

FIRENZE

## Dormire bene si può Il Don Gnocchi ti aiuta

**In Italia 12 milioni** di persone soffrono di insonnia. In occasione della Giornata mondiale del sonno, il 13 marzo, il Centro di Medicina del sonno dell'IRCCS Don Gnocchi di Firenze ha aper-

to le porte ai cittadini con una giornata di screening gratuiti, dedicati alla prevenzione, alla diagnosi precoce e all'orientamento clinico sui principali disturbi del sonno.

**In Italia dormire bene** è sempre più difficile: il disturbo del sonno più frequente è sicuramente l'insonnia in forma cronica o transitoria; il più frequente disturbo respiratorio nel sonno



invece sono le apnee ostruttive, che ritroviamo in metà della popolazione adulta di sesso maschile e circa un quarto di quella femminile. Nel 30-50% dei casi i due disturbi sono associati e si manifestano quasi insieme.

**Sul fronte** della durata del riposo, i dati più recenti indicano che il 30% degli italiani dorme meno di sei ore per notte, una soglia considerata insufficiente

per il mantenimento di una buona salute psicofisica.

**Durante lo screening** sono stati valutati dagli specialisti i principali campanelli d'allarme che possono portare all'insonnia: difficoltà ad addormentarsi, risvegli notturni frequenti, sonnolenza diurna, stanchezza persistente, russamento e sospette apnee notturne.

L.B.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato