

## Un incidente grave su quattro è dovuto a un colpo di sonno

Data : 13 aprile 2012



**Un incidente grave su quattro è dovuto a un colpo di sonno.** Lo dicono le statistiche mondiali che hanno evidenziato la necessità di intervenire su quello che si ritiene un fastidio e che, invece, **ha una componente patologica con possibili gravi complicanze.**

Dal 2005, l'Asl di Varese ha predisposto alcuni protocolli condivisi da tutti coloro che si occupano di disturbi del sonno: « Abbiamo individuato le linee guida di diagnosi e terapia - spiega il **dottor Fausto Colombo** primario di pneumologia dell'ospedale di Circolo - anche perchè c'era un po' di confusione e un utilizzo dei presidi, come i ventilatori, eccessivo».

**I disturbi del sonno preoccupano soprattutto se sono apnee:** « In genere ci si allerta quando si russa. Si richiede una visita perchè si russa eccessivamente disturbando il sonno del partner. Spesso però, ci si rende conto che il problema è ben più grave: **i problemi respiratori danneggiano il riposo e, quindi, la qualità della vita.** È una questione di passaggio dell'aria che si ferma in gola perchè **le pareti della faringe si restringono:** prima c'è la vibrazione con il russamento poi si arriva fino all'occlusione e l'aria non può passare. Appena le pareti si allargano, la circolazione dell'aria riprende con un russamento molto sonoro. **Tutto questo procedimento, che avviene in modo meccanico, costringe il cervello a monitorare costantemente la situazione** e, quando l'ossigeno non arriva più ai polmoni, partono dei campanelli d'allarme che obbligano il corpo a risvegliarsi per brevi attimi. Dato che si possono avere anche un paio di apnee al minuto, **al termine di una notte dove nè cervello nè corpo hanno raggiunto il livello di distensione e rilassamento necessari, la qualità della vita ne risente.** La stanchezza dà origine a colpi di sonno diurni perchè il cervello è alla ricerca del suo relax».

**Solitamente, apnee e disturbi del sonno sono correlati all'obesità e all'ipertensione:** « Risolvere l'apnea notturna è abbastanza semplice. **Basta sottoporsi a un test del sonno.** Se risultano le apnee, esiste un **apparecchio che evita la chiusura delle pareti e il blocco del respiro.** Una mascherina e un tubo che soffia costantemente dell'aria e la vita cambia radicalmente: si ritrova il sonno rilassante. È chiaro che la perdita di peso può contribuire a migliorare la situazione».

**E per chi semplicemente russa?**

« Se il russamento è legato alla posizione supina si risolve facilmente **con alcune palline da tennis**. Basta incollarle sulla parte posteriore del pigiama e il russatore sarà obbligato a rimanere sul fianco e non russerà più».