

Disturbi del sonno: ecco cosa ci dicono sulla nostra salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Ripensiamo all'ultima settimana. Poi agli ultimi tre mesi. E all'ultimo anno. Com'è stata la qualità del nostro sonno? Soddisfacente, con un sonno adeguato per qualità e durata, che ci regala un bel risveglio mattutino? O apparteniamo a quel 33% della popolazione che ha difficoltà ad addormentarsi, che ha un sonno leggero e risvegli frequenti, o che si sveglia presto senza riuscire a riaddormentarsi? Un terzo della nostra vita trascorre dormendo. Il sonno è riconosciuto come il grande custode della salute, dell'energia vitale, della lucidità mentale, della calma interiore e anche del desiderio sessuale. Purtroppo il tempo che dedichiamo al sonno si è progressivamente ridotto, anche nelle fasce di età che più avrebbero bisogno di dormire bene e a lungo, almeno 9 ore per notte, come gli adolescenti.

Carenza di sonno significa anzitutto carenza di manutenzione del cervello, che di notte lavora più che di giorno proprio per ottimizzare la salute delle cellule nervose e delle loro complesse funzioni. Manutenzione finalizzata a esaltare la neuroplasticità, che è la capacità del cervello di modificare la propria struttura e funzione in risposta a stimoli interni ed esterni, a esperienze, emozioni e apprendimento. Meno sonno significa minore manutenzione e maggiore vulnerabilità del cervello a disfunzioni sempre più gravi. A cominciare dai deficit di memoria, sino al franco deterioramento cognitivo che può preludere all'Alzheimer. Il 70-80% delle malattie psichiatriche si associa a disturbi del sonno. E le patologie psichiatriche più serie esordiscono spesso con disturbi del sonno persistenti. Se la qualità del nostro sonno non ci soddisfa, merita approfondire il problema. Innanzitutto quali sono i sintomi principali? Potremmo riconoscerli in uno o più di questi cinque:

difficoltà ad addormentarci;difficoltà nel mantenere il sonno;risvegli mattutini precoci, accompagnati dalla difficoltà di tornare a dormire;riluttanza ad andare a letto per dormire (quel "tirar tardi" che ci riduce a zombi mattutini);difficoltà a dormire senza il coinvolgimento di un genitore o una persona che si prenda cura di noi (familiare o badante).Importante: maggiore è il disturbo del sonno, più serie sono le ripercussioni sulla vita quotidiana, di cui il "dormire in piedi", neanche tanto metaforico, è la sintesi pragmatica. Quali sono le conseguenze più serie e frequenti, che definiscono il costo esistenziale dell'insonnia? Eccole: stanchezza, affaticabilità, svogliatezza, con difficoltà di attenzione, concentrazione e memoria: quante delle difficoltà scolastiche dei nostri adolescenti hanno come causa prima l'inadeguatezza del sonno? E quanta dell'attuale pandemia di ansia, depressione e irritabilità fra i giovani si radica in carenza di sonno, con un cervello sempre più infiammato e sempre più in difficoltà a seguire anche la quotidianità? Ancor più se il danno da carenza di sonno è esasperato da alcol e droghe.

Basta osservare i volti dei ragazzi al mattino prima di entrare a scuola: di quanti potremmo dire che hanno dormito abbastanza? Ma anche i volti nella metro, di quanti vanno al lavoro. Facce sveglie davvero? La minoranza. E infatti le difficoltà scolastiche da carenza di sonno proseguono con difficoltà in ambito lavorativo, con progressiva frustrazione ed emarginazione, e un senso pervadente e difficile da accettare di essere "sconfitti dalla vita" fin da giovani.

Non bastasse, la carenza di sonno per qualità e durata causa sonnolenza diurna, disturbi comportamentali tra cui iperattività, impulsività, ostilità e aggressività, che rendono più difficili anche i rapporti interpersonali, in famiglia anzitutto, e poi nella coppia, sul lavoro e nei rapporti sociali. E questo a tutte le età. La mancanza di energia vitale toglie anche motivazione a fare, ad apprendere, a progettare, a sognare. Aumenta il rischio di incidenti ed errori, non solo alla guida. E la tendenza poi a rimuginare anche di notte sui problemi della giornata, con un'ossessività di pensiero che è spesso la stretta conseguenza dell'inadeguatezza del sonno.

Quando l'alterazione del sonno dipende da noi, per la convinzione che il dormire sia un tempo sprecato, è necessario ripensare le priorità: se il cervello non riposa bene, non funziona e non avremo più una vita di qualità. Se poi si è nati "gufi", e si ama la notte, con i suoi silenzi e i pensieri limpidi e leggeri, diventa difficile dormire il giusto, visto che l'agenda del mattino inizia presto. Tuttavia diventa un atto d'amore per il nostro migliore amico, il nostro corpo, cercare di dormire bene almeno sette ore. Se invece la difficoltà è obiettiva, è bene approfondirne con rigore le cause. Il prezzo in salute potrebbe altrimenti diventare troppo alto, anche in termine di diabete, obesità, apnee notturne e rischi cardiaci. E' meglio dormire bene!