



COMUNICATO STAMPA

INSONNIA: L'ITALIA DORME SEMPRE MENO, MA IL RIPOSO È CRUCIALE PER LA SALUTE

Il 20% degli italiani soffre di insonnia in modo episodico, mentre il 6-7% della popolazione convive con l'insonnia cronica e le sue conseguenze

Dal fenomeno “generazione zombie”, diffuso tra i giovani, al “social jet lag” passando per la cosiddetta igiene del sonno, il Prof. Piero Barbanti ha affrontato cause e conseguenze dell'insonnia in un evento promosso da Assosalute-Federchimica

Milano, 13 novembre 2024 – In un mondo sempre più frenetico e connesso, dove la vita quotidiana è scandita dal ritmo incessante della tecnologia e delle incombenze scolastiche e professionali, sembra che il sonno stia diventando un lusso sempre più difficile da “permettersi”. I giovani e gli adulti sono sempre più colpiti dai disturbi del sonno e l'**insonnia** è oggi uno dei principali ostacoli a una vita sana e produttiva: essa **colpisce in modo episodico il 20% delle persone nel corso della vita**, mentre **in forma cronica il 6-7%** della popolazione.

Per fare chiarezza su cause, sintomi e strategie per migliorare il sonno, il **Prof. Piero Barbanti**, docente di Neurologia presso l'Università IRCCS San Raffaele di Roma, ha condiviso la sua esperienza sull'insonnia - uno dei temi di salute di maggiore attualità - all'evento organizzato da **ASSOSALUTE, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica**, intitolato: **“Insonnia e stili di vita: quali impatti sulla salute?”**.

LA DISTINZIONE TRA DISTURBI DEL SONNO E INSONNIA

Contrariamente a quanto si possa pensare, il **Professor Piero Barbanti** chiarisce che **“i disturbi del sonno e l'insonnia non sono necessariamente sinonimi. I disturbi del sonno sono, ad esempio, le parasonnie che includono il sonniloquio (parlare nel corso del sonno), il sonnambulismo o il disturbo comportamentale del sonno REM, disturbo durante il quale il soggetto vive il proprio sogno come se fosse il protagonista, muovendo energicamente tutto il proprio corpo”**. L'insonnia, invece, spiega il Professore **“vuol dire dormire male, non dormire poco”**. Il paziente insonne si sveglia con la sensazione di non aver riposato, indipendentemente dalle ore dormite. **Questo disturbo può dunque interessare sia chi dorma poche ore, sia chi abbia riposato a lungo.”** “Dormire





bene”, prosegue Barbanti, “**significa invece svegliarsi la mattina e sentirsi in forma. Si parla di insonnia cronica quando il soggetto abbia una cattiva qualità del sonno notturno per almeno tre volte a settimana, e da almeno tre mesi. Negli altri casi l’insonnia viene definita come episodica. La causa principale dell’insonnia è in realtà l’iperveglia (si parla in questo caso di insonnia psicofisiologica). Esistono però forme di insonnia dovute a malattie psichiatriche (ansia, depressione), a parasonnie, apnee notturne, malattie internistiche e farmaci o sostanze da abuso**”, puntualizza il Professore.

TREND DELL’INSONNIA: SOCIAL JET LAG E GENERAZIONE ZOMBIE

Tutti forziamo i nostri ritmi in rapporto alle esigenze ambientali, contrastando la nostra richiesta di riposo. “**Il ‘social jet lag’ è la distanza esistente tra il momento in cui fisiologicamente il corpo ci chiede di dormire e quello in cui decidiamo di andare a letto**”, rivela il Professore. Inoltre, si assiste a una progressiva riduzione delle ore destinate al sonno da parte della popolazione italiana. “**Le indagini epidemiologiche rivelano che una considerevole parte degli italiani adulti in età lavorativa dorme meno più di 7 ore. I ragazzi, paradossalmente, sono quelli che patiscono di più: per una serie di motivi, durante il periodo scolastico gli adolescenti raramente dormono 8 ore a fronte di una necessità fisiologica in quella età di 9 - 10 ore a notte.**”

E, proprio i giovani sono più a rischio. Secondo il Professore, se si considera la qualità/durata del loro sonno, si può parlare di questa fascia di età come la “**generazione zombie**” per tre motivi: “**il primo**”, illustra Barbanti, “**riguarda gli orari scolastici poco consoni ai ritmi fisiologici. La giornata scolastica inizia troppo presto e dura troppo, anche a causa di una inspiegabile “settimana corta” che concentra la frequentazione scolastica in 5 gg anziché in 6. Il secondo è rappresentato dal fatto che il ragazzo utilizza la sera e la notte per supplire all’assenza di socialità vera, ricorrendo peraltro ai mezzi di comunicazione digitale. Il terzo riguarda la ridotta attitudine dei genitori a suggerire (e, ove necessario, imporre) una idonea igiene del sonno, controllando che i figli vadano a letto in orario accettabile e senza dispositivi elettronici**”. Andando a dormire tardi, questa generazione “**dorme poco e male, si sveglia all’ultimo momento e di conseguenza nella stragrande maggioranza dei casi non assume una colazione adeguata**”, commenta il Professore. “**Questo rappresenta un doppio problema: i giovani vanno a scuola/all’università non avendo riposato ed essendosi nutriti poco o male**”.

