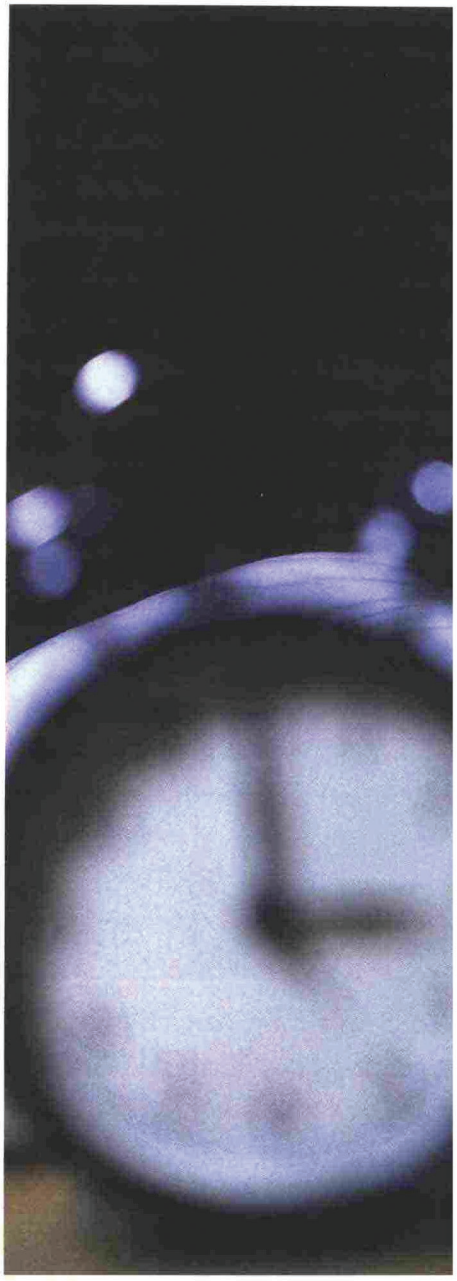
Che tipo di INSONNE SEI?

Un recente studio ha associato **cinque profili psicologici ai diversi disturbi del sonno.** Una scoperta utile per trovare i rimedi più adatti

• *Testo di Paola Arosio*



C'è chi, in preda a chissà quali pensieri, si gira e si rigira nel letto senza prendere sonno; altri hanno un temperamento malinconico e si svegliano ben prima del gallo; e c'è infine chi, vittima dell'ansia, inanella notti in bianco una dietro l'altra. È la variegata schiera di coloro che soffrono di insonnia, un disturbo che colpisce tra i 12 e i 15 milioni di persone, circa un italiano su quattro. Soprattutto donne, il 60% del totale. Il problema è talmente frequente e invalidante che, undici anni fa, il World Sleep Day Committee dell'Associazione mondiale di medicina del sonno ha organizzato la prima Giornata mondiale dedicata al disturbo. Un evento che si è svolto anche quest'anno, il 15 marzo, e durante il quale è stato ribadito che le insonnie non sono tutte uguali.

Insomma, questo disturbo ha molte facce, che parrebbero anche correlate alla personalità. Lo sostiene uno studio pubblicato lo scorso gennaio su *The Lancet Psychiatry* e realizzato dai ricercatori dell'Istituto per le neuroscienze di Amsterdam, che hanno analizzato 4.322 iscritti al Registro del sonno dei Paesi Bassi, di cui 2.224 soffrivano di insonnia e 2.098 erano sani. Tutti i volontari hanno compilato dei questionari riguardanti le loro abitudini in fatto di riposo e sono poi stati sottoposti all'elettroencefalogramma, in modo da monitorare la loro attività cerebrale.

I CINQUE GRUPPI DI CHI NON CHIUDE OCCHIO

Ebbene, è emerso che negli insonni sono presenti 26 caratteristiche psicologiche, che hanno permesso di suddividerli nei seguenti cinque gruppi.

■ Molto ansiosi

Sono persone che tendono a farsi paralizzare dall'ansia e dai pensieri negativi, che portano con sé anche al momento di coricarsi. Per loro è un'impresa riuscire ad addormentarsi: la testa rimugina le stesse preoccupazioni e le ore scorrono inesorabili, mentre diventa sempre più difficile abbandonarsi a un sonno ristoratore. Come se non bastasse, presentano anche un alto rischio di avere incubi ricorrenti.

■ Stressati

Si sentono sempre sotto pressione, hanno una forte necessità di essere apprezzati e si abbattono se non ricevono gratificazione. Anche per loro è difficile prendere sonno, ma meno rispetto a quanto avviene nel primo gruppo.

■ Depressi

Mostrano poca «positività» di fronte agli eventi piacevoli della vita, il loro umore tende a essere basso. Di solito si svegliano nel cuore della notte, rimanendo con gli occhi spalancati fino al mattino.

■ Psicologicamente fragili

Reagiscono in modo intenso agli eventi della vita (lavoro, problemi familiari, difficoltà economiche) facendosi spesso destabilizzare. Il loro sonno, di ri-

tecniche di rilassamento descritte su ok-salute.it

123RF

flesso, risulta disturbato, spesso interrotto da una serie di risvegli, chiamati risvegli multipli.

Poco reattivi

Tendono a lasciarsi scivolare le cose di dosso, a subire piuttosto che agire. Anche il loro sonno è disturbato, ma meno rispetto a quanto accade nel gruppo precedente.

CONSEGUENZE SU SALUTE FISICA E MENTALE

«Abbiamo sempre considerato l'insonnia come un unico problema, ma in realtà è scomponibile in diversi disturbi», commenta Tessa Blanken, una degli autori dello studio olandese. Certo, l'esito è comunque lo stesso: nel breve periodo, stanchezza, scarsa concentrazione, irritabilità, alla lunga anche veri e propri danni per la salute. «Dormire meno di sei ore a notte aumenta di tre volte il rischio di ipertensione arteriosa, mentre scendere sotto le cinque ore innalza di una volta e mezzo quello di diabete di tipo 2», avverte Giuseppe Plazzi, presidente dell'Associazione italiana di medicina del sonno e autore del libro *I tre fratelli che non dormivano mai* (Il Saggiatore). E i disagi non sono solo fisici: uno studio pubblicato nel 2017 su *Brain* e condotto dai ricercatori della Washington University di Saint Louis, negli Stati Uniti, ha, infatti, appurato che una sola notte di riposo disturbato può innescare un aumento di beta-amiloide, una proteina cerebrale associata allo sviluppo della malattia di Alzheimer, mentre, se il problema si protrae per sette giorni, s'innalza un'altra proteina del cervello, la tau, implicata nella genesi di varie malattie neurologiche. Motivi in più, questi, per cercare di fare pace una volta per tutte con Morfeo, trovando, nell'universo dei tanti rimedi possibili, quello che fa al caso tuo.

IGIENE DEL SONNO PER I CASI MENO GRAVI

Nei casi meno gravi, per evitare di contare le pecore fino a notte inoltrata, può essere sufficiente quella che gli esperti chiamano una buona igiene del sonno, che può essere conseguita rispettando dieci semplici regole.

- **Di sera cerca di rallentare**, di privilegiare la calma e i ritmi lenti, di staccare la spina.

- **Predisponi la camera da letto al riposo**, mettendo al bando tv, computer, tablet, cellulare, abbassando le luci e i rumori, mantenendo una temperatura adeguata (non superiore ai 22 gradi). Elimina gli orologi visibili.

- **Non coricarti a digiuno**, ma evita anche cene troppo abbondanti e ricche di proteine e di grassi, che tendono a rallentare la digestione e a disturbare l'addormentamento. Via libera, invece, a pasta, cereali, legumi, verdure, frutta secca. In ogni caso, ricorda: devono passare almeno tre ore tra la cena e il momento di coricarti.

- **Evita di bere, soprattutto alla sera, bevande a base di caffeina**, come caffè, tè, coca, e gli alcolici.

- **Stai alla larga dalle sigarette** nelle ore serali.

- **Non concederti lunghi sonnellini pomeridiani** ed evita di assopirti davanti alla tv prima di andare a letto.

- **Privilegia lo sport pomeridiano** a quello serale, perché il movimento poco prima di dormire potrebbe eccitare il sistema nervoso, rendendo più difficile l'addormentamento.

