativo degli alti livelli di progesterone e del suo metabolita, l'allopregnenolone. **Problemi relativi alla gravidanza (desiderata o non), alla situazione di coppia e familiare, a eventuali difficoltà economiche possono poi modificare anche radicalmente il favorevole effetto endocrino del progesterone. Le più frequenti alterazioni del sonno in gravidanza riguardano il russare e le apnee; entrambi possono essere indicatori di un maggiore rischio di ipertensione in gravidanza, pertanto la qualità del sonno può essere preziosa per la diagnosi precoce di importanti patologie connesse allo stato gravidico.**

Alterazioni del sonno in menopausa

L'alterazione della qualità e della quantità delle ore di riposo effettivo in menopausa è causata dalle **fluttuazioni estrogeniche**. Esse possono avere conseguenze importanti sulla vita quotidiana e sulla salute con: **riduzione del tono dell'umore e compromissione della memoria, riduzione dell'energia vitale, aumento dell'astenia e del senso di affaticabilità. Inoltre la carenza di sonno può associarsi ad un aumento dell'appetito per cibi ad alto contenuto calorico**, ricchi di zuccheri e grassi; in queste condizioni aumenta infatti la secrezione di GHrelina, il neuropeptide che acuisce il senso di appetito e si riduce la leptina che dà invece il senso di sazietà.

Questo spiega perché le donne che dormono poco e/o male hanno tendenza ad ingrassare e fanno più fatica a seguire in modo consistente una dieta, specie in peri e postmenopausa. In ultimo si può osservare un **aumento della sensibilità al dolore, caduta del desiderio sessuale e alterazione della circadianità dei bioritmi cardiovascolari**. La perdita della circadianità pressoria, che normalmente ha un minimo verso le tre o le quattro del mattino, associata ai disturbi del sonno, anticipa e predice la comparsa di ipertensione severa in postmenopausa.

Alterazioni del sonno e ciclo mestruale

Disturbi del ritmo sonno-veglia, specie nelle donne turniste, potrebbero essere associati a **irregolarità mestruali e a cicli significativamente più lunghi**. Questi ultimi potrebbero indicare maggiori irregolarità nella sincronia neuroendocrina che coordina l'ovulazione con possibili anovularità o fasi luteali inadeguate che possono tradursi in ridotta fertilità o in alterazioni della sessualità.

Alterazioni del sonno e sessualità

Le implicazioni del sonno per la vita sessuale sono duplici: da un lato le conseguenze che la deprivazione cronica di sonno ha sulla riduzione dell'energia vitale, sull'abbassamento del tono dell'umore e sull'aumento della irritabilità, dall'altro la ripercussione sul desiderio e sull'eccitazione mentale che rallenta il circuito della funzionalità sessuale.

Alterazioni del sonno, alterazione dei bioritmi endocrini e rischi oncologici

Un aspetto critico dell'alterazione del sonno riguarda il possibile rischio oncologico. Sono in corso studi volti a determinare se l'alterazione dei normali ritmi circadiani possano aumentare il rischio di sviluppare un tumore. I soggetti impegnati nel lavoro notturno possono avere alterati i livelli notturni di melatonina e i profili degli ormoni riproduttivi che potrebbero aumentare il rischio di malattie correlate agli ormoni, tra cui il tumore della mammella e del colon.

Fonte: A. Graziottin, Disturbi del sonno e salute della donna, Rivista della Società Italiana di Medicina Generale, 5 Ottobre 2009.



Il sonno e l'alimentazione

A cura di Onda (Osservatorio nazionale sulla salute della donna)

Abbiamo più volte accennato al fatto che alcuni neurotrasmettitori (sostanze chimiche che modificano la trasmissione di un impulso tra i nervi o tra un nervo ed un muscolo) e alcuni ormoni sono responsabili del funzionamento del ciclo del sonno, ma non è stato detto che la loro attività può essere condizionata da alcuni nutrienti provenienti dalla nostra alimentazione. Ecco la ragione per cui l'alimentazione influenza la qualità e la quantità del sonno. Oltre al tipo di cibo che mangiamo, incidono sull'insorgenza dei disturbi del sonno anche le abitudini alimentari, la combinazione degli alimenti e le porzioni assunte. In particolare, **i fattori che possono alterare il ciclo sonno/veglia correlabili alle abitudini nutrizionali sono:**

