IL SONNO: Dormire e riposare sono condizioni essenziali per una buona qualitÃ della vita

Salute e Benessere

Inviato da : Luisa De Micco

Pubblicato il : 25/2/2024 9:30:00

Il sonno Ã¨ un fenomeno naturale e biologico a carattere periodico durante il quale si verifica una perdita di coscienza e la riduzione o la sospensione parziale del funzionamento dei centri nervosi con la conseguente diminuzione delle varie funzioni organiche: circolazione, respirazione, metabolismo e altre.

Dormire e riposare sono condizioni essenziali per una buona qualitÃ della vita.

Sembra che chi dorme troppo poco abbia un'aspettativa di vita inferiore rispetto a chi dorme bene e per un numero sufficiente di ore. Quando il riposo notturno non Ã¨ soddisfacente si verificano tutta una serie di problemi e di inconvenienti, che creano difficoltÃ e disagio al nostro organismo. Tipici sono la sensazione di sonnolenza durante il giorno, il senso di affaticamento e il nervosismo conseguenti ad uno scarso riposo notturno.Ã Tuttavia dormire un alto numero di ore non significa necessariamente essere riposati, perchÃ© spesso il sonno Ã¨ disturbato da una serie di manifestazioni e di problemi che rendono il riposo non ristoratore.

La frequenza dei problemi del sonno hanno stimolato studi e ricerche, lavori di medici, psichiatri e psicologi, tutti impegnati a capire, a individuare e, se possibile, risolvere e curare le varie difficoltÃ che si manifestano.

Le conoscenze in proposito sono oggi ancora piuttosto limitate; infatti non Ã¨ ancora chiaro il motivo per cui si debba dormire e gli studi svolti fino ad oggi riescono sostanzialmente a spiegare soltanto il fenomeno del sonno e le sue caratteristiche fisiologiche.

Unica reale certezza Ã¨ che il sonno Ã¨ essenziale per una buona qualitÃ della vita, Ã¨ fondamentale per il nostro organismo, per l'efficienza del sistema immunitario, per la salute in generale, per la crescita e per le corrette funzioni organiche.

Quando si dorme avvengono una serie di processi fisici che, rallentando tutte le attivitÃ del corpo e del cervello, permettono all'intero organismo di riposare. La mancanza di riposo cronica, oltre ad interferire con l'accrescimento e ridurre le difese immunitarie, produce effetti negativi sulla concentrazione, sulla capacitÃ di decisione e sull'efficienza.

Dormire Ã¨ per il nostro corpo importante quanto nutrirsi o dissetarsi e la sua mancanza produce danni al nostro organismo a livello fisiologico e psicologico. Importante Ã¨ perciÃ² capire che cos'Ã¨ realmente il sonno, come si sviluppa e si differenzia durante la notte, quali sono le condizioni che lo disturbano, quali i problemi che rendono il riposo non soddisfacente o addirittura insufficiente per l'organismo. Conoscere i principali disturbi del sonno, dal russamento all'insonnia in tutte le forme, ci dÃ la possibilitÃ di affrontarli, limitarli e risolverli.

COS'E' IL SONNO

SONNO E VEGLIA

Gli esseri umani hanno al loro interno una sorta di orologio biologico che influenza alcuni processi fisiologici e che condiziona le ore di veglia e quelle di sonno.

Il funzionamento di questo orologio corrisponde al **ciclo circadiano** (dal latino *circa diem* = circa un giorno), il quale regola attraverso l'azione di messaggeri chimici e nervosi i processi

organici che avvengono ogni giorno nel nostro corpo; la digestione, la minzione, l'evacuazione, la crescita e il ricambio cellulare sono alcuni esempi.Â

Il nostro orologio biologico determina anche l'alternanza dei periodi di sonno e di veglia con un intervallo piuttosto regolare e costante all'interno del ritmo circadiano, a meno che intervengano alcuni fattori che dall'esterno possono condizionarne in parte il funzionamento.Â

