



La ricerca
La dipendenza da smartphone rende la mente meno reattiva
Maira a pag. 20



La disciplina
Giocare a rugby in carrozzina può aumentare l'autostima
Patriarca a pag. 21

A sinistra, una partita di Wheelchair rugby. A destra, il settecentesco Palazzo Clerici a Milano



L'evento
Il Fai festeggia cinquant'anni di bellezza con 750 tesori
Larcana a pag. 25

MACRO

www.ilmessaggero.it
macro@ilmessaggero.it

Letteratura Gusto Ambiente Società Cinema Viaggi Architettura Teatro
Arte Moda Tecnologia Musica Scienza Archeologia Televisione Salute



Venerdì sarà la Giornata mondiale del sonno, ma nel nostro Paese sono 13,4 milioni le persone che riposano male. Il 42 per cento lo fa meno di sei ore a notte: troppo poco. I rischi per la salute fisica e mentale sono alti

IL FENOMENO

Dormire dovrebbe essere la cosa più naturale del mondo, come mangiare e respirare. Eppure in molti fanno fatica a farlo (bene), con conseguenze più o meno gravi sulla salute fisica e mentale. Perciò, in occasione della Giornata mondiale del sonno, che si celebra questo venerdì, gli esperti lanciano uno slogan: «Rendi la salute del sonno una priorità».

Per molti italiani, in effetti, sembra non esserlo affatto. L'attenzione per le buone norme della cosiddetta "igiene del sonno" è scarsa, e dunque non stupisce che, secondo quanto rilevato dall'Associazione Italiana di Medicina del Sonno, ben 13,4 milioni di italiani soffrono di disturbi del sonno, soprattutto durante il cambio di stagione. In particolare, il 42% degli italiani riposa meno di sei ore a notte: troppo poco. Le persone più colpite? Sono le donne: circa il 60% ne soffre in forma transitoria o cronica.

LA SPOSSATEZZA

Pochi si concedono quelle otto ore considerate come il giusto riposo. Negli ultimi trent'anni, in media, abbiamo perso due ore di sonno per notte. Trent'anni fa gli adolescenti dormivano nove ore e mezza per notte rispetto alle sette e tre quarti di oggi, mentre per gli adulti negli ultimi dieci anni si è passati dalle sette ore e mezza alle sei e mezza. Per la maggior parte delle persone sarebbe opportuno dormire dalle sette alle otto ore a notte, ad eccezione dei cosiddetti "dormitori lunghi", che necessitano di dieci ore, e dei "dormitori corti", per i quali sono sufficienti cinque o sei ore di sonno per star bene e non lamentare sonnolenza diurna o sensazione di spossatezza. Secondo gli esperti, in un modo o in un altro, oggi forziamo il ritmo del sonno in funzione alle nostre esigenze, contrastando il bisogno di riposo. Un vero e proprio "socialjet lag".

«Bisogna considerare la distanza tra il momento in cui fisiologicamente il corpo ci chiede di dormire, e quello in cui decidiamo di andare a letto», spiega Piero Barbanti.

PIERO BARBANTI, DOCENTE DI NEUROLOGIA A ROMA: «GLI ADOLESCENTI HANNO BISOGNO DI DIECI ORE PER RICARICARSI, MA LA MEDIA È SCESA A MENO DI OTTO»



Foto Freepik

Dormire è la priorità ma l'Italia lo fa poco

ti, docente di Neurologia presso l'Università IRCCS San Raffaele di Roma, intervenendo sulla progressiva riduzione delle ore destinate al sonno da parte della popolazione italiana. «Le indagini epidemiologiche rivelano che una considerevole parte degli italiani adulti in età lavorativa dorme meno di sette ore», sottolinea Barbanti.

