area vasta emilia centrale
Sezione: AUSL BO

CORRIERE DI BOLOGNA

Dir. Resp.: Enrico Franco
Tiratura: n.d. Diffusione: n.d. Lettori: n.d.

Edizione del: 25/04/17
Estratto da pag.: 14-15
Foglio: 1/2

All'Istituto di scienze neurologiche arrivano anche i casi più gravi di insonnia
Attigrafia e polisonnografia sono due esami sofisticati possibili al centro
Tra i pazienti anche persone da tutta Italia in cerca di una seconda opinione

Quelle notti a occhi aperti

di **Marina Amaduzzi**

Occhi aperti, per ore, nel cuore della notte, senza riuscire più ad addormentarsi. Nonostante si sia andati a letto esausti. Oppure dormiveglia continuo, fino all'alba, per alzarsi più stanchi di quanto ci si era coricati. In Italia 9 milioni di persone soffrono di insonnia. «Diventa un problema ed è motivo di allarme quando compare all'improvviso — spiega Giuseppe Plazzi, neurologo dell'Alma Mater e responsabile del Centro del sonno all'istituto di Scienze neurologiche dell'Ausl —, un individuo può dormire poche ore e stare bene durante il giorno. Viceversa, se è stanco, ha sonno e scarsa capacità di concentrazione allora vuole dire che quanto sta dormendo di notte è insufficiente». Una condizione che spesso porta le persone a prendere sonniferi e tranquillanti, nella speranza di recuperare un sonno ristoratore. Tuttavia il rischio, non infrequente, è di imbottirsi di medicinali, fino a diventarne dipendente. E ritrovarsi stanchi durante il giorno proprio per i farmaci presi la sera.

Il primo passo del neurologo è capire di quale tipo di insonnia soffra il paziente. C'è quella «di breve durata», spiega Plazzi, «che non supera i tre mesi ed è legata a cause precise e solitamente individuabili, come un dispiacere, un lutto, o un trasloco, il viaggiare da una parte all'altra del mondo, turni notturni al lavoro». Poi c'è l'insonnia di lunga durata, che va oltre il mese, e può essere legata a disturbi psichiatrici, neurologici oppure a malattie croniche, specie se generano dolore o difficoltà respiratorie. «Esami di laboratorio possono essere richiesti per individuare malattie», prosegue Plazzi, «mentre in casi selezionati il medico può richiedere una visita specialistica dallo psichiatra, quando si ritiene che l'insonnia possa essere la spia di un disturbo d'ansia o dell'umore, o dal neurologo, quando l'insonnia può essere correlabile, per esempio, ad una sindrome dolorosa o a disturbi parossistici del sonno». Il neurologo può decidere di prescrivere un monitoraggio prolungato del ritmo sonno veglia per mezzo di una attigrafia o una polisonnografia. La prima è realizzata attraverso uno strumento, della forma di un orologio, che indossato al polso per diversi giorni o settimane consente di monitorare il movimento del soggetto nelle 24 ore e da questo, con un algoritmo, si può distinguere il sonno dalla veglia, e dare utili informazioni sulla qualità del sonno. La polisonnografia, invece, monitorizza alcuni parametri, quali l'attività cerebrale attraverso l'elettroencefalogramma, i movimenti corporei, il respiro, e serve a valutare la struttura del sonno. Il paziente dorme in un laboratorio all'interno dell'istituto, e la sua attività neurologica e fisiologica viene monitorata attentamente.

Che fare quindi? Quando l'insonnia è dovuta a una causa identificabile, il trattamento viene indirizzato alla rimozione della causa, tutte le volte che ciò è possibile. Se non ci sono cause, il medico verifica che la persona che soffre di in-

Peso: 14-22%,15-29%

Il presente documento è ad uso esclusivo del committente.

232-105-080

Telpress
Servizi di Media Monitoring

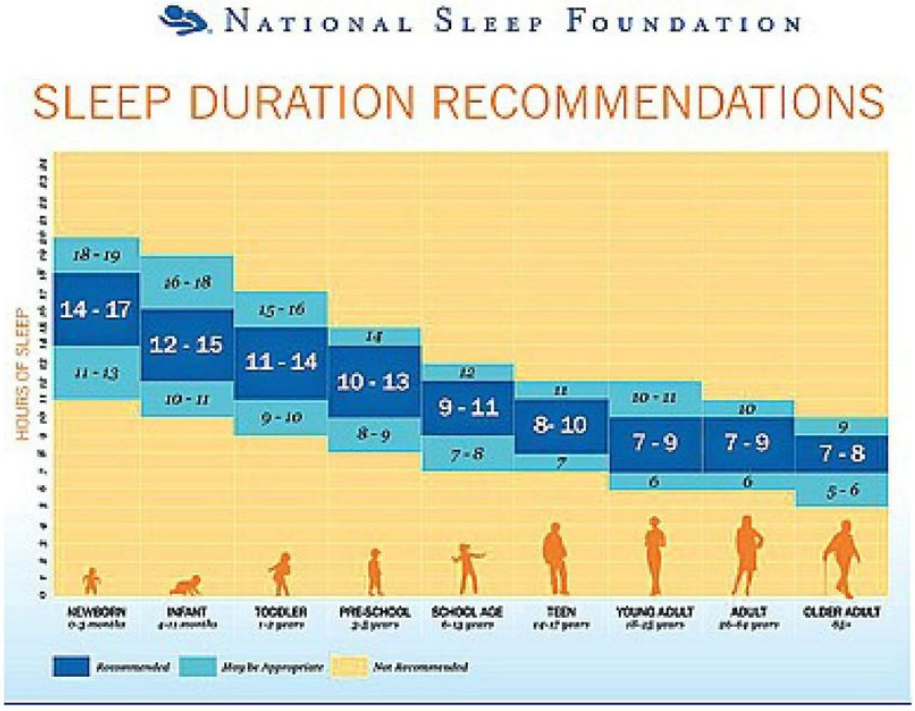
sonnia segua un'adeguata igiene del sonno, ossia alcune regole di base che aiutano a dormire bene. Prima tra tutte utilizzare il letto per dormire, spegnere la luce, allontanare dalla stanza tutti gli strumenti elettronici. A fronte di insonnie persistenti si passa a terapie di tipo psicoterapico, o a farmaci come le benzodiazepine e gli ipnotici non benzodiazepinici. «Entrambe queste categorie di farmaci possono dare alcuni effetti indesiderati, come sedazione diurna, senso di testa leggera, vertigini — chiarisce Plazzi —. Soprattutto per le benzodiazepine è segnalata la possibilità che un uso prolungato possa interferire con alcune funzioni mnemoniche».

Al Centro del sonno al Bellaria arrivano pazienti da tutta Italia, per una terza-quarta opinione, e soprattutto i casi più gravi che hanno bisogno di trattamenti complessi. Trattamenti che spesso iniziano proprio con la disintossicazione da sonniferi.

Plazzi
I farmaci vanno usati con attenzione, per gli effetti collaterali

L'uso prolungato può interferire con le funzioni della memoria

Il reparto
All'Istituto di scienze neurologiche ha sede il Centro del sonno che cura anche l'insonnia. A destra la tabella di ore di sonno raccomandate



Peso: 14-22%,15-29%

Il presente documento è ad uso esclusivo del committente.

232-105-080

Telpress
Servizi di Media Monitoring