Un regolare ciclo di sonno e veglia fa si che il nostro orologio biologico influisca positivamente sulla produzione ormonale ottenendo una sufficiente condizione di vigilanza diurna e un soddisfacente riposo notturno. Durante il sonno il livello basso di adrenalina e di corticosteroidi, che sono gli ormoni associati alla condizione di veglia, danno la possibilitÃ all'organismo di sfruttare i piÃ¹ elevati livelli di ormone della crescita, prodotto dall'ipofisi nelle ore notturne. Dormendo diminuisce lentamente la temperatura corporea fino a raggiungere circa un grado meno del valore serale. Quando la temperatura si abbassa e raggiunge il livello minimo, e questo coincide con bassi valori di adrenalina, noi ci sentiamo stanchi. Verso il finire della notte, con le prime luci dell'alba, Ã¨ piÃ¹ difficoltoso dormire o rimanere addormentati, perchÃ© verso le 5 del mattino i livelli ormonali incominciano a crescere ed aumenta anche la temperatura corporea. Il ciclo di sonno e di veglia Ã¨ regolato da un altro ormone, la melatonina, prodotto dall'epifisi, piccola ghiandola situata nel cervello. La luce, penetrando nell'occhio attraverso i nervi, manda un messaggio all'epifisi che, in base alla quantitÃ di luce in arrivo, blocca o stimola la produzione di melatonina. Il buio determina la produzione di questo ormone che dÃ il segnale all'organismo il quale rallenta lentamente le sue attivitÃ e si prepara al sonno.Â

FASI DEL SONNO

Tutto quello che oggi si conosce sul sonno Ã¨ stato scoperto grazie a particolari esami basati sul monitoraggio delle onde cerebrali, sull'elettroencefalogramma che registra l'attivitÃ elettrica del cervello, attraverso l'elettrooculografia che registra i movimenti oculari e con l'elettromiografia che rileva i movimenti muscolari.Â

Gli studiosi hanno evidenziato che il sonno non Ã¨ uguale per tutta la sua durata ma Ã¨ caratterizzato dalla presenza di **2 fasi principali**:

la fase

non-REM

sonno ortodosso

sonno paradosso

la fase REM

Il termine **REM** deriva dal fatto che durante tale fase gli occhi si muovono con movimenti ritmici rapidi (dall'inglese *rapid eye movements* = movimenti oculari veloci).Ã In questa fase, che si verifica normalmente 4 o 5 volte per notte, si fanno sogni molto intensi.Il termine **sonno paradosso** deriva dal fatto che l'elevata attivitÃ celebrale e i rapidi movimenti oculari che caratterizzano questa fase sono in contrasto con il grado di generale rilassamento muscolare.

Durante la notte si verificano diversi **cicli del sonno** della durata di 90-100 minuti caratterizzati dal passaggio attraverso vari stadi del sonno e la fase REM.

stadio 1

L'attivitÃ celebrale rallenta e le onde alfa dell'elettroencefalogramma, che sono tipiche dello stato di veglia in rilassamento ad occhi chiusi, vengono sostituite da ondulazioni abbastanza regolari.

stadio 2 - *"SONNO LEGGERO"*

In questo stadio prevalgono le onde con brevi esplosioni di attivitÃ celebrale, "fusi del sonno".

stadio 3 - *"SONNO PROFONDO"*

Le onde cerebrali diventano lente e grandi. E' il primo sonno vero e dura circa la metÃ del tempo totale del sonno.

stadio 4 - ***"SONNO PROFONDO EFFETTIVO"***

E' quello del sonno piÃ¹ profondo, quando il nostro organismo si rigenera. Le onde corrispondenti all'attivitÃ cerebrale di questo momento sono piuttosto lente.

Le fasi di sonno REM, della durata di circa 15 minuti, sono caratterizzate da sogni intensi e da movimenti oculari ritmici e rapidi. Nel corso della notte diminuiscono progressivamente le fasi di sonno profondo e aumentano di durata e di intensitÃ le fasi REM.Â Un giovane adulto arriva al sonno REM piÃ¹ o meno 90 minuti dopo l'addormentamento; questa fase, che si ripete all'incirca ogni 2 ore, dura sempre un po' di piÃ¹ fino ad arrivare al momento piÃ¹ lungo che precede il risveglio.Â

I vari studi fatti sul sonno concordano nell'affermare che sia il sonno REM che quello non-REM sono necessari per essere in buona salute, ma ancora non si conosce bene il ruolo specifico di ognuno. Sappiamo che durante il sonno non-REM si ha una produzione elevata dell'ormone della crescita che Ã¨ vitale per la salute fisica, mentre nel sonno REM aumenta il flusso sanguigno verso il cervello e questo Ã¨ utile per la salute mentale. Se una persona Ã¨ disturbata in fase REM o nel momento di sonno profondo, facilmente presenta sintomi di stress e di nervosismo.

