Il buon sonno aiuta a combattere il dolore

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

«Ho 53 anni e sono in menopausa da due, devastata da un'insonnia furiosa, vampate e dolori articolari. Seguendo i suoi consigli su Oggi ho trovato una ginecologa che mi ha prescritto la terapia ormonale sostitutiva: mi ha cambiato la vita! Le scrivo per ringraziarla, perché con le sue spiegazioni e i suoi consigli ci incoraggia a cercare aiuto. Le chiedo: l'insonnia può peggiorare il dolore? Grazie!».
Luciana S. (Asti)

Grazie a lei per la sua email così motivante, gentile signora. Sono felice se grazie a una terapia ormonale sostitutiva (TOS) ben prescritta ha ritrovato salute e gusto di vivere. Sì, il primo evidente beneficio della TOS è restituire un sonno di qualità, profondo e riposante, e ridurre il dolore, anche articolare, con meccanismi complementari. Anzitutto gli estrogeni rimettono in funzione il centro che regola la temperatura corporea: curano così la prima causa di vampate di calore, sudorazioni notturne e insonnia grave.
Il secondo beneficio degli estrogeni e del progesterone è risincronizzare il lavoro dei centri nervosi che regolano la raffinata partitura del sonno. Quando dormiamo bene il sonno è sotteso da un preciso alternarsi di fasi, ciascuna della durata di 90 minuti circa. Ogni fase include quattro stadi: addormentamento, sonno leggero, sonno profondo, sonno molto profondo (che in genere coincide con il sonno REM). Terzo e quarto stadio sono i più utili per recuperare energia vitale, scaricare tossine ed emozioni negative, e ridurre la neuroinfiammazione, il micro-incendio biochimico che distrugge i neuroni causando depressione, demenza (di Alzheimer e arteriosclerotica) e malattia di Parkinson. In particolare, nel sonno profondo a onde lente, il cervello e il corpo tornano sotto il "comandante dei tempi di pace", il sistema parasimpatico: rallenta il battito del cuore, si abbassa la pressione, rallenta il respiro, si rilassano i muscoli.
Nel sonno con rapidi movimenti oculari (Rapid Eyes Movements, REM) gli occhi si muovono sotto le palpebre chiuse perché stiamo sognando ed è come vedessimo il filmato del sogno. Nel sonno REM si consolidano le tracce di memoria, da breve a lungo termine: ecco perché si ricorda meglio quando si dorme bene. In parallelo, si riattiva tutto il circuito sessuale, con erezioni spontanee nell'uomo, e congestione clitoridea e lubrificazione vascolare nella donna. Per questo un buon sonno per qualità e durata è grande amico della sessualità, dal desiderio all'intensità dell'orgasmo, nella donna come nell'uomo.
Il terzo beneficio degli estrogeni è sfiammare le articolazioni, con una netta riduzione dei dolori articolari. Il dato nuovo è che la riduzione in qualità e durata degli stadi 3 e 4 del sonno aumenta specificamente, e con effetto diretto, l'infiammazione e il dolore, anche a carico delle articolazioni: lo ha ben documentato uno studio coordinato da Michael Irwin (Università della California a Los Angeles) e pubblicato a maggio di quest'anno sulla rivista "Pain". Ecco perché, di converso, dormire bene riduce infiammazione e dolore.

© 2023 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Pillole di salute

«Le gengiviti aumentano il rischio di parto prematuro?».

Carolina T. (Biella)

La bocca è l'avamposto dell'apparato gastrointestinale e del microbiota che lo abita. Alterazioni del microbiota della bocca, associate a gengiviti e parodontiti, sono la spia di una disbiosi che può ridurre il funzionamento della placenta, causando parto prematuro.

© 2023 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it