

Italia. Un italiano su 10 dorme male. Attenzione ai disturbi del sonno: cento le patologie esistenti

L'importanza della interdisciplinarietà e degli specialisti contro i disturbi del sonno

Apnee notturne e non solo: i rischi dell'uomo quando dorme sono tanto sottovalutati quanto pericolosi. La 4° edizione di RomaSonno dal 9 Maggio per fornire risposte. Colombo e Rete Sanares lanciano gli Open day sulla prevenzione e la cura dei disturbi del sonno

Aprile dolce dormire: un proverbio sempre attuale, che evoca la spossatezza primaverile dovuta al cambio di stagione. Tuttavia, questo famoso detto può essere letto anche sotto un'altra ottica: i disturbi del sonno sono infatti molteplici, insidiosi e spesso sottovalutati. Il sonno è un'importante fonte di salute, necessaria all'allineamento di tutte le funzioni dell'organismo. **I disturbi del sonno sono un gruppo molto eterogeneo di malattie** con netta prevalenza delle insonnie (**ne soffre in modo persistente almeno il 10% degli individui della popolazione generale**) e dei disturbi respiratori: russamento e apnee del sonno colpiscono infatti più di 4 milioni di italiani (4% degli uomini e il 2% delle donne) di età compresa tra i 30 e i 60 anni. Le malattie del sonno, se non curate adeguatamente, possono essere altamente invalidanti e quelle respiratorie condurre alla morte per danno cardiovascolare. Ben oltre, quindi, i semplici effetti solitamente considerati, come occhiaie, irritabilità e stanchezza diurna.

Sintomicome l'insonnia o il russare vengono troppo spesso intesi come patologie a sé stanti o legate ad altre problematiche come stress o tensione. La realtà è però molto più complessa e riconducibile ad una sola radice: **il sonno e i suoi disturbi. Le patologie esistenti sono circa 100**: alcune sono solo accentuazione di manifestazioni fisiologiche o parafisiologiche, altre sono invece vere e proprie malattie gravate da alto rischio individuale e collettivo e di un notevole impatto sociale in virtù dell'elevata diffusione. Tra queste, la **Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno (OSAS)**, il più frequente disturbo respiratorio del sonno che ha un impatto epidemiologico pari al diabete.

Ad oggi la formazione universitaria non contempla una scuola di specializzazione in "Medicina del Sonno" tralasciando dunque dall'insegnamento le problematiche che possono affliggere un terzo del nostro tempo. Tuttavia, a fronte di questa importante carenza formativa, **l'Associazione Italiana Medicina del Sonno (AIMS)**, a cui afferiscono tra i più importanti rappresentanti Nazionali ed Internazionali di Medicina del Sonno, ha istituito un master universitario e forma "Medici Esperti in Medicina del Sonno". A prescindere dalla specializzazione di fondo di ogni professionista, ciò che è importante nella Medicina del Sonno è il lavoro in equipe, nell'ottica della gestione multidisciplinare delle patologie del sonno, poiché è solo dalla condivisione unanime di diversi punti di vista di uno stesso problema che si trova la soluzione più idonea per ogni singolo paziente. Pertanto, pneumologi, neurologi, otorini, psicologi, cardiologi, odontostomatologi, dietologi sono tutti chiamati in causa per affrontare i disturbi del sonno nel rispetto della multidisciplinarietà. Ed è con tali premesse che da qualche settimana, sono iniziate interessanti iniziative per cercare di coinvolgere tanto i potenziali pazienti quanto i medici di famiglia. Entrambe le categorie, infatti, devono acquisire maggiore consapevolezza su questo argomento: il ruolo dei medici di base è fondamentale, poiché rappresentano il punto di riferimento per ogni individuo; chiunque si rivolge al proprio medico di fiducia dovrebbe segnalare quei disturbi considerati di ordinaria amministrazione o effetti collaterali di altre malattie. Sono così iniziati, da una parte, congressi dedicati esclusivamente a questo tema e finalizzati a sensibilizzare i medici sui disturbi del sonno; dall'altra, sono state promosse visite gratuite con specialisti per chi ritiene di dover verificare la qualità del proprio sonno.

