

“Adesso vi spiego come dormire in quarantena”

▶ a pagina 3

L'intervista al primario Giuseppe Plazzi

Il medico del sonno “Sveglia, rispettate gli orari anche rinchiusi in casa”

di **Rosario Di Raimondo**

Non alzarsi tardi la mattina. Il pisolino pomeridiano? Va bene, ma non più di venti minuti. Attenzione ai prodotti che ci vendono in farmacia: serve un consulto medico e non bisogna abusarne. L'isolamento o il lavoro da casa hanno stravolto anche il nostro orologio biologico. Certe abitudini sono cambiate e influiscono sull'attività che occupa un terzo della nostra vita: dormire. L'Aims, associazione italiana di medicina del sonno, ha avviato un punto d'ascolto per chi ha problemi e ha lanciato un questionario per studiare le notti turbolente degli italiani. Giuseppe Plazzi, neurologo del Bellaria e docente dell'Alma Mater, è il presidente dell'Aims. Ecco i suoi consigli.

Professor Plazzi, l'isolamento ci fa anche dormire male?

«Senz'altro questa fase di autoisolamento forzato ci porta anche a essere indulgenti verso il nostro orologio biologico. Normalmente, ci sono persone che hanno un ritmo sonno-veglia consoni alla vita sociale di tutti i giorni: hanno sonnolenza verso le 10 o le 11 di sera, dormono 7-8 ore, si

svegliano alle 7 e non hanno problemi. Tuttavia il nostro orologio funziona in modo diverso, geneticamente determinato. Ci sono persone che si addormentano molto tardi la sera e si svegliano tardi, i cosiddetti “gufi”. Altre hanno sonnolenza prestissimo e si svegliano molto presto la mattina. Le chiamiamo le “allodole”».

Tra gufi e allodole ci sono anche le persone che dormono normalmente. Ma che adesso non riescono più a farlo, per via delle note emergenze.

«Gli atteggiamenti cambiano le nostre abitudini. Normalmente, abbiamo dei sincronizzatori esterni che regolano la nostra vita. Primo fra tutti il ritmo luce-buio. Ma anche quando la mattina si esce di casa siamo esposti a molti fattori ambientali e climatici, cosa che in questo periodo non avviene per molti. Pensi a quanto il cartellino da timbrare sul posto di lavoro sia un grosso sincronizzatore».

Banalmente, salire in macchina e andare in ufficio.

«Io ho un piccolo vantaggio: posso uscire, vedere la luce del sole, fare qualche chilometro in macchina».

Chi è in casa perde la cognizione del tempo?

«In casa abbiamo anche la luce artificiale, tutti siamo sempre

connessi in rete, c'è una tendenza sia nei giovani che negli adulti a essere accondiscendenti col proprio ritmo. Conosco persone che fanno homeworking e mandano mail fino a mezzanotte, però immagino che la mattina siano bolliti. Per cui ci sono moltissime persone che dormono troppo di giorno, e di conseguenza la notte sono insonni».

Succede anche ai bambini?

«Può succedere anche a loro. Ma devo dire che l'opportunità di fare lezioni digitali, a orari stabiliti, funziona molto. Seguo bambini con problemi di sonno. Chi ha avuto la possibilità di seguire



Peso: 1-1%, 3-48%

lezioni online, con orari stabiliti, riesce ad avere un ritmo sonno-veglia molto più regolare».

Ci sono altri "sincronizzatori" che sono andati in tilt?

«I pasti. Molto spesso si tende a mangiare a orari diversi rispetto a quelli che si avevano in precedenza. E ancora, c'è l'aspetto dell'ansia, che è un importante fattore di scatenamento dell'insonnia».

Adesso urge qualche consiglio. Comportamenti da evitare?

«Abbiamo un piccolissimo vantaggio da questa reclusione: ci si può riposare di più. Anche per chi lavora da casa, non ci sono aspetti come il movimento o il trasporto per andare al lavoro. Da evitare assolutamente il sovvertimento del ritmo sonno-veglia. Non bisogna restare a letto troppo a lungo, perché compromette la qualità del sonno la notte successiva. Non dormire troppo a lungo durante il giorno: un sonnellino pomeridiano va bene, ma di venti minuti. Più è breve, più ristora, più siamo stati svegli, con più facilità ci addormenteremo. Non fare attività troppo stimolanti la sera: dalla ginnastica alla connessione per molto tempo a stimoli emozionali. Non esporsi alla luce artificiale, intensa, dietro a pc e smartphone. Perché così si sopprime la melatonina».

E se proprio non ce la facciamo, un aiutino può arrivare dai farmaci?

«Tante persone, almeno il 15% in Italia, prendono qualcosa prima di dormire. Chi è abituato ad assumere dei farmaci è anche tentato di aumentarli. Ma il fai-da-te non è buono. Induce a dipendenza e a rischi. I prodotti da banco sono a tutti gli effetti dei farmaci, a partire dalla melatonina. Serve prudenza. È opportuno prenderla dopo averne parlato con un medico e al dosaggio giusto. Esistono linee guida per usare questi prodotti in modo corretto. Chi ha già farmaci in casa, deve prenderli come prima, come erano stati prescritti. E servono quando si va a letto, non prima di mettersi davanti alla tv o al cellulare».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Peso: 1-1%, 3-48%

Il presente documento è ad uso esclusivo del committente.

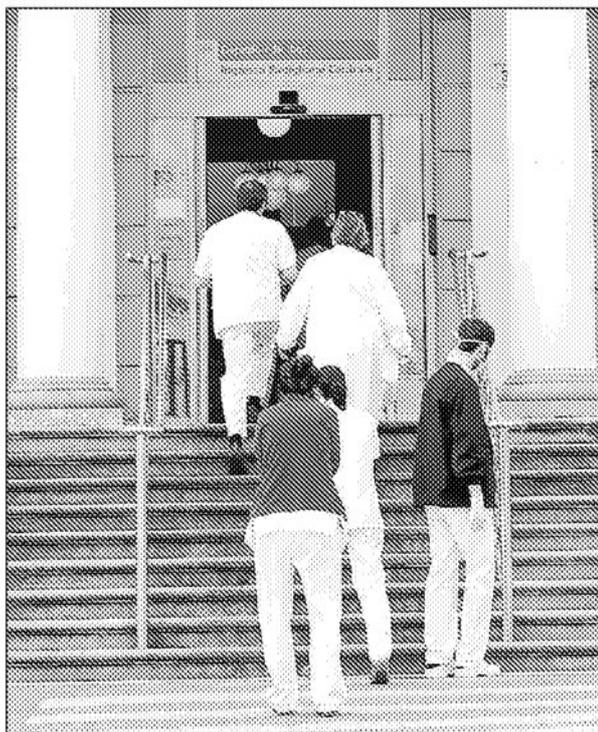


L'esperto
Giuseppe Piazza
ospedale
Bellaria

“

*Tanti
prendono
farmaci
per riposare,
pure in tempi
normali.
Ma serve
prudenza.
Ora anche
di più*

”



▲ **Il luogo** L'ospedale Bellaria



Peso: 1-1%, 3-48%