- **Poco tempo per mangiare:** lo stress o l'ansia modificano il ritmo circadiano che controlla il ciclo orario della liberazione degli ormoni e dei neurotrasmettitori che regolano il tempo di sonno e veglia. Alcune situazioni di vita quotidiana possono alterare questo equilibrio: ad esempio, i lunghi viaggi, gli orari di lavoro notturni, i lavori a turno, la tensione nervosa accumulata si ripercuotono negativamente sia sulla qualità del sonno che sulle abitudini alimentari (scelta di alimenti meno nutrienti e più calorici). Il non avere orari fissi né per dormire né per mangiare porta a uno scarso controllo delle funzioni generali dell'organismo.
- **Pasti abbondanti o poco frequenti durante la giornata:** pasti abbondanti e particolarmente ricchi di proteine (carne, uova e alcuni pesci) e grassi (formaggi grassi e i fritti), consumati di sera, causano nelle ore notturne una maggiore secrezione (superiore al normale) di acido cloridrico nello stomaco con maggior rischio di reflusso gastrico, specialmente se la cena è accompagnata da alcool e caffè. L'eccesso di proteine durante la cena porta a una diminuzione nella sintesi di serotonina (sostanza chimica ampiamente distribuita nell'organismo, specialmente nel cervello con funzione di neurotrasmettitore) e ad un aumento della produzione di adrenalina (ormone prodotto dalla midollare surrenale), condizione questa che attiva un maggiore stato di allerta nell'organismo. In queste circostanze, la digestione si rende più difficile e più lenta, la difficoltà ad addormentarsi aumenta e può dare adito a sintomi quali acidità, reflusso, nausea e sensazione di vomito, specie se ci si corica con lo stomaco troppo pieno e subito dopo aver mangiato. Anche in questo caso, dunque, si abbassa la qualità del sonno e del riposo.
- **Mangiare pasti troppo distanti l'uno dall'altro:** passare molte ore senza mangiare causa un aumento della temperatura corporea che rende più difficile il sonno.
- **Cibi troppo conditi ed eccitanti:** cibi piccanti, caffeina, thè, cioccolata e ginseng sono sostanze che danno euforia e stimolano le connessioni nervose del cervello.

Anche l'assunzione di alcool, specie in quantitativi eccessivi, distrugge totalmente il ciclo circadiano e non permette un riposo salutare.

- **Intolleranze alimentari:** le persone allergiche ad alcuni alimenti o a certi aminoacidi, quali fenilalanina, istamina o tiramina, che sono alla base della sintesi di adrenalina e noradrenalina, combattono spesso con sintomi gastrici che alterano il ciclo del sonno.

CONSIGLI NUTRIZIONALI PER DORMIRE MEGLIO

Come abbiamo visto, alcuni alimenti per la loro composizione e il quantitativo delle porzioni assunte influiscono sulla quantità e sulla qualità del sonno. Gli alimenti che partecipano alla sintesi di ormoni e neurotrasmettitori come la dopamina, l'adrenalina e le noradrenaline rendono più difficile il sonno, quelli che invece aiutano la regolazione della melatonina e della serotonina lo favoriscono. Pertanto, specie alla sera, sarà utile prevedere il **consumo di cibi ricchi di triptofano**, un aminoacido essenziale (componente delle proteine) utile per la formazione di melatonina e serotonina, che in natura è **contenuto in alimenti come: latte, banane, avocado, ananas, fagioli secchi, frumento integrale, ceci, fave secche, lenticchie, piselli, spinaci, arachidi, mandorle, nocciole, formaggio, uova, carne e pesce**. Ma per garantire al nostro corpo una buona qualità del sonno occorre fornire anche un apporto adeguato di altri componenti nutrizionali:

- **Carboidrati** (zuccheri) i quali stimolano la secrezione di insulina nel pancreas, un ormone che aumenta la disponibilità del triptofano necessario per formare serotonina. Bisogna però scegliere fra carboidrati complessi (pane, riso, patate, pasta) e non carboidrati semplici (zucchero, dolci, ecc).
- **Vitamine:** le vitamine B1 e B6, necessarie per la biosintesi di serotonina interferiscono in parte nelle funzioni di sonno/veglia. Un eccesso di zucchero e dolci diminuisce la biodisponibilità della vitamina B6.
- **Calcio e magnesio:** un adeguato apporto giornaliero di queste sostanze consente di dormire e riposare meglio durante la notte.

