

Donne, attente al sonno

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Le donne, oggi, dormono sempre meno. Per il doppio lavoro, professionale e domestico. Per il bisogno di dedicare un po' di tempo di qualità ai bambini. Per il piacere di vivere anche qualche ora di divertimento, oltre al lavoro, per non sentirsi un robot sempre programmato sulle cose da fare. Inevitabilmente, tutto questo finisce per ridurre le ore di sonno. Le donne dormono anche peggio, rispetto al passato, per qualità del riposo notturno, con sonno leggero e poco riposante, spesso lesa da risvegli ripetuti. E per le alterazioni sempre più frequenti del ritmo sonno-veglia, massime nelle donne che facciano lavori a turno, o che viaggino molto, con cambi frequenti di fuso orario, come le assistenti di volo. Se a questo aggiungiamo le patologie specifiche del sonno, dal russare alle apnee notturne, dal sonnambulismo all'insonnia severa, il quadro diventa addirittura allarmante. E purtroppo molto sottovalutato, dalle donne stesse, oltre che dai loro medici.

Che prezzo pagano, le donne, a questa perdita di sonno di qualità? Un prezzo elevatissimo, innanzitutto di salute, che solo in questi ultimi anni comincia essere sostanziato da studi rigorosi nel metodo, e inquietanti nei risultati. La ragione di questo effetto negativo complesso sta nella grande responsabilità che il sonno ha per la salute non solo del cervello, ma di tutto il nostro corpo. Durante il sonno, a livello neurovegetativo, il cervello sincronizza i bioritmi essenziali per la salute: pressione arteriosa, frequenza cardiaca, temperatura corporea, ritmo sonno-veglia, bioritmi ormonali e loro circadianità, ma anche il tono muscolare, e riduce i livelli degli ormoni d'allarme, adrenalina e cortisolo. In età fertile, nella donna sincronizza inoltre i bioritmi - quotidiani e mensili - finalizzati alla riproduzione. Quando il sonno è carente, o alterato, le mestruazioni diventano irregolari, con alterazioni dell'ovulazione, fino all'infertilità; peggiora la sindrome premestruale; la pressione si alza, così come la temperatura corporea. Di poco, qualche decimo di grado, ma quanto basta a dare un senso di sgradevolissimo malessere ("mi sento sempre la febbre"). La tiroide funziona in modo irregolare, con attività eccessiva, contribuendo all'ipertiroidismo. A livello emotivo-affettivo, il sonno svolge un'azione stabilizzatrice del tono dell'umore, migliorandolo e riducendo i livelli d'ansia e di irritabilità. Contribuisce così al benessere che alimenta poi il desiderio di vita, in termini di assertività esistenziale, oltre che sessuale. Se alterato, aumentano i disturbi dell'umore, l'irritabilità, l'aggressività ("sono tanto nervosa"), la stanchezza generale ("mi sento sempre uno straccio"), mentre il desiderio scompare. A livello cognitivo, il sonno, in particolare nella fase di sonno con sogni, o fase REM (Rapid Eyes Movements), trasforma le tracce di memoria a breve termine in tracce a lungo termine. Garantisce così non solo l'integrità dei processi psichici superiori, ma anche la coerenza interna dell'io e le basi stesse dell'identità personale e relazionale. Ha un ruolo essenziale nel recupero della stanchezza e dell'usura del giorno, metabolica e quindi biologica, oltre che psichica. Durante il sonno l'attività metabolica del cervello è superiore allo stato di veglia, come documentato dal maggiore consumo di ossigeno. Quando il sonno è carente, la memoria ne risente subito, con difficoltà che peggiorano con la cronicizzazione della perdita di ore di riposo notturno e/o con le alterazioni della qualità del sonno, tipiche per esempio della menopausa.

I dati più inquietanti, e finora poco considerati, riguardano tuttavia la gravidanza e il rischio di tumori. In gravidanza, se la donna russa nel sonno ha un rischio quasi raddoppiato di ipertensione e di pre-eclampsia, una gravissima complicanza che può portare al parto prematuro, a crisi ipertensive drammatiche, con emorragie cerebrali, coma o morte. Se poi la donna ha anche apnee notturne, il rischio di queste patologie legate all'ipertensione, che diventa ingovernabile, aumentano di ben otto volte, secondo lo studio di Perez-Chada e collaboratori, appena pubblicato. L'indicazione pratica, in questo caso, è riferire sempre al proprio medico queste alterazioni del sonno che meritano un monitoraggio più rigoroso della pressione arteriosa in gravidanza.

Non ultimi, recentissimi lavori scientifici, condotti in particolare all'Università di Seattle (USA), indicano che le donne con deprivazione cronica di sonno, ancora più se turniste o assistenti di volo, hanno un rischio significativamente aumentato di tumori in generale, e, in particolare, di tumori al seno. Dato quest'ultimo sostenuto da ben tredici studi internazionali, con una sola ricerca che non conferma il rischio. Sembra anche che alcuni fattori genetici, ora allo studio, possano aumentare o ridurre la vulnerabilità al rischio oncologico in caso di alterazioni croniche del sonno.

Da che cosa dipende questo effetto oncologico negativo? Sembra essere legato alle alterazioni della produzione della melatonina, che ha normalmente un ruolo protettivo nei confronti della salute e del sistema immunologico. Al punto che oggi si considera la carenza cronica di sonno uno dei fattori che contribuiscono all'aumento di tumori nel mondo occidentale.

C'è un modo per limitare questi danni, davvero inquietanti e finora impensati? Il primo, elementare ma non semplice, è dormire di più, proteggendo il sonno anche da noi stessi, dai nostri molteplici doveri, ma anche dalle nostre passioni che ci portano a vivere fin troppo intensamente. Il secondo, valutare con il proprio medico l'opportunità di utilizzare i cronobiotici. Si tratta di sostanze, come la melatonina, che (ri)sintonizzano i bioritmi alterati da jet-lag o lavoro a turni, e sulle quali la ricerca è ora intensissima.

Il messaggio cardinale è comunque uno solo: lungi dall'essere una perdita di tempo, il sonno è un alleato potente e sottovalutato non solo della nostra salute psicoemotiva, ma anche della salute fisica in generale. Amiche lettrici, dormiamo tutte di più!