- **Cerca di coricarti e di svegliarti sempre alla stessa ora.**

- **Non rigirarti nel letto per lungo tempo.** Come suggeriscono gli esperti dell'Ohio Sleep Medicine Institute, negli Stati Uniti, alzati se dopo una ventina di minuti non riesci a prendere sonno. Potresti, ad esempio, metterti in poltrona a leggere un libro o ascoltare un po' di musica rilassante.

- Una o due ore prima di andare a letto **fai un bagno o una doccia calda**, in modo da allentare le tensioni e favorire il rilassamento. Per i più pigri può essere sufficiente un pediluvio.

RIMEDI FITOTERAPICI SU MISURA

Se questi consigli non dovessero bastare, puoi provare tisane e integratori, che trovi in farmacia, parafarmacia o erboristeria. Di seguito una serie di rimedi naturali la cui efficacia è stata dimostrata da studi scientifici. Spesso si trovano combinati fra loro.

➜ Camomilla

È la bevanda per antonomasia associata al riposo, ha blandi effetti sedativi utili per i disturbi minori di insonnia. In erboristeria si trovano i fiori essiccati con cui preparare un infuso. In farmacia, parafarmacia, erboristeria si possono reperire anche gli integratori alimentari a base di camomilla, in forma di compresse, capsule o gocce. «La camomilla non ha particolari controindicazioni e la sua tossicità è molto bassa», spiega Marco Biagi, docente ai master di fitoterapia dell'Università di Siena.

➜ Valeriana

Le preparazioni a base di radici di valeriana hanno azione sedativa e sono efficaci per chi ha difficoltà ad addormentarsi. La valeriana è una pianta medicinale di uso ben consolidato in medicina e in farmacia sono presenti farmaci veri e propri registrati convenzionalmente da acquistare senza obbligo di ricetta. Sempre in farmacia, ma anche in erboristeria e parafarmacia, si trovano poi integratori alimentari a base di valeriana, come estratti secchi o preparazioni liquide. In erboristeria si trova la radice secca con cui preparare un decotto o da usare per un bagno caldo. «In quest'ultimo caso, si può preparare un decotto di valeriana da aggiungere nella vasca», suggerisce l'esperto. Anche se gli effetti avversi sono modesti, la valeriana non va assunta per oltre un mese e mai insieme con l'alcol.

➜ Lavanda

Nota per la sua azione calmante, favorisce un sonno ristoratore. «In erboristeria si trovano i fiori con cui preparare una tisana», spiega Biagi. «Si può utilizzare anche l'olio essenziale microincapsulato, presente in farmacia come farmaco vero e proprio». L'olio essenziale di lavanda di qualità, acquistato in farmacia, parafarmacia o erboristeria, può essere utilizzato come profumatore di ambiente o per profumare un bagno caldo e rilassante; l'effetto rilassante dell'odore di lavanda è stato più volte dimostrato anche scientificamente. La lavanda non ha particolari effetti avversi. In ogni modo, meglio non prolungare troppo l'utilizzo.

➜ Passiflora

Ha un'azione calmante, utile in caso di difficoltà a prendere sonno. In erboristeria si trovano le parti aeree composte da fiori e foglie essiccati da utilizzare in infusione. In farmacia, parafarmacia, erboristeria sono disponibili gli integratori. È un'ottima alternativa alla valeriana e per tutti coloro che non riescono a otte-

nere benefici dalla camomilla. Non ha effetti collaterali.

→ Tiglio

Le infiorescenze hanno un'azione blandamente sedativa e possono aiutare nel caso di disturbi minori del sonno. Il tiglio è particolarmente consigliato ai bambini dai sei ai 12 anni per il suo ottimo profilo di sicurezza. In erboristeria è reperibile l'infiorescenza da usare come infuso. In farmacia, parafarmacia, erboristeria sono disponibili integratori che contengono estratto secco.