A CHE ORA CENARE?

Studi scientifici hanno dimostrato che l'orario in cui si cena non ha relazione diretta con il sonno, ma **occorrerebbe tuttavia cenare sempre alla stessa ora per abituare il corpo a orari fissi:** più essi saranno regolari, più facile sarà per l'organismo regolarsi con il ritmo circadiano.

QUANTO MANGIARE?

Mangiare, né troppo e né poco. Una regola d'oro da tenere a mente è il quantitativo di cibo che si mangia a cena. Mangiare troppo o poco è in entrambi i casi un ottimo modo per prevedere una nottata in bianco. Dopo cena si deve essere sazi ma non appesantiti. È bene cenare circa 4 ore prima di coricarsi, evitando quindi di andare a dormire subito dopo il pasto.

Alla sera - alimenti sì

- Pasta, riso, orzo, pane e tutti quegli alimenti che contengono il triptofano.
- Frutta dolce e di stagione, preferibilmente mele, datteri, banane, fichi, cachi, uvetta.
- Succo di carota.
- Verdure, in particolare lattuga, radicchio rosso, aglio, zucca, rape e cavoli.
- Legumi, uova bollite, carni preferibilmente bianche (pollo e tacchino) e pesce.
- Spezie, quali basilico, menta e maggiorana.
- Un bicchiere di latte caldo che oltre a diminuire l'acidità gastrica che può interferire con il sonno, fa entrare in circolo durante la digestione elementi che favoriscono una buona dormita per via di sostanze in grado di attenuare insonnia e nervosismo, che sono presenti anche in formaggi freschi e yogurt.
- Infusi e tisane dolcificati con miele.



Alla sera - alimenti no

- Cibi molto salati.
- Prodotti affumicati e insaccati (salame, coppa, mortadella, salsicce, pancetta, zampone, cotechino).
- Limitare crostacei, frutti di mare, molluschi e interiora (fegato, rene, cuore, trippa).
- Cibi sott'aceto e sott'olio (olive, capperi, cetriolini, tonno, sardine).
- Senape, mostarda, maionese, curry, pepe, paprika.
- Patatine in sacchetto, piatti con dado da cucina, salatini, alimenti in scatola.
- Cioccolato, cacao, caffè, tè, superalcolici.
- Ridurre il consumo di alcool. Meglio la birra, benché a dosi misurate, perché il luppolo predispone al sonno.
- Per chi deve alzarsi spesso la notte per urinare si sconsigliano spinaci, cipolla, cocomero e melone.



L'insonnia infantile: quando il bambino dorme male

*A cura della Dott.ssa Vitalia Murgia - Pediatra,
Centro Studi per la formazione e la Ricerca in Pediatria Territoriale*

I "disturbi del sonno" sono molto frequenti nell'infanzia e causano disagio e preoccupazione ai genitori. **Sembra che il 25% dei bambini possa avere un disturbo del sonno in un momento qualunque tra l'infanzia e l'adolescenza.** Nella maggior parte dei casi il problema "si auto-risolve" con il tempo, ma in qualche caso può persistere causando turbe emotive e del comportamento. Insieme al bimbo non dormono bene neanche mamma e papà e questo influisce molto sulla qualità di vita familiare. Il disturbo del sonno più frequente nei bambini è l'insonnia infantile. Un bambino soffre di insonnia infantile se per oltre tre notti alla settimana manifesta questi disturbi: tarda ad addormentarsi (per più di 30-45 minuti), si sveglia di notte e si riaddormenta con difficoltà (in genere chiede che mamma e papà siano presenti), oppure si sveglia troppo presto al mattino.