A maggio, dal 9 all'11 la IV edizione di RomaSonno al Grand Hotel Melià, ampio spazio nella trattazione di tali argomenti con la partecipazione di specialisti di ogni parte d'Italia giunti a Roma per contribuire alla lotta contro la diffusione delle patologie del sonno e di come queste possono alterare la qualità della nostra vita.

*"La nostra politica è quella di intervenire a supporto della medicina di base sul territorio riguardo alle patologie sociali e tra questi disturbi del sonno - **sottolinea Patrizia Palmieri Responsabile Marketing, Studio Medico Colombo, struttura che fa parte della rete sociosanitaria Sanares** -. I disturbi del sonno sono poco conosciuti e la gente esita a rivolgersi al proprio medico di famiglia. Ciò che noi vogliamo aiutare a far comprendere sono gli effetti deleteri sulla salute in senso generale che le malattie del sonno possono indurre e i danni irreversibili su organi come il cuore. Per questo il nostro centro ha deciso di aderire all'iniziativa di specialisti in Medicina del Sonno qualificati AIMS a effettuare visite collegiali nel rispetto della multidisciplinarietà avviando degli "open day", giornate di visita gratuita in cui gli iscritti verranno valutati dai nostri esperti (pneumologo, otorinolaringoiatra e psicologo). Spero che l'iniziativa sia un punto di partenza per tutta la*

medicina del territorio.

Sul territorio non sono molti i centri in grado di offrire servizi di questo tipo soprattutto quando ci soffermiamo sul concetto di multidisciplinarietà. L'iniziativa in opera è in realtà "unica" nel suo genere poiché prevede che il soggetto con sospetto disturbo del sonno venga visitato, contemporaneamente, da esperti del sonno di diversa specializzazione (pneumologo, otorinolaringoiatra e psicologo) che si confrontano sul caso in oggetto con l'obiettivo di verificare la presenza di più disturbi contemporaneamente, ovvero condividere il percorso diagnostico-terapeutico più idoneo. Lo staff si pone l'obiettivo di diagnosticare, trattare e monitorizzare i pazienti con le patologie del sonno, avvalendosi, quando e se necessario, di percorsi diagnostico-terapeutici secondo le attuali Linee Guida.

*"Ogni medico di medicina generale deve porsi il dubbio se il paziente abbia disturbi del sonno" - afferma la **Federica Tarantino, cardiologa** che **collabora all'iniziativa**- ricordando che la frequentissima **Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno (OSAS)** è associata a tutte le malattie cardiovascolari e ha un importante impatto sulla qualità della vita e sulla mortalità; è comunque diagnosticabile e i suoi effetti si possono correggere e limitare. Una sindrome troppo spesso sottovalutata".*

*"L'**OSAS** è una malattia "killer" poiché colpisce l'individuo nel suo momento di massima fragilità: quando dorme" spiega la **La Loreta Di Michele, pneumologo, medico esperto in disturbi del sonno (AIMS)**. "Il sonno non è uno stato di passivo abbandono privo di significato come ritenuto fino a non molti anni or sono. Nel sonno, e nelle sue alterazioni, possiamo trovare l'origine di patologie spesso considerate idiopatiche", quelle malattie senza causa apparente come ad esempio l'ipertensione arteriosa. "L'OSAS, meglio conosciuta come la malattia dei grandi russatori, ha una genesi multifattoriale in cui obesità, malocclusioni dentarie, predisposizione individuale e cattivi stili di vita agiscono singolarmente o in sinergia nel determinismo della patologia. Pur riconoscendo un meccanismo respiratorio, in cui il russamento e l'apnea rappresentano i principali segni, il sintomo con cui si manifesta principalmente è un sintomo neurologico: la sonnolenza diurna. L'eccessiva Sonnolenza Diurna (EDS) spesso non è percepita dal soggetto che soffre di apnee notturne e può presentarsi nei momenti meno appropriati come ad esempio alla guida dell'auto. Non a caso recenti dati epidemiologici dimostrano come la EDS sia la causa/concausa del 21,9% degli incidenti stradali maggiori. In questa stima è tuttavia doveroso sottolineare anche il ruolo di altre cause di EDS come la narcolessia, l'abuso di farmaci e alcool, la volontaria privazione di sonno".*