

#DI VENERDÌ

| di Roberto Guidi |

L'insonnia, brutta bestia difficile da domare



Non solo San Giuseppe. Il 19 marzo cade anche la Giornata mondiale del sonno. Per parlare di chi non chiude occhio, si gira e rigira nel letto, accende la luce del comodino e legge un paio di pagine, si alza per un bicchiere di latte caldo e magari fa zapping alla tivù... Mai come in questi mesi dormiamo male, perché il virus riempie la testa di pensieri, dubbi e preoccupazioni. In vista della Giornata mondiale, la Fondazione europea del sonno – creata nel luglio 2017 a Lugano e diretta dal dr. Fabrizio Barazzoni – ha voluto mettere sul tavolo alcuni spunti di riflessione nonché i risultati di svariati studi.

Siamo di fronte a un evidente problema di salute pubblica: la durata media del sonno negli ultimi 20 anni è diminuita di 40 minuti; il 3-5% della popolazione assume regolarmente sonniferi e il 30%, già prima della pandemia, soffriva di insonnia o altri disturbi cronici; il 20-30% degli incidenti stradali sono dovuti ad attacchi di sonnolenza e circa un terzo degli automobilisti ammette di essersi addormentato al volante nell'ultimo anno. Gli esperti hanno chiarito ciò che in fondo sapevamo: in questo anno difficile e con prospettive spesso non rosee, chi più chi meno subisce conseguenze psicologiche che impattano sul riposo. Lo dicono altre cifre: uno studio dell'Università di Southampton eseguito la scorsa estate ha rivelato che una persona su quattro ha difficoltà a dormire; il rapporto era di uno a sei prima della pandemia. Un fenomeno che colpisce soprattutto le donne, con casistiche salite dal 18,9 al 31,8%, mentre gli uomini sono passati dall'11,9 al 16,5%. Risultati analoghi sono emersi in Cina e Italia. A Ottawa, in Canada, a essere radiografato è invece stato il personale medico: insonnia, depressione, ansia e stress post-traumatico nell'ultimo anno sono aumentati dal 15 al 24%.

Se i problemi sono noti, non si può dire lo stesso delle terapie. La Fondazione con sede a Lugano segnala come a livello medico vi siano carenze significative nelle ricerche epidemiologiche e cliniche condotte fino a oggi, soprattutto per quanto riguarda una più precisa identificazione dei diversi tipi di insonnia. L'ente diretto dal dr. Barazzoni ha attivato nel tempo alcune iniziative – master e formazione continua – proprio per migliorare la conoscenza e il 19 marzo lancia una newsletter mensile di approfondimento (iscrizione sul sito europeansleepfoundation.ch).

Per quanto riguarda i pazienti Covid-19, fino all'altro ieri gli specialisti si sono soffermati soprattutto sugli effetti neurologici: calo nella percezione di odori e sapori, forti mal di testa, agitazione psicomotoria, stati di coscienza alterata, encefalite e altro. Solo negli ultimi mesi ci si è concentrati pure su disturbi del sonno e questioni affini. In maggio inizierà uno studio in Ticino – a cura del Neurocentro della Svizzera italiana in collaborazione con istituti italiani – che punta l'attenzione sulla correlazione tra effetti del virus e sindrome delle gambe senza riposo, che provoca contrazioni notturne, movimenti incontrollati e irrequietezza.

Che fare? Bacchette magiche non ce ne sono. Gli specialisti, prima di ricorrere eventualmente ai sonniferi, consigliano di adottare comportamenti sani, curare la qualità del riposo. Spesso è una semplice questione di buon senso. Sembrano i rimedi della nonna: non lavorare con il computer nel letto né consultare il telefonino subito prima di dormire; regolare i propri ritmi esponendosi alla luce naturale al mattino, mantenere una suddivisione dei tempi anche se si pratica home-office, riservare ai pasti un ruolo specifico e regolare. Provare non costa nulla.

IMPRESSUM

IL SETTIMANALE DEL LUGANESE

EDITORE E SEDE SOCIALE_ Società Editrice Rivista di Lugano SA, via La Santa 11, casella postale 466, 6962 Viganello, Tel. 091 923 56 31, Fax 091 921 30 43, www.rivistadilugano.ch, info@rivistadilugano.ch • **REDAZIONE_** Redattore responsabile: Ivan Pedrazzi_ Caporedattore: Roberto Guidi_ Redazione: Marina Carta-Buttiglione, Ivana Aldi Molgora, redazione@rivistadilugano.ch_ Chiusura di redazione: martedì ore 12 • **ABBONAMENTI_** Marzo-dicembre 2021: Svizzera fr. 84.-, Svizzera AVS/Al fr. 74.-, Europa fr. 145.-, resto del mondo fr. 164.-, amministrazione@rivistadilugano.ch • **PUBBLICITÀ_** Consulenza e vendita: Christian Bernasconi, Tel. 079 375 46 59, bernasconi@rivistadilugano.ch • **Diffusione** 5'610 copie vendute, cert. REMP, 01.09.2020, 28'000 lettori, cert. REMP, Mach-Basic 2020-2 • © Tutti i diritti riservati su testi e pubblicità