Sonno: un buon investimento in salute e sicurezza

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Sonnolenza diurna? Colpi di sonno? Attenzione: siamo in deficit di sonno, per quantità e/o qualità. Dormiamo in media un'ora e mezza in meno rispetto a cent'anni fa. Rispettare le ideali otto ore di sonno per notte, senza andare mai sotto le sette, aumenta tutti gli indici di salute: fisici, mentali, affettivi e sessuali. Dormendo bene è più facile mantenersi in forma, avere meno bisogno di cibi compensatori (grassi, zuccheri, alcol), fare regolare attività fisica, perché si è meno stanchi e si ha naturalmente più voglia di muoversi. Si è più attenti, meno distratti, con riduzione significativa degli incidenti domestici: un dramma negletto, per le donne ma anche per i bambini e gli anziani. E con parallela riduzione degli incidenti in strada e sul lavoro. L'umore è migliore, è più facile concentrarsi, si apprende e si memorizza più rapidamente: essenziale per bambini e adolescenti, in carenza cronica di sonno.

Il primo fattore per migliorare il rendimento scolastico di un figlio è tutelare la quantità e qualità del suo sonno, fin da piccini. Senza deroghe. «Dopo carosello (alle 21), si diceva una volta, tutti a nanna». Rientri tardivi dei genitori per ragioni di lavoro, bisogno di vedersi almeno una-due ore, dipendenza da internet e altri social media, fanno sì che in molte famiglie bambini e ragazzi si corichino alle 23 o oltre. Con un costo in salute che pochi genitori sanno valutare. La sonnolenza in classe dovrebbe essere un segnale di allarme rosso. A tutte le età, rispettando il sonno, si è più creativi ed efficaci nel trovare buone soluzioni ai piccoli e grandi problemi della vita personale e professionale. Si è più calmi e lucidi, meno irritabili e aggressivi: un guadagno per la famiglia e sul lavoro. Si è più sorridenti, affettuosi, disponibili. Anche l'amore va meglio, per lei e per lui: più desiderio, più rapida risposta fisica, più piacere, più soddisfazione. Non ultimo, l'aria riposata e sana ci rende più belli.

Il primo passo per vivere meglio, da soli e in famiglia, con più energia e più felici, è impegnarsi a dormire di più, rispettando una più regolare igiene del sonno. Purtroppo anche la qualità del sonno sembra peggiorata, per molteplici ragioni. L'epidemia di obesità e malattie dismetaboliche che colpisce sia il mondo ad alto reddito sia i paesi emergenti porta con sé un aumento parallelo di disturbi del sonno, in particolare di apnee ostruttive, che aumentano in modo drammatico (dal 10 al 30%) la sonnolenza diurna. Questo causa riduzione dell'attenzione, della vigilanza, dell'allerta, della prontezza di riflessi, con aumento significativo del rischio di colpi di sonno mentre si è al volante. Il rischio è particolarmente rilevante negli autisti professionisti (alla guida di tram, autobus, taxi, camion) in cui i controlli sulla salute non sono così rigorosi come per i piloti di aereo. Uno studio ha evidenziato che gli incidenti di autisti con apnea ostruttiva (AO) sono molto più frequenti (59%) rispetto agli autisti che non ne soffrono (37%). Un altro dimostra che il 18% dei guidatori di autobus ha un colpo di sonno almeno una volta al mese, il 7% ha avuto un incidente e il 18% lo ha evitato per un secondo, sempre a causa della sonnolenza diurna. In positivo, studi rigorosi hanno dimostrato che riduzione del peso, attività fisica e cura dell'apnea migliorano nettamente sia il sonno e l'allerta diurna, sia i test di attenzione e performance. La tutela dei cittadini richiede urgentemente maggiore attenzione a questo aspetto da parte delle varie aziende, municipali e non, che coordinano i servizi di trasporto pubblici e privati.

L'età riduce anch'essa la qualità del sonno, con un picco di disturbi nelle donne dopo la menopausa, se non assumono terapie ormonali sostitutive. Gli estrogeni sono grandi amici del sonno e della salute: perché privarsene? Il problema diventa rilevante nei turnisti: l'esperienza professionale porta sì a ridurre gli errori, ma gli incidenti sul lavoro, se capitano a persone di 50-60 anni con disturbi del sonno, sono molto più gravi. Alcuni Paesi più sensibili al problema della sicurezza sul lavoro stanno valutando le opzioni migliori: riduzione dei turni di notte con l'avanzare dell'età, lasciandoli ai giovani, che recuperano meglio, valutazioni di test di performance o, addirittura, prepensionamento. Il colpo di sonno può ferirci o ucciderci. E uccidere. Dormire bene protegge la vita.