

Sonno regolare e salute: un'alleanza vincente

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Mia moglie ha 54 anni e da quando è andata in menopausa dorme meno bene di una volta. Il medico curante le ha detto che l'insonnia danneggia la salute e le ha prescritto un blando sonnifero, ma lei è contraria a prendere questo tipo di farmaci. Ci sono soluzioni alternative? E perché il sonno è così importante per il nostro benessere? Grazie in anticipo per i consigli che ci potrà dare”.

Enrico G. (Aosta)

Gentile Enrico, è proprio vero: il sonno regolare è un potente alleato della nostra salute. Dovremmo dormire in media un'ora ogni due di veglia. In realtà, dormiamo mediamente un'ora e mezza in meno per notte. E dormiamo anche peggio, in termini di qualità del sonno. Per molti, in particolare, si tratta di un sonno poco riposante («Al mattino sono più stanca che alla sera», «Al mattino mi sento uno straccio»), perché superficiale, con difficoltà di addormentamento, risvegli frequenti e/o precoci. L'organo più vulnerabile alla carenza di sonno è il cervello. E' quindi indispensabile mettere in atto una strategia efficace per recuperare un buon rapporto con il riposo notturno e prevenire i danni dell'insonnia.

Cosa succede nel cervello quando si dorme?

Durante il sonno il cervello più che durante la veglia: per riparare i danni subiti dalle cellule nervose; per attivare nuove connessioni neuronali, aumentando così la capacità associativa, che è il prerequisito per il pensiero e la creatività; per trasformare le tracce di memoria a breve termine in tracce a lungo termine. Il sonno è essenziale anche per la memoria di chi siamo e per riequilibrare i bioritmi, ormonali e non, messi alla prova dalla vita contemporanea.

Di converso, quando la carenza di sonno diventa cronica, aumentano l'irritabilità, il nervosismo, il cattivo umore, ma aumenta anche il rischio di ipertensione, dolori muscolari, gastralgie, cefalee e persino di tumori, più frequenti nelle persone che dormono poco o che fanno lavori a turni.

Infatti:

- a) l'organismo si usura di più e ripara meno bene i danni cerebrali e tissutali prodotti dal tempo;
- b) l'ipersecrezione di cortisolo, tipica dello stress cronico da riduzione del sonno, riduce l'efficienza del sistema immunitario aumentando la vulnerabilità alle malattie.

La stanchezza, inoltre, porta a sonnolenza diurna responsabile di incidenti domestici, professionali e stradali.

Che cosa accade quando si sogna?

Ogni notte, per tre o quattro volte, si verifica una fase del sonno chiamata REM, da Rapid Eyes Movements, i rapidi movimenti oculari che la caratterizzano al di sotto delle palpebre e che

servono a "seguire" gli eventi rappresentati nei sogni. E' proprio durante questa fase che le tracce di memoria a breve termine vengono trasformate in tracce a lungo termine, molto più resistenti all'usura del tempo. La deprivazione prolungata del sonno con sogni causa uno stress biologico pesantissimo. In parallelo, porta a una diffusa sofferenza cerebrale con alterazioni psichiche che possono portare alla perdita del contatto con la realtà.

Quanti tipi di carenza di sonno esistono?

Sostanzialmente due:

- volontaria, in cui la riduzione è dovuta a un maggiore impegno in attività piacevoli o necessarie;
- involontaria, quando si vorrebbe dormire di più ma il sonno è disturbato: questa è la vera insonnia.

L'insonnia, a sua volta, può esprimersi in tre modi diversi:

- difficoltà all'addormentamento;
- difficoltà nel mantenere la profondità del sonno, con risvegli frequenti;
- risvegli precoci.

E' vero che l'insonnia colpisce di più le donne?

Sì, l'insonnia è prevalente nelle donne (rapporto donne/uomini: 2 a 1), perché è più frequentemente associata a:

- depressione e ansia;
- fattori ormonali legati a eventi riproduttivi (sindrome premestruale, allattamento, menopausa);
- stili di vita, perché le donne scaricano meno le tensioni a livello motorio, e mantengono quindi più alti livelli di irritabilità e di adrenalina.

Perché, come è successo a mia moglie, dopo la menopausa l'insonnia compare o peggiora?

L'esaurimento dell'attività ovarica determina non solo la scomparsa delle mestruazioni, ma anche forti conseguenze sulle diverse attività del cervello, tra cui la regolazione della temperatura corporea, della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca. Senza estrogeni, in particolare, l'ipotalamo va in tilt. Ed ecco le vampate di calore, più frequenti di notte, seguite da sudorazioni profuse; le tachicardie notturne, che peggiorano se la sera si beve un bicchiere di vino o un superalcolico; l'aumento della pressione arteriosa. Tutti disturbi che incidono sulla qualità del sonno.

Più che i sonniferi, di cui giustamente sua moglie diffida, una terapia ormonale sostitutiva normalizza i bioritmi e restituisce sonno ed energia. La cura, però, sempre integrata con stili di vita sani:

- un'ora al giorno di movimento fisico: basta una passeggiata a ritmo sostenuto;
- una dieta appropriata;
- abolizione di fumo e alcol.

La terapia ormonale, ovviamente, va personalizzata e assunta sotto stretto controllo medico.

Quali accorgimenti possono aiutare a dormire meglio?

Ecco alcune "liturgie" serali amiche del riposo:

- andare a dormire più o meno sempre alla stessa ora;
- cenare presto e con un pasto leggero: non superare il bicchiere di vino o di birra;
- evitare le discussioni e i litigi;
- fare una passeggiata dopo cena, o mezz'ora di cyclette, oppure di stretching;
- bere una tisana rilassante;
- fare un bagno o una doccia non troppo caldi;
- evitare la tv in camera e preferire una lettura che concili il sonno;
- se si vive in coppia, un massaggio o due coccole aiutano ad abbandonarsi a Morfeo!