

## Perché l'insonnia è dannosa per il corpo e per la mente?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 48 anni e una famiglia impegnativa. Lavoro part-time, ma il tempo non basta mai. Da circa un anno mi sveglio più stanca di quando sono andata a letto: mi addormento subito perché crollo di stanchezza, ma poi ho frequenti risvegli e alla mattina alle 5 mi ritrovo a guardare il soffitto. Ho qualche vampata notturna e un po' di tachicardia. Potrebbe essere una premenopausa? Che cosa può comportarmi quest'insonnia? Potrebbe risolversi con la menopausa? Non vorrei prendere psicofarmaci...”.

Anna G.

Sì, potrebbe essere una prima avvisaglia di menopausa: lo suggeriscono l'età, le tachicardie notturne, le vampate, la scarsa qualità del suo sonno. L'insonnia indica infatti una difficoltà dell'addormentamento o nel mantenimento di un sonno continuato oppure la sensazione di non trarre ristoro da una notte di sonno, come succede a lei. Un sonno di scarsa qualità causa stanchezza cronica, irritabilità (senza accorgercene diventiamo meno tolleranti, meno pazienti e più aggressive, in casa e fuori), riduzione dell'attenzione e della prontezza di riflessi (con aumento di piccoli e grandi incidenti, domestici e non), anche per la sonnolenza diurna, riduzione del rendimento lavorativo e di studio. L'insonnia riduce infatti la motivazione, l'energia, l'iniziativa, la “voglia di fare” nella vita personale e nel lavoro. E' un disturbo che non va mai sottovalutato, sia perché un sonno di qualità è uno dei piaceri primari della vita ed è un peccato privarsene, sia perché si associa a molti altri disturbi e rischi di malattia, soprattutto se persiste nel tempo.

Quali problemi di salute può causare l'insonnia?

Nel breve termine contribuisce all'aumento della pressione arteriosa, soprattutto la “minima” (pressione diastolica) che moltissime donne notano proprio durante la transizione menopausale. Aumenta la vulnerabilità alle fluttuazioni ormonali, anche perché la carenza di sonno ristoratore è uno stress biologicamente rilevante, con peggioramento della sindrome premestruale, dell'ansia e della depressione. Riduce l'efficienza della memoria, perché l'insonnia riduce il passaggio delle tracce di memoria a breve termine in quelle a lungo termine: ecco perché molte donne notano quest'associazione temibile fra insonnia, difficoltà di concentrazione e perdita del loro scintillio, del loro smalto verbale. Per esempio, devono prendere appunti per qualsiasi cosa, dalla nota della spesa al briefing per la riunione. Nel medio-lungo termine l'insonnia cronica peggiora l'ipertensione e può contribuire ad altri sintomi cardiovascolari, dalle aritmie alle tachiaritmie, all'angina. Può peggiorare la cefalea... Cosa spiacevole per noi donne, l'insonnia aumenta l'appetito per cibi calorici, grassi e dolci, e aumenta la tendenza al sovrappeso e all'obesità, già facilitate dalla riduzione del metabolismo basale tipica dell'età. Non bastasse, riduce anche l'efficienza del nostro sistema immunitario e aumentare la vulnerabilità al dolore, in quanto abbassa la nostra soglia di sensibilità al dolore stesso. Ecco perché l'insonnia è un

sintomo da non trascurare mai!

Prevenire e curare – Come affrontare l'insonnia

- A tutte le età, sono preziosi la riduzione dello stress quotidiano e un'appropriata "igiene del sonno": pasti serali leggeri, niente caffè dopo le 14, niente alcolici serali (facilitano l'addormentamento, ma facilitano i risvegli notturni), sì al movimento fisico quotidiano (anche una passeggiata di buon passo per 30-40 minuti) e piccole liturgie serali (bagno caldo, la tisana, una piacevole lettura e due coccole, se desiderate);
- prima della menopausa, un contraccettivo ormonale (pillola, cerotto o anello vaginale) ripristina l'equilibrio ormonale facilitando il recupero di un sonno di qualità ed eliminando molti sintomi associati, tipici delle fluttuazioni ormonali climateriche;
- dopo la menopausa, la prima scelta è una terapia ormonale sostitutiva: gli estrogeni sono i migliori amici di un sonno regolare e insieme al progesterone ci possono regalare di nuovo notti serene e riposanti;
- quando indicato, gli ipnotici possono aiutare a recuperare la stanchezza e a risincronizzare il ritmo del sonno. In sinergia con gli estrogeni, sono più rapidamente efficaci, a dosi inferiori.