



Cronaca Attualità Politica Focus

Trova in Tio

Segnalaci

powered by ticino.com

**EVENTO GRATUITO**

**PROCREA** Swiss Fertility Center

**27 Marzo 2021 DIRETTA FACEBOOK**  
dalle 14:00

Gli Specialisti ProCrea in collegamento web per te!



Deposit



42

LUGANO

16.03.2021 - 19:52 | LETTO 15'879

AGGIORNAMENTO : 23:35

# Gli esperti: «Chi ha avuto il Covid dorme male»

Diversi studi evidenziano come le persone contagiate dal covid abbiano avuto parecchi problemi legati al sonno.

Ne ha parlato la Fondazione Europea del Sonno/ESF, con sede a Lugano.

di Redazione



LUGANO - Il sonno è essenziale per il cervello, il corpo e la salute mentale. Un momento importante e corposo che "occupa" un terzo della nostra vita. Ma che, come mille nostre attività vitali è stato stravolto dalla pandemia in questo ultimo anno. Un forte aumento dei disturbi del sonno correlati al covid da evidenziare a ridosso della Giornata Mondiale del Sonno del 19 marzo.

**È PRIMAVERA dal 1985 PASSA ALL'AZIONE BRICO**

Da 36 anni i consulenti del vostro giardino

**OPEN DAY**

EVEREST ACADEMY LUGANO

Live streaming!

ULTIME NOTIZIE TICINO

Ci ha pensato ieri in una conferenza stampa la Fondazione Europea del Sonno/ESF, con sede a Lugano, che da anni si impegna per la sensibilizzazione alle problematiche del sonno tra master, pubblicazioni internazionali e workshop con specialisti da tutto il mondo.

A fare gli onori di casa il Dr. Fabrizio Barazzoni, Direttore dell'ESF che ha snocciolato una serie di dati preoccupanti sull'incidenza del covid sul sonno. «Una ricerca dell'Università di Southampton ha sancito che il 15% degli osservati ha ammesso di avere disturbi del sonno prima della pandemia ma ben un quarto li ha avuto durante e dopo. Un altro studio condotto in Cina ha evidenziato un peggioramento dell'insonnia come patologia dopo il contagio covid. Ed infine in Italia uno studio sulla prima ondata ha mostrato una prevalenza del 20% di disturbi del sonno rispetto al 7% prima dello scorso marzo».

**Effetto sulla melatonina** - Secondo alcune ipotesi, SARS-CoV-2 avrebbe, fra gli altri, anche un effetto specifico sulla melatonina, l'ormone che regola il ritmo sonno-veglia. La correlazione tra quantità e qualità del sonno nell'ultimo anno, è stato il cardine degli interventi. Il Prof. Dr. Claudio Bassetti, Presidente dell'ESF, Direttore del Dipartimento di Neurologia dell'Inselspital di Berna, ha sottolineato come «il covid sia un'infezione che tocca i polmoni ma si presenta come sofferenza per tutti gli organi, a cominciare dal cervello, e comporta tutta una serie di ripercussioni psicologiche che possono incidere sulla durata del sonno».

Il Prof. Dr. Mauro Manconi, Membro del Consiglio dell'ESF e Responsabile del Centro di medicina del sonno del Neurocentro della Svizzera italiana si è concentrato sulle varie complicazioni della quarantena: «In isolamento cambia il rapporto sonno-veglia, lo stare a casa, lo smart working, la mancanza di attività fisica, c'è il rischio di avere il cosiddetto effetto gufo e la sindrome delle gambe senza riposo che provoca contrazioni notturne delle gambe, con movimenti incontrollati e irrequietezza».

**Apnea notturna** - In ultimo il Prof. Dr. Winfried Randerath, Membro del Consiglio dell'ESF e Direttore medico del Bethanien Hospital, Solingen, in Germania, ha evidenziato secondo alcuni studi recenti come tra i disturbi del sonno, aumentati dal covid, ci sia la correlazione tra l'obesità e l'apnea ostruttiva del sonno, conseguenza poi di alcuni incidenti stradali. «L'obesità è aumentata durante la pandemia con correlazione diretta con il sonno. Il 20% dei malati covid soffre di apnee notturne. Covid e obesità sono entrambi stati pro-infiammatori e hanno tanti fattori comuni, tra cui le aritmie, la sofferenza dell'apparato respiratorio e la propensione alle trombosi, di cui tanto si sta parlando in questi giorni in relazione ai problemi del vaccino AstraZeneca».

Rimedi? La scienza del sonno è ancora giovane, hanno ribadito gli specialisti. D'accordo però sul rimandare il più possibile l'uso dei farmaci. E poi i classici consigli: pasti regolari, non pesanti la sera, evitare l'uso di pc, tablet e cellulare a letto ed eventualmente avvalersi di una terapia cognitivo-comportamentale.



LOCARNO

7 MIN

**La Città pensa a come affrontare la "questione economica"**



CANTONE

36 MIN

**Un anno fatto di liti e risse**



CHIASSO

38 MIN

**Ritornano le vaccinazioni al Palapenz**



MELANO

52 MIN

**Il Camping Monte Generoso riapre il 27 marzo**



CANTONE

1 ORA

**Due truffatori (recidivi) in manette**



LUGANO

1 ORA

**Dal laboratorio protetto a chi ne ha più bisogno**



CANTONE

1 ORA

**Un nuovo Capoufficio per la mobilità lenta**