Il sonno essenziale, determinato da sonno profondo e da sonno REM, Ã¨ quello maggiormente riposante: succede che anche chi dorme poco, riesce comunque a soddisfare la sua esigenza quando dorme di questo sonno essenziale.Â

Le caratteristiche psicologiche personali sembra che possano in qualche modo determinare l'esigenza nei confronti del sonno. La persona estroversa, energica, lavoratrice accanita, ambiziosa e sicura di sÃ© generalmente dorme poco mentre il soggetto che facilmente si preoccupa, insoddisfatto di sÃ©, un po' nevrotico, creativo tende a dormire per tempi piÃ¹ lunghi.

Alcune persone si rapportano ad altre e, dato il minor numero di ore di sonno durante le quali dormono, pensano di essere affiitti dall'insonnia. In realtÃ esistono soggetti che realmente necessitano di meno ore di sonno rispetto ad altri, ma che, pur dormendo soltanto 4 o 5 ore per notte, si sentono bene e riposati come chi ne dorme 9. Questa Ã¨ una condizione estremamente soggettiva e sta a dimostrare quanto sia importante capire il personale ritmo naturale del sonno. Imparare a conoscere le nostre esigenze significa anche evitare inutili stress, per esempio andare a coricarsi troppo presto e non riuscire ad addormentarsi velocemente puÃ² creare il dubbio di avere un problema quando in realtÃ basterebbe cambiare leggermente l'orario e adeguarlo alla nostra esigenza fisica. E' importante sentirsi bene e riposati il giorno successivo, perchÃ© se questa sensazione di benessere non dovesse accompagnarci nelle ore diurne, allora potrebbe realmente esserci un problema da risolvere.Â

Poco sonno o troppo sonnoÂ

Quando, per un qualsiasi motivo, perdiamo ore di sonno, manifestiamo un po' di stanchezza il giorno dopo, ma certamente questo non Ã¨ dannoso per la salute. Il sonno perso viene recuperato facilmente il giorno successivo proprio grazie alla capacitÃ di autoregolazione del nostro organismo. I problemi possono insorgere quando, nonostante il bisogno e la richiesta di sonno del corpo, non Ã¨ possibile riposare e soddisfare l'esigenza fisiologica. Tutta una serie di fattori, come lo stress o gli orari di lavoro, possono influire negativamente sul sonno e impediscono all'organismo di riposare in modo adeguato.Â

Esiste un tempo minimo e indispensabile alla sopravvivenza che deve essere dedicato al sonno. Il corpo ha bisogno di dormire almeno due ore al giorno per vivere e l'orologio biologico determina anche il numero massimo di ore da dedicare al sonno: 15 ore. Questi dati sono il risultato di esperimenti eseguiti su persone le quali, dopo essere state private del sonno per tempi lunghi, non dormirono mai per piÃ¹ di 15 ore consecutive. Un debito di sonno viene recuperato dal corpo con una sola notte di riposo.Â

Il tempo da dedicare al sonno Ã¨ un discorso delicato, perchÃ© dormire poco crea tutta una serie di disturbi, ma dormire troppo a lungo causa altrettanti fastidi. Chi dorme male, poco e non riposa a sufficienza diventa irascibile, nervoso, perde la concentrazione, la memoria e si deprime. Chi dedica troppo tempo al sonno si innervosisce e accusa un calo del rendimento esattamente come chi dorme poco. **Saper dormire in modo regolare, per un numero di ore adeguato alla nostra esigenza fisica Ã¨ sinonimo di salute e di benessere sia fisico che mentale** .Â

Alcuni fattori esterni possono condizionare l'esigenza personale del sonno. Variazioni ormonali, tipiche quelle che avvengono nella donna durante il ciclo mensile, influiscono sulla qualitÃ e sulla quantitÃ del sonno.Â

Il sonnellino pomeridiano

Un fatto discusso Ã¨ quello del sonnellino pomeridiano, abbastanza comune nella nostra cultura mediterranea. Dormire nelle ore pomeridiane puÃ² aiutare, puÃ² avere un effetto benefico, puÃ² dare un piacevole sollievo; **ma non puÃ² sostituire il sonno notturno**, ne si puÃ² pensare di recuperare le ore di sonno perse durante la notte con il sonnellino del pomeriggio.Â

Il sonno pomeridiano non dovrebbe mai durare per piÃ¹ di trenta minuti, perchÃ© con un riposo piÃ¹ lungo si passerebbe al sonno profondo dal quale Ã¨ difficile risvegliarsi e questo ci fa sentire peggio di come ci sentivamo prima del riposo.