È meno frequente che il bambino dorma male a causa di un problema preesistente, ad esempio apnee notturne dovute a problemi ostruenti delle prime vie aeree (es. tonsille voluminose), malattie croniche, dolore. In questo caso il disturbo del sonno si risolve se si riesce a trattare adeguatamente la malattia che sta alla base del disturbo. All'origine della maggior parte dei casi di insonnia infantile non c'è una malattia e spesso essi sono il risultato di un circolo vizioso di comportamenti inadeguati che si instaura nei primi sei-nove mesi di vita e che poi si auto-mantiene. **Il più frequente disturbo del sonno nei primi anni di vita è quello che in termini medici viene definito disturbo da inizio del sonno per associazione e risvegli notturni.** L'insonnia infantile con risvegli notturni frequenti è legata al fatto che alcuni bambini non sono capaci di addormentarsi se non in presenza di certi oggetti o situazioni, per esempio la presenza costante di mamma o papà, essere tenuto in braccio e cullato, o bere al biberon, o qualunque altro rituale si crei con il tempo. Questi bambini quando si svegliano di notte, e ciò accade di frequente purtroppo, rimangono svegli a lungo e non sono capaci di riaddormentarsi da soli. Perciò chiamano i genitori, pretendono la loro presenza e per dormire hanno bisogno del rituale con cui sono stati abituati ad addormentarsi.

All'età di 2-3 anni compare più di frequente l'insonnia da difficoltà dell'addormentamento (disturbo da inadeguata definizione del limite).

Questa in genere è dovuta al fatto che i genitori non riescono a stabilire e far rispettare regole ferme per l'addormentamento. Il bambino rifiuta di andare a letto all'orario stabilito da mamma e papà, se portato a letto fa i capricci, i genitori spesso cedono e l'addormentamento può subire forti ritardi. Con il tempo il problema si accentua e questi bambini spesso dormono molto meno di quanto sarebbe previsto per la loro età, cosa che può riflettersi negativamente anche sul temperamento e sul comportamento sia a casa sia a scuola. I fattori che possono causare questo problema sono uno stile genitoriale un po' troppo permissivo, conflitti tra i genitori su come educare il bambino, il temperamento vivace e oppositivo del bambino, ecc. **Più tipica dei 7-10 anni di età è l'insonnia da cause psicologiche e paure dell'addormentamento che probabilmente è legata ad una particolare fase dello sviluppo psicologico e affettivo.** È l'età in cui i bambini acquisiscono il concetto della morte come momento "irrevocabile". Il problema può essere scatenato e perpetuato da eventi traumatici come seri problemi familiari, stati di ansia, stress. In questo tipo di disturbo il bambino al momento di andare a dormire, piange e richiede rassicurazioni eccessive, rifiuta di addormentarsi; le paure possono scomparire in parte o del tutto se al bambino viene consentito di dormire con qualcuno.

Sono molto meno frequenti dei problemi descritti in precedenza altri tipi di "insonnie" di cui un bambino può soffrire, come l'ipersonnia, la narcolessia, il disturbo del sonno correlato al respiro (apnee notturne) e i disturbi del ritmo circadiano del sonno, tutte condizioni che richiedono una attenta valutazione del Pediatra e un intervento terapeutico complesso.

Quando parlarne con il Pediatra

Ci sono situazioni che devono essere portate senza troppi indugi all'attenzione del Pediatra perché possa valutare la situazione del bambino e decidere come approcciare il problema. Per esempio **se il bambino dorme male da parecchio tempo, se manifesta paura immotivate e persistenti al momento di andare a dormire, se la notte russa e ha crisi di apnea** (in certi momenti sembra quasi che smetta di respirare). La valutazione da parte del Pediatra è ancora più necessaria se il bambino, in seguito al disturbo del sonno è cambiato anche di giorno, **è molto caparcioso, si ribella continuamente, è irritabile e aggressivo, o è molto difficile da gestire anche a scuola.**

Il Pediatra deve essere consultato anche nel caso di sonnambulismo, crisi di terrore notturno, incubi frequenti (settimanali o più volte alla settimana). Questi tre disturbi del sonno in termini medici vengono definiti *parasomnie*.

