

L'INSONNIA

Tra tutti i disturbi del sonno, l'**insonnia** è sicuramente quello più diffuso, in quanto si stima che venga sperimentata occasionalmente da più della metà della popolazione e che affligga in forma grave almeno **9 milioni di italiani**. Le donne e la popolazione anziana sono le categorie più colpite. In termini generali possiamo dire che si usa il termine insonnia per definire un **sonno non ristoratore**. Chi soffre di insonnia percepisce il proprio sonno come inadeguato, insufficiente, di scarsa qualità, anche se si trascorre molto tempo a letto.

Che cosa è l'insonnia?

L'insonnia può essere caratterizzata da uno o più dei seguenti sintomi:

- difficoltà persistente nel tempo ad iniziare e a mantenere il sonno
- risvegli precoci al mattino
- un sonno non ristoratore o di **scarsa qualità**

In generale l'insonnia può insorgere anche quando ci sono tutte le condizioni per un sonno normale.

Inoltre questa difficoltà deve essere associata a una serie di disagi diurni come:

- **faticabilità**
- sonnolenza
- malessere generale
- riduzione dell'umore ed irritabilità
- difficoltà nell'attenzione, nella concentrazione o nella memoria
- difficoltà a svolgere attività lavorative, sociali, familiari
- ridotto rendimento scolastico, maggior probabilità a commettere errori
- maggior probabilità di **causare incidenti**

Quindi possiamo definirci insonni non solo quando **dormiamo poco**, ma anche quando non abbiamo un **sonno ristoratore**, ci svegliamo la mattina e ci sentiamo già stanchi come non avessimo dormito. Vuol dire che il sonno non ha svolto la sua naturale funzione che è quella di preparare sia il fisico che la mente ad affrontare un nuovo giorno.

Che differenza c'è tra insonnia transitoria e insonnia cronica?

L'insonnia può durare per un breve periodo, nel qual caso abbiamo un'**insonnia transitoria**, ma quando la condizione persiste per oltre tre mesi ed è presente almeno tre volte la settimana si parla di **insonnia cronica**. In quest'ultimo caso non solo abbiamo le conseguenze diurne già sottolineate, ma la cronicizzazione del disturbo è causa nel tempo di importanti conseguenze per la nostra salute poiché è responsabile di:

- **ridotta aspettativa di vita**
- malattie cardiocircolatorie come **infarto** e **ictus**
- **ipertensione**

- infiammazione
- obesità
- **diabete**, scarsa tolleranza al glucosio
- disturbi psichiatrici quali **ansia** e **depressione**.

Come si cura l'insonnia?

In molte condizioni l'insonnia è presente in concomitanza con altre patologie ordine medico e/o psicologico, esse stesse peggiorate dall'insonnia, oppure è causata dall'uso o abuso di farmaci o sostanze che possono essere motivo del suo perpetuarsi.

Poiché ciò che definiamo insonnia è comunque un disturbo molto eterogeneo, sia nelle possibili cause, sia nelle manifestazioni cliniche, è sempre molto importante, anzi essenziale, che si venga sottoposti ad un'accurata valutazione medica. Purtroppo nella maggior parte dei casi o il trattamento dell'insonnia viene sottostimato e quindi non si effettua alcuna terapia, oppure si ricorre a terapie autosomministrate senza il controllo di un medico. In Italia si stima che **solo il 16% degli insonni sia in trattamento** con una terapia prescritta dal medico, mentre ben **il 28% utilizza sostanze alcoliche** per indurre il sonno, inconsapevoli che l'alcool è il peggior nemico del sonno poiché causa un sonno di scarsa qualità e favorisce i risvegli precoci.

In realtà ogni paziente insonne è un caso a sé e la scelta della terapia andrebbe effettuata dopo un'attenta valutazione del problema e quindi con un trattamento specifico per quel paziente.

La terapia dell'insonnia può essere anche solo nel modificare uno stile di vita, non raramente mettiamo in essere comportamenti che peggiorano l'insonnia. In altri casi può essere utile associare una terapia di tipo psicologico (**Terapia Cognitivo Comportamentale**), in altri ancora è necessario anche la terapia farmacologica che deve essere scelta tenendo conto delle caratteristiche dell'insonnia ma anche delle proprietà farmacocinetiche delle sostanze prescritte (meccanismo di azione, emivita, possibili effetti collaterali).