DISTURBI DEL SONNO

I disturbi del sonno sono frequenti e comuni: persone di tutte le etÃ accusano spesso di non dormire a sufficienza, di non riposare bene o di non riuscire ad addormentarsi. Immediati e visibili sono gli effetti di una carenza di sonno: borse sotto gli occhi, pelle poco luminosa, palpebre appesantite e affosciate oltre ad ansia, irritabilitÃ , nervosismo e stanchezza. Talvolta la difficoltÃ a dormire Ã¨ causata da motivi abbastanza semplici da capire, per esempio un partner che russa rumorosamente o frequenti brutti sogni, e in tal caso Ã¨ piÃ¹ facile affrontare il problema. Spesso, perÃ², alla base ci sono motivazioni di piÃ¹ difficile risoluzione che richiedono l'intervento del medico o dello specialista. L'avanzare dell'etÃ spesso Ã¨ associato ad una difficoltÃ a dormire bene.

Quando il disturbo del sonno non Ã¨ originato da fattori psichici o da modificazioni del normale bioritmo, possono risultare utili alcuni semplici provvedimenti che aiutano il nostro corpo, come un bagno caldo rilassante oppure un massaggio; soluzioni che favoriscono il riposo e che possono evitare un'inutile assunzione di farmaci.

I piÃ¹ comuni e frequenti disturbi del sonno sono le parainsonnie, il russamento e l'insonnia.

PARAINSONNIE

Il termine parainsonnie comprende un insieme di disturbi e di manifestazioni fisiche che si evidenziano durante il sonno e rendono il riposo notturno difficile e non ristoratore. I piÃ¹ frequenti e comuni sono il bruxismo, il sonnambulismo.

Bruxismo

E' il digrignamento dei denti mentre dormiamo. Questo movimento con il passare del tempo puÃ² causare danni alla dentatura tanto che i denti presentano faccette di usura sulla superficie masticante. La bocca Ã¨ sottoposta a un continuo lavoro notturno con carichi masticatori notevoli, tanto che al risveglio spesso compaiono indolenzimenti, dolori ai muscoli interessati dal serramento, dolori all'articolazione temporo-mandibolare e a volte cefalea. Non esiste una cura farmacologica per evitare il bruxismo, che Ã¨ causato da ansia e stress, ma i danni ai denti e i disturbi conseguenti possono essere evitati utilizzando un bite, doccia protettiva in materiale resinoso o gommoso confezionata dal dentista.

Sonnambulismo

Camminare durante il sonno Ã¨ abbastanza frequente. Il fenomeno Ã¨ particolarmente evidente nell'etÃ infantile, ma anche gli adulti, specialmente in periodi di stress o di ansia, possono soffrire di questo fenomeno. La deambulazione notturna si verifica particolarmente durante il sonno profondo del primo stadio della notte e questo spiega perchÃ© Ã¨ cosÃ¬ frequente nei bambini. Il sonnambulismo dell'adulto Ã¨ spesso associato al consumo di alcol, che altera il rapporto sonno-veglia, oppure ad orari irregolari di riposo, dovuti per esempio a turni di lavoro che rendono impossibile dormire in modo equilibrato.Â

Alcune patologie possono causare il sonnambulismo: l'emicrania, l'attacco epilettico, il morbo di Alzheimer e la demenza senile. In questi due ultimi casi il soggetto che cammina durante la notte non Ã¨ addormentato come lo Ã¨ tipico sonnambulo, ma Ã¨ sveglio e lo stato di confusione e di disorientamento nei quali si trova sono dovuti probabilmente alla condizione patologica esistente.

Â Chi soffre di sonnambulismo dovrebbe evitare di coricarsi ad orari irregolari, non affaticarsi eccessivamente, cercare di rilassarsi per scaricare la tensione e, se possibile, evitare di fare lavori che richiedano la presenza notturna. Praticare attivitÃ fisica in modo equilibrato aiuta a scaricare quell'energia in eccesso, Ã¨ utile a qualsiasi etÃ , aiuta a dormire bene e, talvolta, ad evitare il problema. Spesso il sonnambulismo Ã¨ dovuto ad un'ansia profonda e caratteriale che richiede l'intervento specialistico. Il fenomeno, che sembra presenti una certa tendenza familiare, colpisce con maggiore frequenza il sesso maschile e in genere si manifesta prima dei dieci anni di etÃ .Â