→ Biancospino

Foglie e fiori di biancospino sono indicati in caso di insonnia e ansia con tachicardia. È una pianta medicinale molto efficace e si utilizza l'estratto secco o la tintura, disponibili in farmacia come farmaci. A dosaggi inferiori è utilizzato come ingrediente di integratori alimentari. In erboristeria si trovano foglie e fiori essiccati da usare per un infuso. Attenzione, però: il biancospino agisce sul sistema cardiovascolare, dunque meglio avvisare il medico prima di assumerlo.

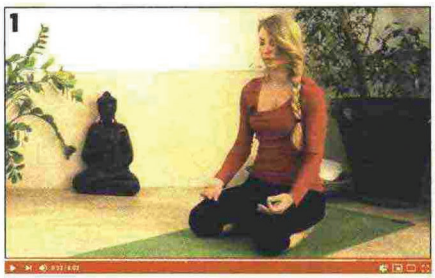
→ Melissa

Serve soprattutto nei casi di insonnia di origine nervosa con disturbi gastrointestinali. In erboristeria si trovano le foglie da assumere sotto forma di infuso. In farmacia, parafarmacia, erboristeria sono disponibili gli integratori, mentre in farmacia si trova un farmaco che contiene melissa e valeriana. Nonostante abbia una bassa tossicità, la melissa non va assunta per periodi prolungati.

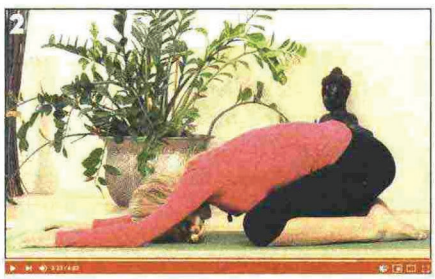
ok YOGA le videolezioni su ok-salute.it

ESERCIZI UTILI PRIMA DI CORICARSI

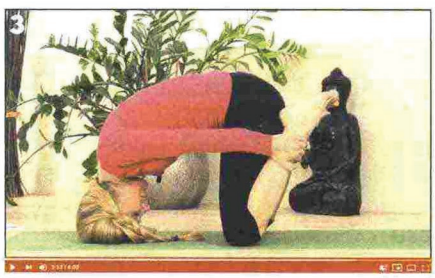
Lo yoga è efficace in caso di disturbi del sonno perché rilassa la muscolatura e libera la mente dalle preoccupazioni, predisponendo al riposo notturno. Prima di coricarti, allora, puoi provare i tre facili esercizi proposti dalla maestra di yoga classico Lorenza Minola: sul sito di *OK* (ok-salute.it) trovi la videolezione completa per combattere l'insonnia in modo naturale.



1. LA RESPIRAZIONE
Gonfia il più possibile l'addome inspirando profondamente, poi espira molto lentamente, con gli occhi chiusi. Man mano che ti concentri sul respiro, i pensieri rallentano e così anche i battiti cardiaci. I respiri lenti e sincronizzati calmano molto.



2. LA POSIZIONE DEL BAMBINO
È una posizione molto rilassante e allo stesso tempo estremamente benefica per la schiena. Inginocchiati a terra con le ginocchia ben aperte e allungati, stendendo le braccia davanti a te e appoggiando la fronte a terra.



3. LA POSIZIONE DELLA ROCCIA
Dalla posizione del bambino passa a quella roccia: ruota la testa fino ad appoggiare la corona (la fontanella dei bambini) e porta su le gambe afferrandoti le caviglie: il sangue affluirà al cervello, permettendo di rilassarti a fondo.

MELATONINA: NON SOLO PER IL JET LAG

Per aumentare la propensione al sonno, oltre alla sua durata e alla sua qualità, si può ricorrere alla melatonina, nota soprattutto a chi ha problemi di jet lag dopo un lungo viaggio. È un ormone prodotto dall'epifisi, una piccola ghiandola endocrina situata nel cervello, che serve a regolare i ritmi sonno-veglia, ed è al massimo di notte e al minimo di giorno. La melatonina sintetica può essere utilizzata sotto forma sia di integratore sia di farmaco. In generale il primo è indicato per combattere lievi disturbi di addormentamento e per contrastare i risvegli notturni e il sonno irregolare. Si tratta di un prodotto da ban-