Come favorire un buon sonno

Alcune cose che i genitori potrebbero fare per favorire un buon addormentamento e il mantenimento di un sonno sereno:

- **Stabilire dei ritmi di sonno regolari** (orari più o meno regolari per addormentamento e risveglio).
- **Creare un rituale positivo** (bagnetto, luci soffuse, fiaba e nanna).
- **Mettere a letto il bambino assonnato ma ancora sveglio.**
- **Uscire dalla stanza prima che il bimbo si addormenti** perché possa acquisire la capacità di addormentarsi da solo.
- **Evitare che si addormenti mangiando, bevendo tisane, toccando i capelli del genitore, in braccio mentre lo si culla, ecc.** Altrimenti al momento del risveglio durante la notte per riaddormentarsi avrà bisogno delle stesse cose per riaddormentarsi.
- Alla sera è meglio creare una condizione di penombra e **dopo le 19 non permettere al bambino l'uso di PC, tablet, cellulare per giocare.**
- **Il televisore alla sera andrebbe tenuto spento** sino a che il bambino va a dormire.
- Per tenere saldo il controllo della situazione alla sera occorre **mantenere la calma e parlare al bimbo con voce ferma e decisa**, manifestandogli il vostro affetto ma anche la vostra ferma intenzione di farlo andare a dormire all'orario stabilito.

Se nonostante tutta la buona volontà e gli sforzi di mamma e papà non si riesce a stabilire rituali e regole positive e il bambino dorme veramente poco si può ricorrere all'aiuto di alcune piante medicinali come Passiflora, Melissa, Camomilla. Si tratta di piante, usate ormai da millenni, di cui sono state evidenziate, anche con ricerche scientifiche, le capacità di favorire il rilassamento e il sonno. Una combinazione equilibrata di estratti titolati e standardizzati di queste piante può essere di aiuto al bambino, limitando i risvegli notturni e facilitando l'addormentamento. Questo può migliorare la qualità di vita del bambino e dei genitori e rendere più facile il percorso verso l'acquisizione di buone regole di igiene del sonno.



I trattamenti per i disturbi del sonno

A cura di Apoteca Natura

Tutti gli argomenti fin qui trattati evidenziano come il sonno rivesta una posizione centrale nel determinare lo stato di salute di tutti noi. Evidenze scientifiche ci **hanno dimostrato che la scarsa qualità del riposo può essere correlata con l'insorgenza di irritabilità, ansia e depressione, malattie cardiocircolatorie e gastrointestinali.**

È fondamentale quindi, prendere nella giusta considerazione i primi segnali di una cattiva qualità del sonno e **intervenire tempestivamente con scelte terapeutiche efficaci e sicure**, individuate sulla base della singola condizione che genera il disturbo. Come già anticipato **il primo passo è verificare il rispetto delle regole di "igiene del sonno" e soprattutto quando il problema persiste è opportuno confrontarsi con il Medico di famiglia o con uno specialista** per scegliere il trattamento più adatto alla propria situazione.

Nei paragrafi che seguono prenderemo in considerazione i principali trattamenti per i disturbi del sonno proponendo una guida pratica che possa rispondere alle più comuni richieste di informazioni su questo argomento specifico.



Le piante per i disturbi del sonno

A cura di Apoteca Natura

Utilizzate da migliaia di anni **per il trattamento dei disturbi del sonno di adulti e bambini, le sostanze naturali** (come indicato da dati ricavati dall'uso tradizionale e dalla letteratura scientifica) **sono caratterizzate da una buona efficacia, tollerabilità e sicurezza d'uso.** Può essere utile quindi, a completamento dei consigli per l'adozione di stili di vita che favoriscano una migliore "igiene" del sonno, aggiungere anche quelli su un integratore a base di sostanze naturali che faciliti il ristabilirsi di un ritmo di sonno fisiologico.