Caratteristica del sonnambulo Ã¨ la capacitÃ di svolgere attivitÃ quotidiani comuni, vestirsi o camminare, per esempio, in un modo perfetto, ma senza essere cosciente di quello che sta facendo. Tutto ciÃ² Ã¨ dovuto alla confusione presente nei meccanismi del sonno e della veglia. L'episodio di sonnambulismo ha una durata variabile da alcuni minuti fino ad un'ora, ma Ã¨ raro che il soggetto al risveglio si ricordi di ciÃ² che Ã¨ accaduto. Fortunatamente il sonnambulo non esegue manovre difficili o rischiose e riesce ad evitare eventuali ostacoli che incontra sul suo percorso. Il consiglio che puÃ² essere dato a chi vive con un sonnambulo Ã¨ quello di non tentare di contrastarlo, ma piuttosto di rassicurarlo, di tranquillizzarlo e, se possibile, di accompagnarlo a letto. Succede a volte che riportare una persona nel suo letto risulti difficile, in questi casi non bisogna usare maniere energiche, ma piuttosto si dovrÃ passeggiare con il sonnambulo per poi ricondurlo lentamente nel suo letto.

RUSSAMENTO E APNEA NOTTURNA

Russare Ã¨ sicuramente un problema che colpisce una buona parte della popolazione e che riesce a disturbare il sonno di chi ne soffre e della persona che dorme vicino. All'origine del russamento c'Ã¨ un'ostruzione delle alte vie respiratorie. Quando si dorme succede che i muscoli della parte superiore e interna della gola si rilassano. Questo rilassamento muscolare determina un rilasciamento dei tessuti del palato molle nella parte posteriore della gola che, di conseguenza a ciÃ², vibrano a ogni respiro e al passaggio dell'aria determinando cosÃ¬ il russamento.

Alcune condizioni, com ... gico dei mu ... scolo dell'obesitÃ , perchÃ© il grasso influisce negativamente sul normale funzionamento muscolare, possono causare il russamento.Un semplice raffreddore, un'allergia, i polipi nasali, l'ingrossamento delle tonsille o delle adenoidi ostruendo le vie nasali possono determinare un russamento in forma transitoria che si risolve curando la patologia. L'etilismo, il fumo, il consumo di sonniferi e l'abitudine a dormire in posizione supina sono condizioni che facilitano l'insorgenza di questo disturbo. Alcune persone che russano non se ne accorgono e russare non impedisce loro di dormire, ma altre si svegliano, dormono in modo frammentario e interrotto e questo causa stanchezza, nervosismo e continua sonnolenza.

L'apnea notturna Ã¨ un problema piÃ¹ serio ed Ã¨ caratterizzato da un russare in modo molto rumoroso con attacchi di soffocamento. Succede talvolta che si blocchino, per un tempo limitato, le vie aeree, perchÃ© il palato molle viene risucchiato durante l'inspirazione e questo evento interrompe la normale respirazione creando nel soggetto addormentato la sensazione di soffocare. La persona si sveglia di soprassalto, ansimando e boccheggiando per la mancanza di aria. L'apnea ostruttiva del sonno Ã¨ un fenomeno che dura pochi secondi, ma puÃ² ripetersi anche 1000 volte per notte causando un grande disagio al dormiente, che non riposa a sufficienza. Nei casi piÃ¹ gravi di apnea notturna il sonno del soggetto Ã¨ cosÃ¬ compromesso, il riposo cosÃ¬ scarso che la persona che ne soffre non riesce a vivere le mansioni diurne ed Ã¨ impedita nel lavoro. Guidare in queste condizioni di stanchezza e di stress, per esempio, puÃ² essere molto pericoloso e a volte anche fatale. L'umore della persona che soffre di questo disturbo Ã¨ instabile, inoltre il soggetto, sempre affaticato, spesso dimostra uno scarso interesse sessuale. Nei casi gravi di apnea il sonno REM Ã¨ ridotto, il sonno profondo Ã¨ insufficiente, l'apporto di ossigeno al cervello Ã¨ scarso e tutto ciÃ² puÃ² creare anche disturbi a livello intellettuale. Quando si ostruiscono le vie respiratorie e si verifica l'apnea, la carenza di ossigeno conseguente stimola il cervello che invia segnali di pericolo ai muscoli che riprendono la normale attivitÃ . Il problema Ã¨ piÃ¹ grave se l'apnea si manifesta nella fase di sonno REM, perchÃ© la paralisi muscolare che si verifica in questo momento trova il corpo piÃ¹ rilassato e il suo tempo di reazione alla scarsa ossigenazione Ã¨ piÃ¹ lento. L'apnea notturna fortunatamente interessa maggiormente il sonno leggero e raramente colpisce durante il sonno REM. Quando ad alcune forme morbose, come l'ipertensione o alcune cardiopatie, si associa l'apnea in forma grave il problema puÃ² diventare importante, perchÃ© durante la notte possono verificarsi, di conseguenza al blocco respiratorio, anche crisi cardiache. Grave Ã¨ l'apnea notturna anche per i soggetti che soffrono di asma o di altre patologie dell'apparato respiratorio.

