

La qualità del sonno evita seri problemi di salute

I disturbi del sonno riguardano una platea che arriva a coinvolgere fino al 30% delle persone. Quali sono le cause e le soluzioni? Abbiamo avuto il piacere di parlarne con il Prof. Dr. Med. Claudio Bassetti.



Intervista a:
Prof. Dr. Med. Claudio Bassetti,
 Professore ordinario,
 direttore della
 clinica Universitaria
 di Neurologia
 dell'Inselspital.
 Decano della
 Facoltà di medicina
 dell'Università
 di Berna.
 Presidente
 dell'Accademia
 Europea
 di Neurologia

Autore:
 Stefano Pescia,
 Giornalista

Dormire meglio - con un sonno regolare e tranquillo - e svegliarsi riposati per iniziare in forma la giornata non deve essere un sogno. "I veri sognatori non dormono mai" affermava Edgar Allan Poe ma il riposo e il sonno sono fondamentali per il benessere generale. Come ci conferma il **Professor Claudio Bassetti**, i disturbi del sonno sono purtroppo un problema che tocca ogni fascia d'età.

Professor Bassetti, ci può spiegare cosa significa avere un disturbo del sonno e in che misura ne è colpita la popolazione?

Quando si parla di disturbi del sonno dobbiamo pensare che sono un'ottantina. Il più frequente è l'insonnia ma sono numerosi anche i casi di sonnambulismo o quelli in cui l'individuo si muove, parla, urla o si agita durante il sonno. Vi sono studi nazionali e internazionali che dimostrano come, nella popolazione, i disturbi toccano una persona su tre.

I disturbi del sonno possono provocare incidenti stradali e sul lavoro. Qual è la perdita economica derivante da questo problema?

Il colpo di sonno al volante è la causa di circa il 30% degli incidenti automobilistici. Altrettanto ricorrente è il caso in cui persone sensibili all'alcool si addormentano alla guida. Un'ulteriore conseguenza dei disturbi del sonno è data dall'aumento del consumo di sonniferi che

interessa circa il 5% della popolazione: vi è un trend in crescita ma non sono consigliabili a lunga scadenza. Mi preme ricordare che i disturbi del sonno compromettono anche la capacità decisionale e possono avere conseguenze sul sistema vascolare. Oggi sappiamo che diversi disturbi, come l'apnea nel sonno, possono portare a un aumento dei rischi di infarto o ictus.

La pandemia da Covid-19 ha accentuato il problema dei disturbi del sonno?

Il Covid-19 può portare disturbi in tal senso: degli studi europei che hanno interessato oltre 4000 pazienti, hanno dimostrato che ha riscontrato disturbi del sonno il 20% dei soggetti con implicazioni, sotto il piano della salute, a diversi livelli, ivi inclusi quello psicologico e psichico.

Quali sono gli approcci diagnostici utilizzati per diagnosticare un disturbo del sonno o un'insonnia? Quali sono gli sviluppi più probabili a cui potremo assistere nel prossimo futuro per facilitare tale diagnosi?

I vari disturbi del sonno necessitano di approcci specifici. La tendenza è quella di indirizzarci verso sistemi meno costosi (quindi ambulatoriali), che permettano di studiare il soggetto nell'ambiente abituale di casa. Proprio a Berna stiamo valutando nuovi sistemi per evitare il ricovero in ospedale. In Svizzera ci sono una trentina di centri del sonno: strutture ospedaliere che richiedono un investimento finanziario non indifferente.

Lei è pure Presidente della European Sleep Foundation, con sede a Lugano. Quali sono le ragioni che hanno portato alla sua creazione e perché, sin dall'inizio, è stata importante la sua connotazione europea e internazionale?

È un'iniziativa nata nel 2017 in Ticino. La motivazione alla base della European Sleep Foundation di Lugano è stata quella di voler creare, con il direttore e collega Dottor Fabrizio Barazzoni, un master per chi avesse già terminato uno studio in medicina, psicologia o di immunologia sul sonno. Abbiamo creato un'alleanza tra l'Università di Berna e l'Università della Svizzera italiana per organizzare un master internazionale. È stato il primo





della Facoltà di medicina dell'Università della Svizzera italiana: in lingua inglese, dura tre anni ed è aperto a studenti di tutto il mondo. La Fondazione si è occupata di attivare le risorse umane e finanziarie.

Ci può illustrare le principali attività della European Sleep Foundation attualmente in corso? Quali eventi previsti quest'anno?

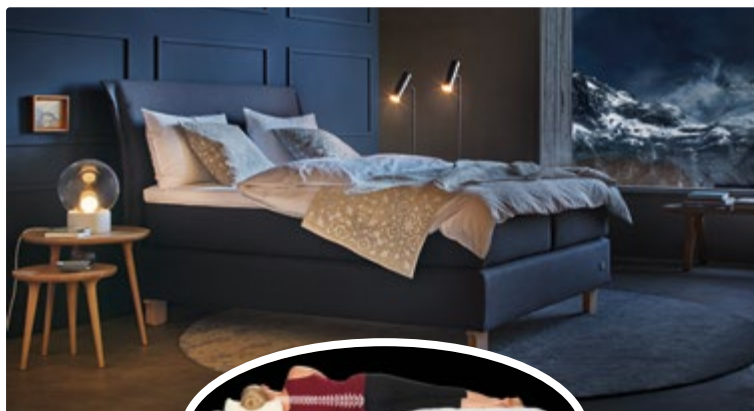
Oltre al master, **abbiamo un'offerta di conferenze on-line**, con scuole che permettono agli studenti che frequentano il master di partecipare a esperienze didattiche, teoriche e pratiche. Riproponiamo anche la scuola estiva, con i diversi moduli del master, che quest'anno si svolge a Grenoble.

Come la European Sleep Foundation finanzia le sue attività?

Come ogni Fondazione, **siamo legati al supporto di donatori, pubblici o privati, e a quello degli studenti** che pagano una retta per seguire il master. ●

La Fondazione Europea del Sonno (FES) a Lugano un punto riferimento per tutto il mondo!

A Lugano, in viale Stefano Franscini 9, è attiva la Fondazione Europea del Sonno fondata dal Prof. Dr. med. Claudio Bassetti, che ne è il Presidente, e dal Dr. Fabrizio Barazzoni, che la dirige. Lo scopo della Fondazione (www.europeansleepfoundation.ch) è quello di promuovere la conoscenza e la ricerca scientifica, la formazione e il perfezionamento di medici, ricercatori e personale sanitario in genere. Inoltre si occupa della cura e dell'assistenza dei pazienti; della divulgazione e dell'informazione in favore del grande pubblico nei campi del sonno, dell'epilessia e dei disturbi della coscienza, in Europa e nel mondo. La FES persegue i suoi obiettivi anche attraverso il finanziamento di scuole, think thanks, masters e contributi a ricercatori. La Fondazione non ha scopo di lucro e può fornire ausilio e contributi a Istituti, Enti o Associazioni che perseguono scopi simili.



Dormire sano, sedersi sano, camminare sano.

Grande scelta di prodotti ergonomici per adulti e bambini, dedicati alla salute della schiena: letti, materassi, cuscini, sedie, poltrone. Scarpe ergonomiche.

Grazie alla nostra lunga esperienza nel campo del dormire sano offriamo una consulenza personalizzata per ogni esigenza.

Boutique
per la **Schiena**

Viale Carlo Cattaneo 19 | CP 639 | 6906 Lugano
Tel. +41 91 972 58 08 | www.boutiqueperlaschiena.ch