QN
IL GIORNO il Resto del Carlino LA NAZIONE

IL NEUROLOGO

Mister sonno «Dormiamo troppo poco»

BARONCINI A pagina 15

«Studio il sonno, il mondo non dorme più»

Il neurologo che dirige il centro di Bologna sui disturbi del riposo: colpa dello stile di vita

di VALERIO BARONCINI

BOLOGNA

PROFESSOR Giuseppe Plazzi, come dormono gli italiani?

«Il 30% soffre saltuariamente di insonnia e fatica ad addormentarsi: talvolta ricorre ai farmaci. Uno su dieci, invece, li utilizza quasi tutte le sere. La privazione del sonno è un grande nodo di questi tempi», ragiona il neurologo dell'Università di Bologna, direttore del Centro per i disturbi del sonno e presidente dell'associazione italiana di medicina del sonno. Dietro di lui, sui monitor dell'ospedale Bellaria, le telecamere svelano i movimenti dei pazienti sui letti, le reazioni ai sogni, mentre un poligrafo fa mostra di sé con il suo bagaglio di notti, carte e ricerche scientifiche.

Perché aumenta la privazione del sonno?

«È un fenomeno mondiale. In Asia siamo a livelli altissimi. Negli Stati Uniti, complici le grandi distanze e i tre fusi orari che contraddistinguono il Paese, si dorme pochissimo. In Europa, complice lo stesso fuso, la situazione va meglio, ma in generale si dorme da un'ora a un'ora e mezzo in meno rispetto alle esigenze. Questo comporta problemi di memoria, disturbi metabolici, un aumento di peso e dell'ipertensione, fino ad arrivare a stati di prediabete».

Facciamo una media: un adulto quante ore dovrebbe dormire per notte?

«Sette ore e mezzo».

Standard che la popolazione riesce a confermare?

«No, è cambiata la società, sono cambiati i lavori. Dagli anni Sessanta, ad esempio, il lavoro a turni – che riguarda un terzo dei cittadini – ha causato notevoli trasformazioni. Senza considerare la modifica delle famiglie e l'avvento delle nuove tecnologie».

Partiamo dai bambini.

«Sono tra le principali vittime della privazione di sonno. I bimbi hanno un notevole bisogno di ore di sonno: le famiglie non sono più allargate e i genitori spesso lavorano fino a tardi. Risultato: la sera diventa uno dei pochi momenti di convivenza, motivo per cui si cena insieme e si va a letto un po' più tardi. Ma un bambino è un bambino: avrebbe bisogno di orari certi e di tanto riposo. Non di giochi notturni, ad esempio».

E qui veniamo alle tecnologie.

«È un discorso che vale anche per i grandi. La luce del telefonino blu agisce sul circuito cerebrale che controlla la produzione di melatonina, che è un po' il nostro motorino di avviamento del sonno. L'esposizione a luci, video, intrattenimento, causa una riattivazione o un risveglio. Dunque rende più difficile il sonno».

Sono svariate le malattie legate al sonno. La più nota è l'insonnia. Il suo è il Centro di riferimento italiano. Cosa nota dal suo osservatorio?

«È in aumento, ma è un problema che va affrontato come tale. Negli anni è stato associato ad ansia e depressione. Recenti ricerche hanno dimostrato che, anche se si guarisce da uno stato di disagio, l'insonnia può permanere. Quindi va affrontata direttamente».

L'altro grande problema sono le patologie respiratorie legate al sonno.

«Il 4% delle persone soffre di disturbi gravi, come le apnee, con un pesante impatto sul sistema cardiovascolare e sullo stato della veglia. Poi ci sono i problemi motori e comportamentali».

Come il sonnambulismo?

«Sì, ma non è l'unico. Ho visto pazienti che avevano disturbi non del sonno profondo, ma della fase rem, quella in cui si sogna. Si compiono movimenti improvvisi come calci, pugni, sussulti: si agisce il sogno che si fa. E in alcuni casi questi disordini sono campanelli d'allarme importanti perché precedono Parkinson e demenze».

Resta la narcolessia, che è uno dei principali settori del vostro studio.

«Siamo centro di riferimento in Italia e questo problema spesso non è compreso. La forte sonnolenza di giorno ha un impatto devastante sulla qualità della vita: colpisce 4-5 persone ogni 10.000, è difficile da riconoscere. Dovremmo avere, quindi, 25mila casi in Italia, ma non ne abbiamo nemmeno mille di diagnosticati».