Â Non esistono farmaci capaci di curare il russamento, ma alcune regole di vita possono certamente limitare e migliorare il problema. Praticare attivitÃ fisica, non bere troppo alcol, fumare poco o non fumare affatto, mantenere un giusto peso , evitare l'uso di sedativi e di sonniferi sono regole ci aiutano ad affrontare il problema. Riuscire a dormire sul fianco e ad evitare la posizione supina, che facilita lo scivolamento della lingua verso la gola e il blocco del flusso dell'aria, certamente migliora il russamento. Esistono alcuni rimedi esterni che aiutano a limitare questo disturbo: i cerotti e le pinze nasali migliorano l'ossigenazione ed hanno una certa efficacia.Â

Oggi Ã¨ possibile sottoporsi ad un intervento chirurgico per smettere di russare che consiste nel cauterizzare il palato molle, che, diventando piÃ¹ rigido, non si rilassa durante il sonno. Certamente questa Ã¨ una soluzione drastica, ma molto utile nei casi gravi di apnea notturna.

INSONNIA

Il termine insonnia indica la difficoltÃ di addormentarsi, la sensazione comune a molti di non essere capaci di dormire o l'impossibilitÃ di rimanere addormentati per tempi sufficientemente lunghi per potersi riposare. Si puÃ² parlare di insonnia solo nei casi in cui la scarsitÃ di sonno causa reali problemi fisici o mentali alla persona, ma non quando un soggetto dorme poco e si sente comunque riposato e soddisfatto del sonno. Alcune persone infatti hanno un minimo bisogno di dormire: poche ore bastano a renderle riposate e questo perchÃ© non tutti hanno le stesse esigenze fisiche. L'insonnia Ã¨ un disturbo, un sintomo che dimostra la presenza di un'alterazione o di un altro problema nell'organismo. Le cause che determinano l'insorgenza del disturbo sono molteplici e diversi sono i tipi di insonnia.

Esistono tre tipi di insonnia: **la transitoria**, **quella a breve termine** e **il tipo cronico** .

L'insonnia transitoria

E' quella che insorge di conseguenza a un evento eccitante, a un emozione intensa o a una notizia buona o cattiva. In questi casi l'ansia che deriva dal fattore esterno crea un'eccitazione tale a livello del sistema nervoso che il nostro cervello rimane come desto e in uno stato di veglia permanente. E' difficile dormire la sera prima del matrimonio oppure riposare tranquilli se il giorno dopo si deve affrontare un esame o un evento particolarmente importante! Alcuni disturbi fisici, anche banali come un forte raffreddore, o eventi esterni particolari, come il diverso fuso orario dopo un lungo viaggio, oppure rumori troppo forti causano un disturbo non indifferente al nostro ritmo, all'orologio biologico e diventa difficile dormire e riposare tranquillamente. In questi casi la soluzione Ã¨ quella di rimuovere il problema che Ã¨ all'origine dell'insonnia.

L'insonnia a breve termine

Come dice il nome stesso, indica quella forma che dura per un periodo di tempo limitato, generalmente non piÃ¹ di due o tre settimane consecutive. Le cause sono spesso di origine emotiva e di conseguenza ad eventi importanti, difficili, tragici della vita. L'insonnia che si manifesta dopo un lutto o come reazione ad una malattia di una persona cara ne sono l'esempio tipico. Lo stress che queste situazioni determinano influisce sulla nostra mente e sul nostro corpo a tal punto che non si riesce a dormire bene oppure non Ã¨ possibile addormentarsi, se non dopo essersi girati per ore nel letto, perchÃ© si Ã¨ incapaci di non pensare al grave problema che ci affligge durante il giorno. Con il passare del tempo questo tipo di insonnia tende a diminuire e a risolversi, ma in alcuni casi particolarmente gravi puÃ² essere d'aiuto rivolgersi a qualcuno. Manifestare la propria difficoltÃ ad un amico, oppure avere un colloquio con uno specialista che ci stimola ad affrontare e ad accettare il problema, puÃ² servire a velocizzare i tempi che ci dividono dalla soluzione. L'intervento terapeutico deve essere mirato a ristabilire prima la condizione emotiva e di stress e poi quella fisica e di riposo.

