



### **Dormire fa bene, dormire bene ancora meglio!**

*Dormire bene e per un numero sufficiente di ore è un'abitudine necessaria a una buona salute e a una buona qualità di vita. Tuttavia, non sempre si riesce a farlo. Ecco una panoramica su quanto si dovrebbe dormire, su cosa si può fare per migliorare il proprio sonno e sui principali disturbi da non sottovalutare.*

La sua mancanza sembra essere legata a numerose malattie croniche come malattie cardiovascolari e renali, diabete, obesità, depressione.

Al contrario, un sonno regolare aiuta a mantenere la salute fisica e mentale:

- ha un ruolo nella riparazione dei vasi sanguigni,
- aiuta a mantenere un sano equilibrio degli ormoni che regolano il senso di fame,
- influisce sul controllo dell'insulina nel sangue,
- influenza il sistema immunitario e la reazione allo stress.

***Il sonno è dunque un ingrediente fondamentale per la nostra salute tanto da essere considerato un diritto fondamentale dell'uomo, almeno secondo la Convenzione europea dei diritti umani.***

È anche un ingrediente, tuttavia, che oltre a non essere ancora completamente compreso è soprattutto troppo spesso trascurato e non tenuto in sufficiente considerazione e sono molte le persone che non dormono abbastanza.

Per esempio, secondo uno studio italiano del 2020 condotto dai ricercatori dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS), l'Università Bocconi e l'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri in collaborazione con l'Istituto Doxa e pubblicato su Scientific Reports, ***ben un italiano su tre dorme poche ore per notte e uno su sette riporta una qualità di sonno insoddisfacente.***

### ***Quanto si dovrebbe dormire?***

Proprio come ci sono delle quantità di nutrienti che è consigliato assumere quotidianamente, allo stesso modo, per lo meno secondo la *National Sleep Foundation*, per ogni fascia di età c'è un numero di ore di sonno adeguato a garantire il buon funzionamento dell'organismo:



- ✓ **neonati (0-3 mesi):** dalle 14 alle 17 ore di sonno al giorno (e comunque mai meno di 11 o più di 19);
- ✓ **infanti (4-11 mesi):** dalle 12 alle 15 ore (mai meno di 10 o più di 18);
- ✓ **bimbi (1-2 anni):** dalle 11 alle 14 ore;
- ✓ **bambini in età prescolare (3-5 anni):** dalle 10 alle 13 ore;
- ✓ **bambini in età scolare (6-13 anni):** dalle 9 alle 11 ore;
- ✓ **adolescenti (14-17 anni):** dalle 8 alle 10 ore;
- ✓ **giovani adulti (18-25 anni):** dalle 7 alle 9 ore;
- ✓ **adulti (26-64 anni):** dalle 7 alle 9 ore;
- ✓ **anziani (da 65 anni in su):** dalle 7 alle 8 ore.

### ***I disturbi del sonno***

Dietro alle parole ***“dormire poco”*** e ***“dormire male”*** si nascondono diversi disturbi del sonno.

Il più comune è l'insonnia che può presentarsi sia con la difficoltà ad addormentarsi, ma anche con continui risvegli notturni.

In alcuni casi l'insonnia può essere diagnosticata secondo criteri ben precisi: codificati *dall'International Classification of Sleep Disorders (ICSD-3)*:

- a. si impiegano più di 30 minuti ad addormentarsi e/o ci si risveglia più volte di notte per più di 20 minuti;

- b. il rapporto tra il tempo trascorso addormentati e quello trascorso a letto ma svegli deve essere superiore all'85%;
- c. la difficoltà a dormire non deve essere un episodio occasionale ma deve verificarsi almeno 3 volte a settimana.

Un altro comune disturbo del sonno è rappresentato dalle apnee notturne ovvero interruzioni momentanee della respirazione durante il sonno.

Sintomi che possono aiutare ad accorgersi di questo disturbo sono risvegli improvvisi, anche con la sensazione che manchi l'aria, grave russamento, sonnolenza diurna, stanchezza.

Le apnee notturne sono prevalentemente di due tipi: ostruttive (OSA) e centrali (CSA).

Tra i **fattori di rischio** per la prima ci sono l'età avanzata, il sovrappeso, il sesso maschile, il consumo di alcol e tabacco, l'uso di tranquillanti o farmaci con effetto sedativo, per le donne la menopausa, e infine la congestione nasale.

Anche per l'apnea centrale l'obesità e il sovrappeso sono fattori di rischio, tuttavia per questo disturbo è un fattore di rischio aver sofferto d'ictus o assumere farmaci per indurre il sonno.

