

ECCESSIVA SONNOLENZA DIURNA (ESD)

L'**Eccessiva Sonnolenza Diurna (ESD)**, intesa come la **tendenza ad addormentarsi** durante il giorno in situazioni inappropriate, è una condizione patologica che si riscontra sempre più frequentemente. Si stima che una percentuale della popolazione, tra il 10 e il 25%, viva e lavori quotidianamente in condizioni di eccessiva sonnolenza diurna. Si può manifestare mentre si guarda la televisione o si è in una condizione di rilassamento, ma anche mentre si dialoga o si mangia, così come in condizioni che possono comportare pericolo per il soggetto o per altre persone, alla guida o sul lavoro.

Perché si può manifestare l'ESD?

Seppur l'ESD raramente sia conseguenza di patologie del sistema nervoso centrale, in particolare **la narcolessia**, più frequentemente è secondaria ad altre patologie mediche e psichiatriche, ad assunzione di sostanze e farmaci, ma soprattutto è la conseguenza di un **alterato ritmo sonno-veglia** e a condotte di vita che non rispettano il nostro **fabbisogno di sonno**, sia in termini quantitativi che qualitativi.

Nelle nostre giornate sempre più spesso è richiesto un impegno attento massimale per tutte le 24 ore, sette giorni su sette, mentre vengono ridotte le ore dedicate al sonno, spesso considerato un momento di vita perso. Si stima che negli ultimi 50 anni ci sia stata una **riduzione** media a persona di **ore dedicate al sonno** di circa 1,5-2 al giorno. Da uno studio epidemiologico della [National Sleep Foundation](#) emerge che, mentre nel 1998 circa il 35% delle persone dormiva 8 ore a notte, a soli sette anni di distanza, nel 2005, il 25% continuava a dormire 8 ore.

Quali sono i disturbi che l'ESD può provocare?

L'ESD ha importanti ripercussioni sulla qualità di vita, sulla salute ma anche sulla sicurezza delle strade e sul lavoro.

È dimostrato che essa è **causa di disturbi psichiatrici** quali ansia e depressione, ma anche di un aumento di **disturbi cerebro-cardiocircolatori**, diabete ed obesità, **patologie neoplastiche, malattie cronico degenerative e ridotta aspettativa di vita**. Chi ne è affetto generalmente effettua più spesso visite mediche, consuma più farmaci, ricorre con maggior frequenza ai servizi del sistema sanitario con significativo incremento della spesa sanitaria.

Perché è importante riconoscere e curare l'ESD?

Si stima che i colpi di sonno alla guida, secondari alla sonnolenza in pazienti affetti da apnee nel sonno, abbiano causato in Italia nel 2014 circa **7300 incidenti**, con 231 morti e 12.180 feriti, con un costo sociale di oltre 2 miliardi di Euro.

Anche sul lavoro la sonnolenza raddoppia gli incidenti, è il principale fattore che riduce la produttività e l'efficienza lavorativa e aumenta le assenze per motivi di salute.

All'**Eccessiva Sonnolenza** di chi aveva funzioni di controllo sono stati attribuiti molti dei più **gravi incidenti** occorsi negli ultimi decenni a livello mondiale. Tra questi il naufragio

della petroliera Exxon Valdes sulle coste dell'Alaska che causò uno dei più gravi disastri ambientali, gli incidenti nucleari di Three Mile Islands e Chernobyl, l'esplosione al momento del decollo del Challenger Space Shuttle, il disastro dell'industria di pesticidi a Bhopal, causa di oltre 6.000 morti al momento dell'incidente, ma le cui conseguenze hanno colpito 558.125 persone.

È quindi urgente che tutta la classe medica presti la massima attenzione ad **individuare i pazienti affetti** da Eccessiva Sonnolenza Diurna per indirizzarli verso un percorso terapeutico.

Inoltre, dato l'enorme impatto sociale, sia in termini di salute pubblica che di costi sanitari, è necessario **sensibilizzare le Istituzioni** a sviluppare politiche di prevenzione e di educazione sociale.