123RF (2)

co, in compresse o gocce, venduto in farmacia, parafarmacia, erboristeria senza ricetta, a una dose variabile tra 0,3 e 1 milligrammo. Chi necessita di dosi maggiori deve, invece, ricorrere al medicinale, disponibile in farmacia con ricetta del medico: il farmaco industriale (2 milligrammi compresse a rilascio graduale) o quello preparato dal farmacista in laboratorio (3-5-10 milligrammi in capsule, compresse, gocce, sciroppo). «Se assunti per brevi periodi, in genere gli integratori non creano problemi», spiega Plazzi. «Nel caso dei farmaci, possono, invece, verificarsi alcuni effetti collaterali, come sonnolenza il giorno successivo, battiti del cuore accelerati (tachicardia), mal di testa, irritabilità, nausea, riduzione della temperatura corporea sotto i 35 gradi circa (ipotermia). In poche circostanze si sono manifestati disturbi del movimento, pressione alta, ansia, debolezza, reazioni cutanee. La tossicità, invece, compare solo in caso di dosi molto elevate».

FARMACI ANCHE DI BREVE DURATA

Quando i disturbi del sonno sono gravi e gli altri trattamenti non hanno dato l'esito sperato, il medico può decidere di somministrare dei farmaci, acquistabili in farmacia con ricetta. «Le categorie di medicinali utilizzate per l'insonnia sono le benzodiazepine e gli ipnotici non benzodiazepinici», spiega Plazzi. «Le prime, che agiscono sulla corteccia cerebrale, cioè lo "strato" esterno del cervello, e sul talamo, ovvero il nucleo ovale coinvolto nella ricezione degli impulsi nervosi, sono ansiolitici in pastiglie o in gocce, che favoriscono l'addormentamento e riducono il numero di risvegli notturni. Tra le più utilizzate come sonniferi ci sono il lorazepam, a breve durata d'azione, e il triazolam, che ha una durata ancora più ridotta, solo poche ore. Il flurazepam, invece, dura più a lungo, quindi copre

Chi dorme non piglia pesci? Sbagliato

Capita che manager rampanti, professionisti in carriera, studenti con lo spauracchio degli esami riducano all'osso il riposo notturno, pensando che sia una sorta di perdita di tempo, che sottrae ore preziose al lavoro, allo studio, allo svago. Niente di più sbagliato. «Il sonno è un processo attivo che coinvolge l'intero cervello, anche se l'alternarsi fra sonno e veglia e fra le varie fasi di sonno viene coordinato da varie strutture cerebrali, che si trovano soprattutto nel tronco encefalico, localizzato alla base del cervello», spiega Giuseppe Plazzi, responsabile dei Laboratori per lo studio e la cura dei disturbi del sonno all'Università di Bologna. «Le fasi fondamentali che lo compongono sono due: il sonno lento o non rem, che rappresenta circa l'80% del totale, e il sonno rapido o paradosso o rem (rapid eye movement), che costituisce il restante 20%. In particolare, la prima fase si suddivide in tre stadi (addormentamento, cioè la transizione tra la veglia e il sonno; sonno leggero; sonno profondo), mentre la seconda è caratterizzata da rapidi movimenti oculari, assenza di attività muscolare, presenza dei sogni. Quando ci si addormenta, si va incontro a 90-100 minuti di fase non rem, a cui seguono circa 15 minuti di fase rem, in un'alternanza che continua nel corso della notte anche per quattro-cinque volte». Ma a cosa serve tutto ciò? Secondo le ipotesi scientifiche più accreditate, durante il sonno il cervello «rimaneggia» le sinapsi, ovvero le connessioni tra neuroni, allo scopo di eliminare le meno importanti, ovvero i prodotti di scarto, e consolidare quelle rilevanti, contribuendo all'apprendimento e alla memoria e facendo spazio all'immagazzinamento di nuove informazioni il giorno successivo. Perché questo avvenga, il cervello deve, però, essere off line, in modo da poter verificare quanto acquisito senza essere gravato dalle sollecitazioni provenienti dall'ambiente esterno.