Alcune sostanze naturali abbinano all'azione blandamente sedativa anche quella spasmolitica e miorilassante, prestandosi molto bene a trattare varie combinazioni di disturbi (spasmi minori, distensione epigastrica, disturbi digestivi, irritabilità ecc...) che spesso accompagnano chi ha difficoltà a dormire. Molto utile rimarcare inoltre, che le sostanze naturali sono caratterizzate da un ottimo profilo di sicurezza e nessuna di quelle comunemente usate, causa sonnolenza durante il giorno, quando utilizzate nelle dosi raccomandate. Di seguito brevi annotazioni sulle principali sostanze naturali utili per il trattamento dei disturbi del sonno.

PASSIFLORA (*Passiflora incarnata*)

Consigliata per bambini e adulti **per favorire il riposo notturno ed il rilassamento.** Questo perché, come confermano alcuni studi clinici, anche in seguito a trattamento prolungato l'azione della Passiflora appare efficace e priva di effetti collaterali. La Passiflora favorisce inoltre un'**attività rilassante della muscolatura liscia del tratto gastro-intestinale e genito-urinario.** Molto utilizzata anche in associazione con altre piante come Valeriana e Melissa.

VALERIANA (*Valeriana officinalis*)

Sia la droga, che i suoi estratti vengono utilizzati ampiamente per favorire il sonno. La Valeriana **è in grado di ridurre significativamente il tempo necessario all'addormentamento, inducendo un sonno fisiologico.** Alle dosi raccomandate non presenta effetti collaterali, l'uso della Valeriana è controindicato nei bambini di età inferiore a 3 anni.



ESCOLZIA (*Eschscholtzia californica*)

L'Escolzia viene utilizzata da sola o in associazione con altre sostanze naturali ad azione distensiva (Passiflora, Valeriana e Melissa) **per diminuire il tempo di addormentamento e migliorare la qualità del sonno**, oltre che per la sua **azione distensiva anche a livello gastro-intestinale**.

MELISSA (*Melissa officinalis*)

I preparati a base di Melissa hanno un'**azione rilassante e distensiva**. È inoltre utile per favorire il **benessere gastro-intestinale**, soprattutto nei soggetti particolarmente ansiosi. L'uso dei preparati a base di Melissa è da ritenere sicuro. Alle dosi raccomandate non sono noti effetti collaterali.

CAMOMILLA (*Chamomilla recutita*)

La Camomilla è indicata in modo particolare **per favorire il sonno nei bambini**, risultando utile nei casi di difficoltà a dormire causati da piccoli problemi digestivi. All'azione calmante associa infatti una decisa **azione protettiva delle mucose e carminativa**. La Camomilla è inoltre utilizzata per uso interno per il trattamento di disturbi gastrointestinali e nella cattiva digestione.



GRIFFONIA (*Griffonia simplicifolia*)

I semi della Griffonia risultano particolarmente utili **per favorire la regolazione del tono dell'umore, migliorare gli stati di agitazione, la difficoltà a dormire ed il controllo del senso di fame** grazie alla presenza nel fitocomplesso di diverse sostanze tra cui il 5-idrossitriptofano precursore della serotonina (importante neurotrasmettitore coinvolto sia nella modulazione del tono dell'umore che nel controllo del senso di fame) e della melatonina (ormone che regola i cicli sonno-veglia).

LUPPOLO (*Humulus lupulus*)

Il Luppolo viene raccomandato **in caso di stati di tensione, irrequietezza e disturbi del sonno per le sue qualità sedative e calmanti**. Molto utilizzato a questo scopo anche in associazione con altre sostanze naturali come Valeriana e Melissa. Al Luppolo inoltre viene attribuita un'**azione stomachica e aperitiva**, grazie alla presenza di principi amari, che ne consigliano l'uso **nei casi di digestione difficile**. Considerato sicuro, non sono noti effetti collaterali di rilievo quando lo si utilizzi alle dosi raccomandate.

BIANCOSPINO (*Crataegus monogyna*, *C. oxyacantha*)

Gli studi più moderni descrivono il fitocomplesso del Biancospino come un mix di sostanze principalmente indicate **per i disturbi dell'apparato cardiovascolare**, tuttavia l'uso tradizionale del Biancospino come **sostanza rilassante** rimane uno dei più noti. Di interesse anche l'attività blandamente ipotensiva del Biancospino. Tra le sostanze rilassanti è certamente quella più indicata nei casi dove fenomeni quali palpitazioni o leggero aumento della pressione arteriosa sono causati da un periodo particolarmente stressante e per questo motivo da alcuni viene definita "Valeriana del cuore".



