QN LA NAZIONE

diffusione:51750
tiratura:72371

Giornata mondiale del sonno

La difficile vita di chi non dorme «Le conseguenze? Ictus e infarti»

Per la Fondazione Don Gnocchi, in Toscana 800mila persone hanno difficoltà ad addormentarsi
«La diagnosi con il monitoraggio respiratorio notturno: un dispositivo da indossare a casa»

FIRENZE

Nove milioni di italiani adulti soffrono di disturbi del sonno in maniera cronica con difficoltà ad addormentarsi, risvegli continui durante la notte o precoci la mattina. Le cause sono diverse e talvolta alla base possono esserci le apnee notturne, con conseguenze anche molto gravi. È un tema caro alla Fondazione Don Gnocchi, che oggi ricorda la giornata mondiale del sonno: nel Centro IRCCS di Firenze se ne occupa l'U.O. di Riabilitazione Respiratoria, di cui fa parte la dottoressa Barbara Binazzi, specialista in malattie dell'apparato respiratorio ed esperta in medicina del sonno.

Dottoressa Binazzi, quanti toscani soffrono di apnee notturne?

«Se proiettiamo sulla popolazione toscana i dati di uno studio svizzero, soffrono di apnee moderate-gravi 270 mila donne e 515 mila uomini di età tra i 40 e gli 85 anni».

Da cosa sono causate?

«Ci sono vari fattori sia di natura anatomica, come un'ipertrofia adenotonsillare (più frequente in età pediatrica), una mandibola retroposizionata e un mento piccolo, sia di natura funzionale come una riduzione di tonicità dei muscoli delle alte vie aeree o fattori neurologici».

Come si capisce di soffrirne?

«Da risvegli continui con la sensazione di non respirare, risvegli per urinare, insonnia oppure, al mattino, mal di testa, non ristoro nonostante ci siamo appena svegliati, una sonnolenza diurna eccessiva. Spesso chi se ne accorge è il proprio il compagno di letto, che ha accanto una persona che russa e si rende conto lo fa a intermittenza».

Quali le conseguenze?

«Varie e spesso gravi, in particolare sul sistema cardiovascolare, con maggior rischio di ipertensione arteriosa, infarti, ictus e aritmie, ma anche di diabete mellito, neoplasie».

Esistono terapie?

«La migliore risposta viene dalla pressione positiva applicata alle vie aeree superiori, ma esistono altri trattamenti validi come i protrusori mandibolari che spingono in avanti la mandibola e aumentano lo spazio aereo. In casi selezionati, interventi chirurgici maxillo facciali o otorinolaringoiatrici possono essere risolutori. E' primario uno stile di vita sano, buone abitudini alimentari e una riduzione di peso».

Cosa fa il Don Gnocchi in questo ambito?

«Fin dagli anni '90 ci occupiamo di apnee e di disturbi respiratori del sonno. La diagnosi viene fatta attraverso il monitoraggio cardio-respiratorio notturno: un dispositivo da indossare la notte, anche a domicilio, ci permette di registrare la respirazione, l'ossigenazione, la frequenza cardiaca, i movimenti di torace-addome, e la posizione corporea. Nel 2023 abbiamo effettuato 620 registrazioni. Una volta individuato il problema, indirizziamo il paziente verso un percorso di trattamento personalizzato e successivamente lo seguiamo per valutarne l'efficacia».

Manuela Plastina

I CONSIGLI DELL'ESPERTA

«Una volta individuato il problema, studiamo per il paziente un percorso di trattamento personalizzato»

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