«I ragazzi, paradossalmente, sono quelli che patiscono di più: per una serie di motivi, durante il periodo scolastico gli adolescenti raramente dormono otto ore a fronte di una necessità fisiologica in quella età di nove-dieci ore a notte». Le abitudini quotidiane hanno un ruolo centrale nello sviluppo e nel-

la gestione dell'insonnia. «Fattori come il consumo serale di caffè e alcolici, l'uso di dispositivi elettronici prima di dormire e uno stile di vita frenetico possono peggiorare la qualità del sonno», specifica Barbanti. Il problema, però, non è tanto l'uso di dispositivi elettronici, quanto l'orario in cui li sfruttiamo. Sia chattare che guardare il cellulare prima di addormentarsi sono variabili che favoriscono l'insonnia.

alle malattie neurodegenerative. Importante il legame con disturbi psichiatrici come ansia, depressione e disturbo bipolare. «L'insonnia può essere sia sintomo che precursore o fattore scatenante di disturbi psichiatrici», conferma Matteo Balestrieri, già ordinario di Psichiatria all'Università di Udine e co-presidente della Società Italiana di Neuro Psico Farmacologia. «Studi clinici hanno evidenziato che l'insorgenza di insonnia aumenta significativamente il rischio di sviluppare, nel breve termine, condizioni come depressione maggiore o disturbi d'ansia. Ciò la rende un fattore predittivo e perciò un importante campanello d'allarme in ambito clinico». La privazione del sonno a lungo termine può avere effetti preoccupanti anche sul piano fisico, dall'ipertensione all'obesità e al diabete, fino all'ictus e all'infarto.

L'IRRITABILITÀ

Se l'insonnia si prolunga per più notti consecutive può diventare cronica e causare un debito di sonno estremamente nocivo, con conseguenze come stanchezza, ansia, irritabilità, difficoltà di apprendimento, disturbi dell'attenzione, eccessiva sonnolenza diurna, mancato consolidamento della memoria, marcata perdita di interesse per lo svolgimento delle attività quotidiane e disturbi dell'umore. Il tutto con gravi ripercussioni e serie conseguenze sulla psiche.

Valentina Arcovio

Domani su MoltoSalute

La frontiera degli xenotrapianti

Crescono le donazioni degli organi: il bilancio dello scorso anno del Centro nazionale trapianti è in positivo. Ma c'è una frontiera - quella degli xenotrapianti - davvero innovativa che potrebbe aiutare, in futuro, a ridurre le lunghe liste d'attesa. In sostanza, a donare gli organi potranno essere sempre più spesso altre specie animali, soprattutto i maiali, su cui si sta concentrando la ricerca. Per lo stesso direttore del Cnt, Giuseppe Feltrin, «la prospettiva è interessante

ma la strada è lunga». Questo, e molto altro, è nel numero di marzo di *Moltosalute*, inserito domani in edicola, e online, con *Il Messaggero* e gli altri quotidiani del gruppo Caltagirone (*Il Gazzettino*, *Il Mattino*, *Corriere Adriatico* e *Nuovo Quotidiano di Puglia*). Tra gli approfondimenti, uno studio internazionale che cerca di stabilire cosa renda davvero felici, condizione che allontana malattie cardiovascolari e il diabete. Ed è ancora allarme sui nuovi disturbi alimentari.



© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'ALLARME

Solo il medico può decidere se sia necessaria l'assunzione di un farmaco, sempre in armonia con altre prescrizioni e sempre secondo le caratteristiche del paziente. Anche per l'attività fisica esistono orari migliori di altri. Secondo gli esperti, il sonno migliora se viene praticata su base regolare e nella prima parte della giornata. Se praticata nella seconda parte della giornata (dopo le 17), il cervello e il corpo rimangono svegli. Dormire poco e male può essere causa ed effetto di numerose patologie: da quelle che riguardano l'apparato cardiocircolatorio fino

MIGLIO EVITARE LA LUCE DEL COMPUTER E MAI CHATTARE A LETTO. LO SPORT AIUTA CONTRO L'INSONNIA SE PRATICATO AL MATTINO



I NUMERI

46%

Delle persone che soffrono di insonnia decide di aspettare e non chiedere aiuto a un medico

60%

Degli italiani che passano le notti ad occhi aperti sono donne. Il disturbo colpisce giovani e adulte

55%

Degli over 65 soffre di insonnia, ha difficoltà ad addormentarsi e ha un sonno discontinuo

30%

Degli italiani dorme meno di sei ore per notte. Molti di questi si accontentano anche solo di tre o quattro

10

Le ore che dovrebbero dormire i bambini in età scolare. In adolescenza si può scendere a otto o nove

1-2

Ore prima di andare a letto si dovrebbe finire di cenare. Per non contrastare il sonno con la digestione

4

I tipi di cibi da evitare la sera: dolci e carboidrati eccessivi, cibi grassi o piccanti, caffeina, alcol

© RIPRODUZIONE RISERVATA