Disturbi del sonno nella donna

Dott. Giuseppe Ventriglia - Responsabile Nazionale Area Formazione SIMG

Cosa sono e come funzionano i farmaci per l'insonnia?

I farmaci che riescono a facilitare l'inizio e la continuazione del sonno si definiscono **ipnotici**. In commercio ce ne sono di due tipi: le benzodiazepine e gli analoghi. Alcuni di loro hanno un effetto più prolungato (fino a 24 ore ed anche di più) per cui sono più adatti ai soggetti affetti da stati di ansia o agli insonni che lamentano di svegliarsi troppo presto al mattino, altri durano meno di 6 ore e grazie a questo effetto breve sono più adatti a favorire un veloce inizio del sonno. Sono farmaci che **possono (e devono) essere acquistati solo con ricetta del Medico**, obbligo che vale per la grande maggioranza dei farmaci e che serve proprio a proteggere le persone impedendo che possano essere assunti senza l'attenta valutazione dei pro e dei contro che solo il Medico curante è in grado di fare.

Come si prendono?

I tranquillanti si prendono durante il giorno, mentre i prodotti per l'insonnia si prendono poco prima di andare a letto. Poiché l'intensità dell'effetto può essere diverso da soggetto a soggetto, in genere il Medico consiglia di iniziare con dosi ridotte che vengono aumentate solo se poco efficaci. **Il trattamento dovrebbe essere il più breve possibile**, generalmente tra i pochi giorni e le 2-3 settimane, raramente oltre, a cui di solito si fa seguire un breve periodo di graduale riduzione delle dosi. È comunque buona regola evitare di assumere questi farmaci senza una precisa prescrizione del Medico il quale di solito li consiglia quando l'ansia o l'insonnia sono di elevata intensità o causano problemi rilevanti al paziente. Da ricordare che non bisogna mai modificare le dosi o i tempi di cura indicati!

Ci sono precauzioni particolari da ricordare?

È sempre importante seguire attentamente la posologia indicata dal proprio Medico curante, rispettando dosaggi e tempi di assunzione. Quando si usano questi farmaci ripetutamente per alcune settimane, può verificarsi una sorta di **assuefazione**, che comporta una certa perdita di efficacia delle benzodiazepine. **Se poi l'uso è ancora più prolungato, si va incontro ad una vera e propria dipendenza** per cui, se si sospendono di colpo, possono comparire fenomeni molto fastidiosi (cosiddetti sintomi da astinenza) quali mal di testa, dolori muscolari, stato di grande irrequietezza, irritabilità, confusione mentale e, naturalmente, peggioramento del sonno.

Possono insorgere effetti indesiderati?

I farmaci ipnotici possono causare effetti indesiderati di varia natura e di diversa intensità: sensazione di testa vuota, stanchezza, allungamento dei tempi di reazione, riduzione del coordinamento motorio e compromissione delle capacità intellettive. Ne deriva, tra l'altro, una condizione di minore sicurezza per l'incolumità personale, per lo svolgimento delle normali attività lavorative e domestiche e, ancor peggio, di elevato rischio per la guida dell'automobile o l'uso di macchinari delicati o pericolosi. In alcuni soggetti possono comparire, ma più raramente, mal di testa, capogiro, visione offuscata, nausea e mal di stomaco.

Tutti gli effetti collaterali sono più frequenti e più rilevanti nelle persone anziane in cui, tra l'altro, possono comparire effetti paradossi per cui, invece di un effetto tranquillante, si possono verificare comportamenti bizzarri o aggressivi o disinibiti, stati di ansia, irrequietezza, irritabilità e talvolta allucinazioni.

Ci sono farmaci da evitare?

Questi tipi di farmaci **non devono mai essere assunti di propria iniziativa insieme ad altri farmaci in grado di accentuare l'azione sedativa** (altri ipnotici e tranquillanti, i neurolettici, gli antidepressivi, gli antiepilettici), ad alcuni tipi di farmaci antiallergici e ad alcuni antidolorifici di elevata potenza.