L'insonnia cronica

E'Ã la forma abituale e persistente nel tempo. I fattori che la determinano sono veramente molti: problemi psicologici, fisiologici, ambientali o eventi drammatici.

Un qualunque motivo puÃ² scatenare l'insorgenza dell'insonnia, che puÃ² risolversi in tempi relativamente brevi e sopportabili, ma puÃ² anche assumere il carattere cronico e diventare un disturbo importante per i problemi che ne derivano. Un'abitudine di vita quotidiana, come quella di bere alcol, se diventa un eccesso, e nel caso specifico diventa etilismo, puÃ² determinare l'insonnia cosÃ¬ pure una situazione di stress continuo, per esempio dovuta a una condizione lavorativa insoddisfacente, puÃ² dare origine al disturbo cronico del sonno. Raramente l'insonnia Ã¨ determinata da un funzionamento insufficiente del meccanismo che regola l'alternarsi del sonno ortodosso e paradosso.

Non tutte le persone che soffrono di questo disturbo reagiscono allo stesso modo e l'insonnia presenta spesso caratteristiche diverse. Molto comune Ã¨ la difficoltÃ iniziale di addormentarsi e di prendere sonno e il risveglio dal sonno leggero lascia in questi soggetti la sensazione di non essersi mai addormentati. Naturalmente l'idea di non riuscire a dormire causa ansia e agitazione che non giovano affatto e non aiutano a diminuire la difficoltÃ .

Uno dei motivi che piÃ¹ di frequente determina l'insonnia, in tutte le sue forme, Ã¨ sicuramente la condizione psicologica e mentale della persona.La rabbia, l'ira, l'ansia, lo stress, l'incapacitÃ a gestire la situazione sono cause comuni a tante persone che soffrono d'insonnia. Il rilassamento mentale, e di conseguenza quello fisico, puÃ² rappresentare la soluzione del problema: ottenere questo risultato non Ã¨ facile, perciÃ² il consiglio Ã¨ quello di rivolgersi ad un medico che possa aiutare a limitare o a eliminare il fattore psicologico che Ã¨ alla base dell'insonnia.

Durante la notte attraversiamo cicli di sonno diversi tra di loro e normalmente passiamo da momenti di veglia ad altri di sonno senza rendercene conto, generalmente dopo la fase di sonno REM. Gli attimi di veglia sono talmente brevi che noi proprio non ce ne accorgiamo, ma in alcune persone questi risvegli sono piÃ¹ lunghi del dovuto. Il soggetto che si rende conto di questo evento puÃ² rimanere sveglio anche per ore e soffrire quindi di una forma d'insonnia. L'alcol, la caffeina, le droghe, alcune problemi fisici, come l'incontinenza, o emotivi, come lo stress da troppo lavoro, determinano l'allungamento del tempo di veglia notturna e gli effetti di questo sono naturalmente irritazione e irrequietezza. Il risveglio notturno frequente, che crea disturbo alla persona, puÃ² anche essere determinato da spasmi muscolari involontari delle gambe. Questa condizione si manifesta come conseguenza di una carenza di ferro o dell'abuso di caffeina, che influenza l'assorbimento del ferro. Alcuni difetti della circolazione sanguigna, la carenza di calcio o di alcune vitamine hanno lo stesso effetto. In questi casi puÃ² essere utile assumere integratori alimentari oppure fare una leggera attivitÃ fisica.

L'insonnia puÃ² manifestarsi anche con la tendenza a svegliarsi troppo presto alla mattina e questa forma Ã¨ piuttosto frequente nelle persone anziane. Invecchiando il sonno diventa piÃ¹ leggero e la prima luce del giorno o i primi rumori che provengono dall'esterno sono sufficienti a svegliare la persona, ma certamente bisogna tener presente che con il passare degli anni il bisogno fisico di sonno cambia e le ore necessarie al riposo diminuiscono. Lo svegliarsi presto puÃ² essere considerato come un evento naturale se la persona si sente comunque bene, riposata, attiva e partecipe. Quando il risveglio precoce Ã¨ accompagnato dalla sensazione di malessere e di stanchezza si puÃ² parlare di una forma d'insonnia e si devono prendere provvedimenti.