LE CAUSE DELL’INSONNIA: STILI DI VITA E TECNOLOGIA



Le cause più comuni dell'insonnia sono legate ai problemi dello **stile di vita**, come un **elevato livello di stress, ansia, depressione** e anche l'uso improprio di **sostanze stimolanti**. *“Le abitudini quotidiane hanno un ruolo centrale nello sviluppo e nella gestione dell'insonnia. Fattori come il consumo serale di **caffè e alcolici**, l'uso di **dispositivi elettronici prima di dormire** e uno **stile di vita frenetico** possono peggiorare la qualità del sonno”,* allerta il Professore.

Il problema, però, non è tanto l'uso di soggetti luminosi, quanto l'**orario** in cui li usiamo. *“Quando fuori comincia a imbrunire, sarebbe opportuno gradualmente mettere via i cellulari e i dispositivi elettronici. **Chattare e guardare il cellulare prima di addormentarsi assicurano l'insonnia**. Basti pensare che uno smartphone ha una potenza luminosa di **oltre 70 volte superiore** a quello di una notte di luna piena”,* avvisa il Professore.

Anche per l'**attività fisica** esistono degli orari in cui è preferibile svolgerla. Questa, infatti, *“**migliora il sonno** se il soggetto la pratica su base regolare nella **prima parte della giornata**. Se praticata nella **seconda parte della giornata** (dopo le 17), **il cervello e il corpo rimangono svegli”**”, mette in guardia il Professore.*

La qualità del sonno è fortemente condizionata anche da fattori ambientali come l'**inquinamento luminoso e acustico (outdoor)**, particolarmente diffusi nelle grandi città. *“Studi dimostrano che un'esposizione continua al rumore ambientale può mantenere il corpo in uno stato di allerta, ostacolando un sonno davvero ristoratore,”* sottolinea Barbanti. *“Durante il sonno, il cervello si libera di scorie tossiche, e un riposo insufficiente ostacola questo processo naturale, aumentando il **rischio di patologie neurodegenerative come la demenza**.”* *“È stato dimostrato,”* continua il Professore, *“che l'**inquinamento acustico** è addirittura un **fattore di rischio per ictus e infarti del miocardio**, perché il soggetto non riesce a entrare in una condizione di riposo assoluto e si mantiene inconsapevolmente in una **condizione di aumentata veglia** (o 'hyper arousal')”.*

L'insonnia, quindi, può avere impatto sulla salute sia a breve che a lungo termine. Ma quando è che l'insonnia comincia a “farsi sentire” come un reale problema di salute?

*“Quando i sintomi della cattiva qualità del sonno non sono più occasionali, e il soggetto si sente **stabilmente stanco e deconcentrato, senza riuscire a trovare una spiegazione**”* dice Barbanti, precisando che *“I sintomi della carenza di sonno possono essere di **tipo fisico, cognitivo e psicologico** poiché le persone insonni tendono a essere ansiose e possono presentare flessioni del tono dell'umore”.*



ALCUNI CONSIGLI PER UNA BUONA IGIENE DEL SONNO

In conclusione, il Prof. Barbanti suggerisce alcuni consigli per prepararsi a buona una notte di riposo grazie una corretta “**igiene del sonno**” vale a dire ad abitudini e stili di vita che favoriscono un riposo rigenerante.

1. **NON PENSARCI:** occorre scardinare il legame che si crea tra insonnia e ansia di non dormire. La preoccupazione di non dormire dell'insonne diventa un elemento di perpetuazione della stessa. In caso di difficoltà serie e continuative è sempre opportuno affidarsi a un terapeuta cognitivo-comportamentale.
2. **DECELERARE:** bisogna rallentare i ritmi quotidiani prima di dormire. È opportuno non focalizzarsi sui pensieri e le preoccupazioni che durante il giorno sono mascherati dalle incombenze quotidiane.
3. **EVITARE L'USO DI DISPOSITIVI LUMINOSI:** è opportuno preferire la lettura di un buon libro, che di certo concilia meglio il sonno, rispetto all'utilizzo di dispositivi elettronici come TV, tablet e smartphone.
4. **BUONA ILLUMINAZIONE E SILENZIO:** usare la luce nei momenti in cui serve e prediligere una riduzione delle stimolazioni luminose quando si avvicina la sera. Preferire luci calde (sotto i 3.000 kelvin), ad esempio quella dell'abat-jour. Trascorrere del tempo in montagna o in campagna, dove la luce artificiale è ridotta e non vi sono rumori, può favorire un sonno più profondo e rigenerante.
5. **BUONA ALIMENTAZIONE:** meglio consumare una cena leggera e non troppo tardi, evitando alcolici e sostanze stimolanti come la caffeina. L'assunzione di cibo abbondante e l'uso di alcolici inibiscono il naturale abbassamento di cortisolo, essenziale per un buon sonno.
6. **STANZA A PROVA DI SONNO:** l'ambiente in cui si riposa deve essere fresco (non dovrebbe superare i 20 gradi), per non ostacolare il fisiologico raffreddamento notturno di corpo e cervello.
7. **ALLENARE LE TENSIONI NERVOSE:** può essere utile al rilascio delle tensioni l'**utilizzo dei precursori della serotonina**, come il **triptofano**, o di alcuni ioni, come il **magnesio**, che riducono l'iperexcitabilità neuromuscolare, o anche di sostanze di derivazione vegetale come **valeriana** e **passiflora**. La **melatonina**, può essere utile nell'indurre l'addormentamento, e anche nel resettare il ritmo del sonno nel cosiddetto “disturbo da ritardato ciclo sonno-veglia”, anticipando la necessità di riposare. Si tratta di sostanze che non danno rischio di dipendenza, ma vige comunque la regola di **utilizzarle fino a quando il soggetto non abbia appreso in maniera stabile un accettabile ritmo del sonno**.