Ci sono problemi con cibi e bevande?

La cosa più importante da ricordare quando si assumono questi farmaci è che l'alcool ne accentua molto l'effetto tranquillante: chi sta assumendo farmaci ad azione sedativa o per l'insonnia deve quindi fare estrema attenzione a non assumere bevande alcoliche, anche per evitare, tra l'altro, pericolose situazioni di rischio per la guida dell'auto o l'uso di macchinari delicati o pericolosi.

Si possono assumere in gravidanza ed in allattamento?

Tutti gli ipnotici sono in grado di passare nel sangue del feto per cui non sono da assumere in gravidanza (tranne casi molto particolari ed in momenti ben precisi, a giudizio del Medico) per evitare conseguenze al neonato che possono essere anche particolarmente gravi. Le donne in età fertile, qualora si presentasse la necessità di assumere questi farmaci, devono avvertire il Medico dell'eventuale possibilità di essere incinte o di aver programmato una gravidanza. Gli ipnotici passano nel latte materno, per cui non vanno assunti dalle mamme che allattano al seno.



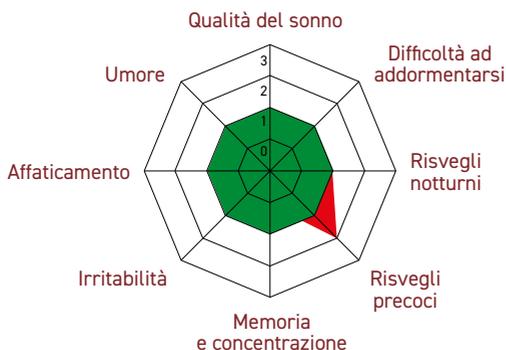
Scopri e prenota nelle Farmacie Apoteca Natura il Servizio di Prevenzione “Fai luce sul tuo sonno®”

Apoteca Natura, in collaborazione con **SIMG** (Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie), ha realizzato un Questionario per:

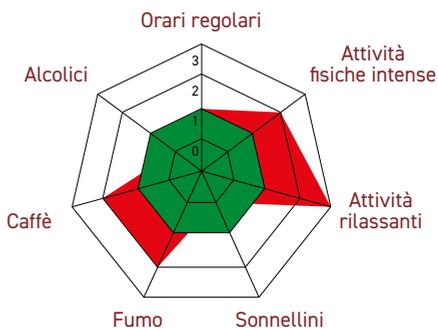
- elaborare le **Mappe del Sonno**;
- rilevare eventuali **Fattori di Rischio** da approfondire con il proprio Medico curante.

Inoltre, puoi richiedere al tuo Farmacista la scheda informativa sui principali farmaci prescritti dal Medico.

Mappa della percezione complessiva della qualità del sonno



Mappa delle abitudini correlate alla qualità del sonno



Puoi compilare il Questionario anche nel sito www.apotecanatura.it o attraverso la **App Apoteca Natura** ritirando poi la risposta presso la tua Farmacia Apoteca Natura di fiducia.

Perché scegliere una Farmacia Apoteca Natura?

Apoteca Natura è un **Network internazionale di Farmacie** capaci di ascoltare e guidare le persone nel proprio percorso di **Salute Consapevole**, grazie alla specializzazione sulle principali **esigenze di cura e prevenzione**, alla costante ricerca di una piena integrazione nella **filiera sanitaria** e all'accurata selezione dell'offerta con un particolare focus sui **prodotti naturali**. Al centro di questo percorso la **Persona**, il rispetto del suo organismo e dell'**ambiente** in cui vive.



Ci sta
a cuore
il tuo cuore



Dai peso
alla tua
salute



**Stomaco
e intestino**
al centro
della tua
salute



Fai luce
sul tuo
sonno



Cogli il fiore
di ogni età
MENOPAUSA
E OSTEOPOROSI



La salute
delle **vie
respiratorie**



L'ambiente
è salute



Promuovi
la tua
salute



La felicità
è salute



FSC