L'insonnia determinata dal risveglio precoce puÃ² essere all'origine di una forma di depressione.

Il sintomo tipico della depressione endogena Ã¨ proprio l'insonnia, perchÃ© questa patologia altera l'orologio biologico e il sonno assume caratteristiche particolari: orari strani o sonno piuttosto disturbato. Il sonno profondo nei depressi si manifesta tardi durante la notte mentre quello REM si presenta subito. In questi casi l'insonnia richiede un trattamento medico, che con specifici farmaci corregge il ritmo alterato del sonno.

Esiste una forma particolare di insonnia nella quale il sonno Ã¨ caratterizzato dalla presenza delle onde alfa e beta, tipiche dello stato di veglia, anche nella fase di sonno profondo. Il sonno profondo e ristoratore dura poco e, nonostante si dorma per un numero sufficiente di ore, al risveglio non ci si sente riposati anzi la sensazione di stanchezza Ã¨ identica a quella che si provava prima di coricarsi. Gli effetti comuni dell'insonnia, in qualsiasi forma si manifesti, sono simili: stanchezza, apatia, nervosismo, instabilitÃ emotiva, mancanza di concentrazione, diminuzione del rendimento e una sensazione di malessere fisico generale. Se all'origine dell'insonnia ci sono un cattivo stato di salute o problemi di natura strettamente fisica il non dormire peggiora ulteriormente la situazione morbosa.

Consigli contro l'insonnia

Alcune regole di vita sono valide per affrontare l'insonnia o i disturbi del sonno in senso generale. Ricordare che tutto ciÃ² che si introduce nell'organismo influisce sul suo buon funzionamento, evidenzia immediatamente che evitare di assumere certe sostanze puÃ² farci sentire meglio. Il sonno Ã¨ disturbato dalla caffeina, dall'alcol, dagli stupefacenti o dalla nicotina, perciÃ² escludere o limitare molto l'uso di queste sostanze ci aiuta a riposare meglio. L'attivitÃ fisica praticata con moderazione, in rispetto delle possibilitÃ fisiche individuali, senza causare eccessiva stanchezza, che potrebbe produrre effetti indesiderati sul sonno, aiuta a migliorare la qualitÃ del riposo e del dormire. La mancanza di movimento fisico non fa bene al sonno, infatti il sonno leggero e uno scarso sonno profondo sono tipici del sedentario.

Non Ã¨ consigliabile eccedere neanche nel senso opposto, perchÃ© esagerare con l'attivitÃ fisica, specialmente nelle ore serali, stimola la produzione di adrenalina che provoca eccitazione e stimola il senso di stanchezza. Entrambe le sensazioni non si adattano bene con il riposo notturno. Se l'insonnia Ã¨ il sintomo di problemi di natura psicologica, come per l'85-90% della popolazione, il consiglio Ã¨ quello di affrontare la situazione con i metodi terapeutici piÃ¹ opportuni. Rimuovere e risolvere l'ansia, lo stress, la depressione o altri fattori risolve anche l'insonnia, che, in caso contrario, perdura e peggiora i problemi giÃ esistenti. Alcuni fattori esterni come il rumore eccessivo, il caldo, il freddo, la luce possono essere controllati e semplici accorgimenti tecnici possono a volte essere sufficienti a farci dormire bene.

Talvolta l'insonnia richiede l'assunzione di farmaci (sonniferi, ipnotici, ansiolitici) che sempre devono essere prescritti dal medico. Bisogna ricordare che devono essere assunti con precauzione, rispettando i dosaggi e le norme, perchÃ© questi farmaci non sono certo privi di effetti collaterali e di rischi se si eccede. Il sonno indotto Ã¨ diverso da quello naturale, infatti il sonno REM e il sonno profondo sono in proporzioni diverse. Chi dorme con l'utilizzo di queste sostanze presenta un sonno profondo corrispondente soltanto al 50% del totale. Abusare di farmaci o assumerli per tempi troppo lunghi crea assuefazione con tutti gli effetti conseguenti e una certa crisi di astinenza quando se ne interrompe l'assunzione.

Ã