Vale infine la pena citare anche la sindrome delle gambe senza riposo conosciuta anche come malattia di *Willis-Ekbom*, caratterizzata da movimenti irrefrenabili delle gambe, formicolio, prurito e talvolta anche dolore alle gambe durante il riposo, quando si è a letto.

### ***Piccoli consigli per dormire meglio***

Soffrire di questi disturbi - o anche dei sintomi di questi disturbi in maniera non sufficiente per arrivare a una diagnosi - comporta una ridotta qualità di vita e conseguenze nella vita quotidiana, oltre che sulla salute.

Qui vi offriamo qualche **consiglio**, molto semplice e che forse avrete già sentito ma che è bene provare a seguire per davvero con costanza per una corretta igiene del sonno.



Tuttavia, se seguire queste indicazioni non dovesse portare a un miglioramento, è importante rivolgersi a un medico.

Come detto all'inizio, il sonno è fondamentale per la nostra salute e vi sono strumenti per la valutazione e la diagnosi, ed eventualmente trattamenti e terapie (*farmacologiche e non - per esempio terapie cognitive comportamentali*), che si possono prendere in considerazione solo con l'aiuto di uno specialista.

### **Consigli:**

1. Seguire orari regolari: *provare ad andare dormire e svegliarsi sempre alla stessa ora.*
2. Non coricarsi subito dopo aver mangiato: *è opportuno far trascorrere almeno un paio d'ore tra il pasto e il sonno.*
3. Evitare alimenti piccanti e cibi grassi e pasti pesanti alla sera: *per prevenire pesantezza e bruciori di stomaco.*
4. Mettere uno stop alla caffeina sin dall'ora di pranzo: *il caffè come anche altre bevande stimolanti (thè nero o cioccolata) andrebbero sostituite con bevande senza caffeina.*
5. Evitare sigarette serali e/o bicchieri della staffa: *alcolici e nicotina sono nemici del sonno.*
6. Fare esercizio fisico regolarmente: *l'attività fisica, fatta durante le ore diurne, ha un impatto positivo sul sonno.*
7. Evitare gli schermi prima di andare a dormire: *qualsiasi schermo come tv, telefono, computer andrebbe spento almeno 30 minuti prima.*
8. Abituarsi a non adoperare il letto per lavorare, studiare, mangiare: *va usato solo per riposare, dormire.*
9. Fare in modo che la stanza da letto sia adatta al sonno: *silenziosa, non illuminata e con una temperatura non troppo alta né eccessivamente bassa.*
10. Non andare a dormire se non si ha sonno ed evitare sonnellini fuori orario.

### **Comitato di Redazione Assilt**

---

**Fonti:**

Associazione Italiana di Medicina per il Sonno - Linee guida europee per la diagnosi e il trattamento dell'insonnia

<https://sonnomed.it/linee-guida-insonnia/>

Associazione Italiana Medicina del sonno - Alcune semplici regole di igiene del sonno

<https://sonnomed.it/le-regole-di-igiene-del-sonno/>

Convenzione Europea dei Diritti dell'Uomo

[https://presidenza.governo.it/CONTENZIOSO/contenzioso\\_europeo/documentazione/Convention\\_ITA.pdf](https://presidenza.governo.it/CONTENZIOSO/contenzioso_europeo/documentazione/Convention_ITA.pdf)

Hirshkowitz M., Whiton K., et al. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. Sleep Health 2015; <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>

ISS - La salute dalla A alla Z - Apnea notturna ostruttiva

<https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/a/apnea-notturna-ostruttiva>

ISS - La salute dalla A alla Z - La sindrome delle gambe senza riposo

<https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/s/sindrome-delle-gambe-senza-riposo#sintomi>

MSD Manuals - Circadian Rhythm Sleep Disorders

<https://www.msmanuals.com/home/brain,-spinal-cord,-and-nerve-disorders/sleep-disorders/circadian-rhythm-sleep-disorders>

MSD Manuals - Sleep Apnea

<https://www.msmanuals.com/home/lung-and-airway-disorders/sleep-apnea/sleep-apnea>

NIH - National Heart, Lung, and Blood Institute - Sleep deprivation and deficiency

<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency>

Sleep Foundation - How Sleep Affects Immunity

<https://www.sleepfoundation.org/articles/how-sleep-affects-your-immunity>

Sleep Foundation - Sleep deprivation

<https://www.sleepfoundation.org/articles/your-body-no-sleep>

Varghese N.E., Lugo A., Ghislandi S., et al. Sleep dissatisfaction and insufficient sleep duration in the Italian population. Scientific Reports 2020; <https://doi.org/10.1038/s41598-020-72612-4>