una più ampia parte della notte, ma è anche più facile che al risveglio faccia ancora sentire un po' i suoi effetti. Tra gli ipnotici non benzodiazepinici, le cosiddette zeta drugs, ci sono lo zaleplon, che ha una durata d'azione molto breve, lo zolpidem, a durata d'azione intermedia, e l'eszopiclone, con una durata più lunga, di circa sette ore».
Entrambe queste categorie di farmaci possono dare alcuni effetti indesiderati, come sedazione diurna, senso di testa leggera, vertigini: «Soprattutto per le benzodiazepine», conclude il neurologo, «è segnalata la possibilità che un uso prolungato possa interferire con la memoria e che si instauri una dipendenza, occorre cioè prenderne sempre di più per ottenere lo stesso effetto. In più, c'è il cosiddetto effetto rebound: quando si sospendono le medicine, si verifica un'insonnia ancora più ostinata». In ogni caso, le cure non devono superare le trequattro settimane e vanno sempre assunte rispettando le indicazioni del medico.

EFFICACE ANCHE LA PSICOTERAPIA

Un'altra soluzione efficace, in alternativa o in combinazione ai farmaci, è la terapia cognitivo comportamentale, un tipo di psicoterapia che integra varie tecniche, come istruzioni per il controllo degli stimoli, restrizione del tempo da trascorrere a letto e training di rilassamento, allo scopo di modificare convinzioni, atteggiamenti, aspettative, comportamenti errati riguardo al sonno. Il trattamento prevede tre fasi: valutazione iniziale tramite appositi test e questionari, terapia vera e propria, valutazione finale, nella quale si analizzano i benefici ottenuti e si individuano le strategie per mantenerli. Le sedute, che si possono svolgere individualmente, in gruppo o combinando i due approcci, sono in tutto sei-otto, della durata di circa un'ora ciascuna.

Quando la stanchezza non dipende dalle notti in bianco

Durante il giorno caschi dal sonno? Ti senti senza forze e avresti voglia di infilarti nel letto? È il prezzo da pagare per non aver dormito come si deve la notte precedente. Ma attenzione, perché alla base della spossatezza potrebbero esserci anche altri motivi. Ecco un elenco dei principali.

- **ALIMENTAZIONE ERRATA**
Mangiare troppo poco, ma anche in modo squilibrato, può causare cali di zuccheri e di altre sostanze importanti per il benessere, come proteine, vitamine, sali minerali. La conseguenza? Fiacchezza e affaticamento.

- **DISIDRATAZIONE**
Il nostro corpo consuma acqua in continuazione. Una disidratazione anche lieve, per esempio una perdita di liquidi pari all'1% del peso corporeo, può provocare stanchezza, oltre che vertigini e mal di testa.

- **ALLERGIE ALIMENTARI**
Secondo recenti studi scientifici, chi è allergico a un determinato cibo e lo mangia può andare incontro a sonnolenza, anche marcata.

- **ANEMIA**
La carenza di ferro, che costituisce un problema soprattutto per le donne che perdono molto sangue durante il ciclo mestruale, va di pari passo con la stanchezza, a cui si aggiungono pallore, fragilità di unghie e capelli, inappetenza, stitichezza, piccole ulcere agli angoli delle labbra.

- **INFEZIONI URINARIE**
Un'infezione urinaria latente si può manifestare con una fiacchezza generale, oltre che con bruciori localizzati e con il bisogno di urinare spesso.

- **DIABETE**
Chi soffre di diabete fa fatica a utilizzare gli zuccheri, che restano nel circolo sanguigno aumentando la glicemia (iperglicemia), anziché essere trasformati in energia utile al funzionamento dei muscoli e del cervello. Questo comporta uno stato generale di stanchezza.

- **PROBLEMI CARDIACI**
Se avverti un particolare affanno nel compiere semplici attività quotidiane, come salire le scale, trasportare i sacchetti della spesa, prendere in braccio tuo figlio, potresti soffrire di un disturbo cardiaco.

- **IPOTIROIDISMO**
Quando la tiroide non funziona a dovere e il livello di ormoni tiroidei è basso, il metabolismo rallenta ed è possibile sentirsi fiacchi e svogliati.

Se si sospetta una di queste condizioni, meglio correre ai ripari agendo, quando possibile, sugli stili di vita, oppure bussare alla porta del medico per un controllo.