



Ticino

MERCOLEDÌ
17 MARZO 2021



Regioni

4

Elezioni comunali:
l'età è solo un numero



Svizzera

6

Vacanze in Spagna,
nessuna quarantena



People

10

Un tandem musicale
tra Ticino e Zugo



AstraZeneca, lo stop che inceppa l'Europa

AMSTERDAM. L'Agenzia europea per i medicinali, pronunciandosi sulla sicurezza del vaccino di AstraZeneca, ha ribadito ieri che «il rapporto tra rischi e benefici rimane al momento positivo»,

rinviano però a giovedì una valutazione definitiva. Per ora non risultano legami con i casi di trombosi. Ma lo stop sta già creando forti disagi alle campagne vaccinali europee. **Pagina 9**

Il coronavirus ti porta via il sonno



Diversi studi dimostrano l'aumento dell'insonnia nelle persone contagiate. Ma non solo. **DEPOSIT**

LUGANO. Da quando è scoppiata la pandemia si registra un netto aumento dei disturbi del sonno. Diversi studi evidenziano come molte persone, superata la ma-

lattia, soffrano di insonnia. Ad attirare l'attenzione sulle patologie innescate dal virus è stata ieri una conferenza in streaming della Fondazione europea del

sonno, con sede a Lugano. Il fenomeno non riguarda solo i contagiati. Quarantene e smartworking inciderebbero anche sui ritmi fisiologici. **Pagina 2**

PUBBLICITÀ

Siamo aperti dal 19.03.2021 al 07.11.2021
Dalle 09:00 alle 18:00
Tutti i giorni

Swiss Miniatur
SINCE 1959

20 secondi

Ascona Covid-free

ASCONA. La perla del Verbano sarà il primo comune in Ticino a introdurre l'obbligo di mascherina all'aperto. La decisione è stata comunicata ieri sera dal sindaco Luca Pissoglio al Consiglio comunale. Il centro storico sarà off-limits per chi non indossa la mascherina, a partire da settimana prossima.

Lega hockey, Zölch condannato per truffa

BERNA. L'avvocato bernese Franz Zölch, presidente della Lega nazionale di hockey fino al 2006, è stato condannato per truffa a 30 mesi di carcere in parte sospesi. Il 70enne ha chiesto prestiti a cinque zeri ad amici e conoscenti, nascondendo di essere sommerso dai debiti.

Omicidio-suicidio

ZURIGO. Un'anziana coppia è stata trovata morta ieri sera nel proprio appartamento di Aeugst am Albis (ZH). L'uomo - 75 anni - ha sparato alla moglie - 77 - e poi si è suicidato.

Inghilterra nucleare

LONDRA. L'Inghilterra vuole potenziare del 40 per cento il proprio arsenale nucleare entro il 2030. È la strategia illustrata ieri dal primo ministro Boris Johnson per il prossimo decennio.

Putin ha "votato" Trump

WASHINGTON. Vladimir Putin avrebbe autorizzato operazioni di intelligence volte a favorire Trump alle ultime elezioni. Lo riferisce un rapporto declassificato ieri dal National Intelligence, l'agenzia che coordina gli 007 americani.

Impressum

Copie stampate al giorno
424 592 esemplari CH-T
169 453 esemplari CH-R
32 192 esemplari CH-I
Total Audience CH 2 890 Mio.
Lettori, dati da
MACH Basic 2020-1
1178000 lettori D-CH
490 000 lettori W-CH
860000 lettori I-CH

Casa editrice 20 minuti Ticino SA
Editori Giacomo Salvioni
Pietro Supino
Direttore Gianni Giorgetti
Caporedattore Sal Feo
Caporedattore tio.ch Sal Feo
Indirizzo Via Cantonale 20
6942 Savosa

Telefono:
Redazione +41 91 985 70 38
Amministrazione +41 91 985 70 20
Fax redazione +41 91 985 70 39
Fax amministrazione +41 91 985 70 39

Email:
Redazione redazione@20minuti.ch
Pubblicità pubblicita@20minuti.ch

Distribuzione distribuzione@20minuti.ch
Stampa SOMEDIA PARTNER AG
Ombudsman Ignaz Staub, CP 837
CH-6330 Cham 1
ombudsmann.tamedia@bluewin.ch

Il virus che non ci fa dormire: aumentano i disturbi del sonno

LUGANO. Diversi studi evidenziano come le persone contagiate dal Covid abbiano avuto parecchi problemi legati al sonno. Ne ha parlato ieri la Fondazione europea del sonno/Esf, con sede a 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. 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



DEPOSIT

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 e 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 di Solingen, in Germania, ha evidenziato che secondo alcuni studi recenti tra i disturbi del sonno, au-

mentati 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.

RED

L'importanza di assumere la postura giusta



DEPOSIT

LUGANO. Tra i vari consigli per riuscire ad aumentare, se non la quantità, almeno la qualità del sonno, trovano posto, è proprio il caso di dirlo, le posture. Tutti abbiamo un lato preferito o una posizione preferita quando dormiamo. Ma siamo sicuri che sia quella corretta o quella migliore?

La posizione migliore è quella supina, preferibilmente con le braccia lungo i fianchi. Secondo alcuni studi, solo circa il 10% della popolazione mondiale dorme

in questa posizione. Al secondo posto delle migliori posture per dormire, quella sul fianco (o posizione fetale): ginocchia piegate e vicine al petto, testa in avanti, braccia spesso sotto il cuscino, adottata dalla maggior parte delle persone al mondo (circa il 41%). Tutte le posizioni a pancia in giù sono severamente sconsigliate perché portano scompensi respiratori (diaframma compresso), muscolari (collo in tensione) e ossei.

RED