Gravidanza e alterazioni del sonno: fattori patologici

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

"Gentile professoressa, ho letto con molto interesse il suo ultimo articolo sulle modificazioni del sonno in gravidanza. Anche mia moglie nota dei cambiamenti: ma sono vere e proprie perturbazioni del riposo, che non sembrano legate al fisiologico stato di allerta che la aiuterà a risvegliarsi facilmente quando dovrà accudire il piccolo. Insomma, dorme proprio male. Da che cosa può dipendere? Grazie".
Marco (Torino)

Gentile signor Marco, in gravidanza il sonno può essere disturbato da numerosi fattori: il sovrappeso, la presenza di apnee notturne, la necessità di tenere una posizione scomoda o insolita, lo stimolo ad andare in bagno, il mal di schiena, sino a condizioni meno frequenti come il reflusso gastroesofageo, la sindrome delle gambe senza riposo e disfunzioni della tiroide. Vediamole brevemente insieme, tenendo presente che solo una visita diretta e accurata da parte del medico di fiducia potrà dare una risposta precisa alle vostre domande.

Sovrappeso e apnee notturne

Un terzo delle mamme in attesa sperimenta fastidiose apnee che interrompono il sonno o comunque interferiscono con la qualità del riposo. Oltre a disturbare il sonno, queste apnee notturne sono correlate a un aumento del rischio di ipertensione e riducono il livello di ossigenazione del sangue della mamma e del nascituro: bisogna quindi parlarne senza indugio al ginecologo che segue la gravidanza.
Poiché le apnee colpiscono soprattutto le donne in sovrappeso, è sempre bene controllare l'andamento del peso nel corso dei nove mesi. A questo proposito, ricordo che in gravidanza non bisogna mangiare per due, ma seguire una precisa tabella di marcia. L'aumento ideale di peso, se si parte giuste, è di circa 1 chilogrammo al mese nel primo trimestre, di 1.200 grammi al mese nel secondo trimestre e 1.500 grammi al mese nel terzo trimestre, con un incremento complessivo di circa 11 chili. Non serve, e anzi è controproducente, ingrassare di più.

Posizioni scomode

Nelle ultime settimane di gestazione, l'ingombro del pancione rende più difficile trovare una posizione comoda per dormire, e questo può provocare frequenti risvegli. In generale, la posizione migliore per favorire la respirazione e la circolazione, e dunque un buon riposo, è quella sul fianco. Anche in questo caso, il controllo del peso aiuta a prevenire il problema.

Alzarsi per urinare

© 2020 - Prof. Alessandra Graziottin - www.alessandragraziottin.it

Lo stimolo della minzione in gravidanza è più frequente per l'azione del progesterone e per l'ingombro dell'utero che comprime la vescica. L'urgenza di andare al bagno è uno dei fattori che determina più spesso risvegli notturni. In questo caso è opportuno non bere troppa acqua prima di andare a letto, ma anche camminare durante il giorno e indossare calze contenitive per ridurre l'accumulo di liquidi nelle gambe, liquidi che poi durante la notte vengono smaltiti con l'urina.

Mal di schiena

A gravidanza avanzata il dolore ai muscoli della schiena è un disturbo comune. Per evitarlo è bene esercitare la muscolatura della schiena fin da prima del concepimento. Durante l'attesa, invece, aiuta fare stretching prima di dormire, distendendosi a pancia in su, portando le braccia sopra la testa e allungando bene il corpo. Lo stesso esercizio si può ripetere in occasione dei risvegli, per rilassarsi e tornare a dormire nel più breve tempo possibile.

Reflusso gastroesofageo

Il progesterone rilassa il cardias, la valvola che impedisce al contenuto dello stomaco di risalire lungo l'esofago durante la digestione. Questo effetto, combinato con la pressione che l'utero esercita sullo stomaco, favorisce il reflusso di materiale acido, che a sua volta provoca bruciore e infiammazione. Il disturbo si accentua a letto, in posizione orizzontale. Per attenuarlo, è opportuno:

- consumare un pasto leggero alla sera, per favorire una rapida digestione, privilegiando i carboidrati;
- non andare subito a letto ma rimanere alzate un'oretta, possibilmente facendo due passi prima di distendersi.

Anche in questo caso, il sovrappeso peggiora la situazione: quindi, occhio alla bilancia!

Gambe senza riposo

Ne soffrono le persone geneticamente predisposte, che di solito hanno precedenti in famiglia. In gravidanza è più frequente, soprattutto nel terzo trimestre. Si manifesta con una sensazione di formicolio e fastidio agli arti inferiori, che si attenua con il movimento. Attenzione: questo problema correla con un aumento del rischio di ipertensione, e quindi è indispensabile segnalarlo al ginecologo che segue la gestazione.

Disfunzioni della tiroide

Nel primo trimestre la tiroide della mamma produce anche gli ormoni necessari al nascituro, prima che la tiroide del feto entri a sua volta in funzione. Lo stress che la ghiandola subisce può alterarne la funzionalità. L'ipotiroidismo, cioè una produzione inadeguata di ormoni tiroidei, accresce la sonnolenza e il senso di stanchezza; l'ipertiroidismo, ossia una produzione eccessiva di ormoni, può invece provocare insonnia e irrequietezza. Se il medico sospetta un problema di questo tipo, prescriverà gli esami necessari per valutare la situazione.