

GIANLUIGI GIGLI: Dormire poco fa male, ecco perché

I disturbi del sonno costituiscono uno dei maggiori problemi della società moderna. Si calcola che 1 persona su 5 sia affetta da insonnia, disturbi di movimento e respiratori durante il sonno («sindrome delle gambe senza riposo», grave russamento, disturbi comportamentali, apnee ostruttive...). Insomma, dormiamo troppo poco e male e, quel che è peggio, viviamo in una società che sottovaluta i rischi di questi disturbi.

Dal 3 al 6 ottobre ne hanno discusso oltre 300 medici, riuniti a Grado per il 20° Congresso nazionale dell'Associazione italiana di Medicina del sonno (Aims) organizzato dalla Clinica neurologica dell'Università di Udine. «Dormire poco è molto rischioso – spiega il presidente dell'Aims e direttore del Centro di medicina del sonno di Udine,



Gianluigi Gigli (nella foto) – e, nel tempo, può portare conseguenze rilevanti, in particolare dal punto di vista cardio e cerebrovascolare. Ci possono essere inoltre effetti sulla produzione del-

l'insulina, che portano all'obesità, e conseguenze non trascurabili sul sistema immunitario. E, ancora, sono ormai accertati l'aumentato rischio di ipertensione e di infarti legato alle apnee ostruttive del sonno e le conseguenze delle insonnie in chi lavora in turno, come pure il legame tra insonnia cronica e sindromi depressive».

Non meno importanti, gli enormi rischi che si corrono per effetto del calo d'attenzione da sonnolenza: dal più semplice calo nel rendimento, sullo studio o in fabbrica come in ufficio, fino al rischio di incidenti alla guida o sul posto di lavoro.

I primi a sottovalutare l'importanza di un sonno ristoratore sono i giovani. «Per loro natura tendono a quella che viene definita "sindrome da fase di sonno posticipata" – spiega Gigli – cioè ad andare a dormire tardi e a rimanere a letto più a lungo al mattino. Gli impegni di vita e il normale ciclo fisiologico del sonno, però, non possono essere ignorati». Non è un caso, così, che la maggior parte degli incidenti, nel corso della notte, avvenga tra le 3 e le 5. È proprio in queste ore, infatti, che si verifica il picco massimo di sonno, in quella che è definita «porta del sonno principale» (vedi tabella sopra). Inutile aggiungere quali esiti si possano verificare se alla sonnolenza si miscolano