Il suo libro 'I tre fratelli che non dormivano mai' (Il Saggiatore) racconta i misteri del sonno e quanto la mente sia a volte incomprensibile.

«Due di quei fratelli erano morti, negli anni. Non riuscivano mai a dormire. Uno era rimasto in vita, anche lui con lo stesso problema: beh, si scopre che l'impossibilità di dormire era data da una malattia genetica, che uccide i centri del sonno con un prione, una proteina che si accumula nel Talamo ventromediale, la parte del cervello che controlla il ciclo sonno-veglia. Non era un'insonnia cronica, ma un'insonnia familiare fatale: una malattia devastante che può uccidere in pochi mesi. Purtroppo il terzo fratello non si è salvato, ma grazie a loro abbiamo conosciuto questa malattia: sono più di trenta le famiglie nel mondo che ne soffrono».

La mente è un po' come un mare. E lei di mare se ne intende.

«Sono di origine ravennate, ho

sempre praticato la vela, sono stato anche in Coppa America, negli anni Ottanta con Azzurra. Diciamo che il mare mi ha aiutato. Ma è lo sport, in generale, che ti aiuta: mi ha insegnato ad agire con lealtà, a preparami agli imprevisti, a soffrire, fare le cose fatte bene. Perché se agisci così, alla fine ottieni i risultati. Nello sport, nella medicina, nella vita».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

30 PER CENTO

Aumentano gli italiani che soffrono di insonnia e faticano a dormire: qualche volta devono ricorrere ai farmaci; uno su dieci li usa tutte le sere

4 PER CENTO

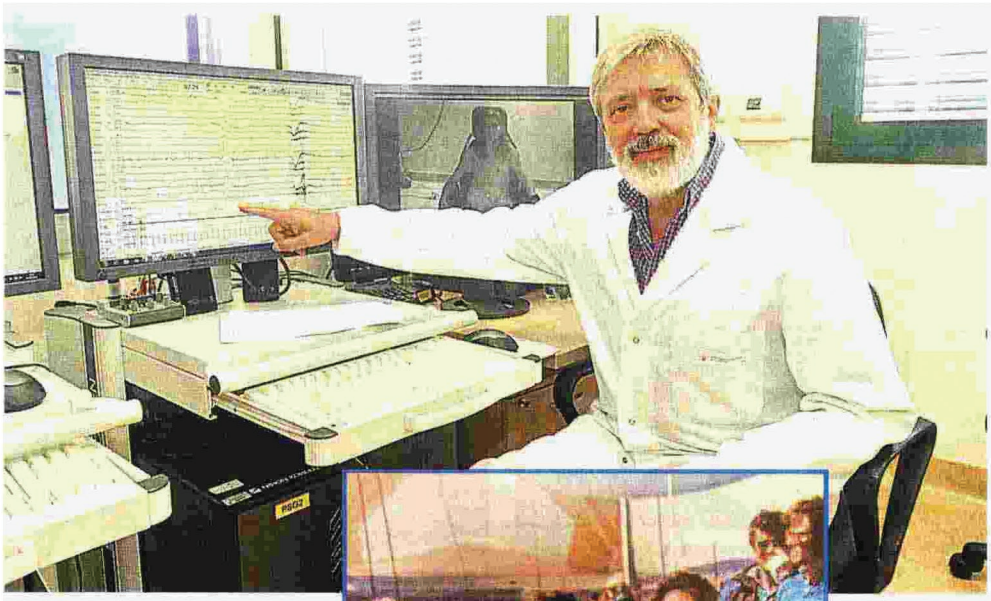
Sono gli italiani che soffrono di patologie respiratorie gravi come le apnee, con impatto sul sistema cardiovascolare e sullo stato della veglia

7,30 LE ORE

Tanto dovrebbe dormire ogni individuo per notte, uno standard che gli italiani non riescono ad osservare: troppo cambiati gli stili di vita

LE CONSEGUENZE

«Problemi di memoria e disturbi metabolici Ai bimbi servono orari certi»



PASSIONI Giuseppe Plazzi, 60 anni, ravennate, dirige il centro bolognese sui disturbi del sonno ed è appassionato velista (nella foto a sinistra, tra Gardini e Cayard)