

## PARASONNIE

Le **parasonnie** sono manifestazioni spiacevoli ed indesiderate che si possono presentare sia nel sonno che nelle fasi di transizione tra veglia e sonno. Sono dovute ad **un'anomala attivazione** durante il sonno **di sistemi fisiologici** normalmente **attivi nella fase di veglia**. Benché generalmente si pensi alla veglia, sonno Non REM e sonno REM come a fasi distinte e separate, vi sono condizioni in cui parti del cervello manifestano uno stato di veglia mentre altre aree continuano ad essere in una fase del sonno.

### Quanti tipi di parasonnie esistono?

A seconda della fase del sonno in cui compaiono, si distinguono le **parasonnie della fase Non REM** o **disordini dell'arousal**, che compaiono generalmente nelle prime ore del sonno e che prevalgono in età infantile, e le **parasonnie della fase REM** che invece sono presenti nella seconda parte della notte e sono più frequenti nelle persone sopra i 50 anni.

### Come si manifestano le parasonnie della fase NON REM?

Le parasonnie della fase Non REM sono classificate, a seconda delle manifestazioni cliniche, in:

- risvegli confusionali – molto frequenti soprattutto nei bimbi sotto i 5 anni che, pur rimanendo a letto, sono ad occhi aperti ma non sono in contatto con l'ambiente, alle domande possono rispondere ma in modo inappropriato, appaiono confusi. Possono durare da qualche secondo fino a 30 minuti;
- sonnambulismo – più frequente al di sotto dei 16 anni, il soggetto, pur continuando a dormire, si alza dal letto ed ha dei comportamenti complessi automatici che lo possono portare anche ad uscire dalla stanza o dalla casa;
- terrore nel sonno o Pavor Notturmo – ci si alza sul letto con un'espressione di intensa paura, associata a tachicardia, tachipnea, pallore e sudorazione, espressione terrorizzata.

La **parasonnie della fase Non REM** sono generalmente manifestazioni benigne di cui non si ha ricordo la mattina al risveglio, hanno una predisposizione familiare, con la crescita tendono a scomparire e quindi non necessitano di trattamento. Deve essere rassicurata la famiglia e gli unici consigli utili sono quelli di attivare misure di sicurezza per evitare traumi durante gli episodi. Nello stesso soggetto possono coesistere più tipi di parasonnie.

## Come si manifestano le parasonnie della fase REM?

Si distinguono varie manifestazioni cliniche:

- **Disturbo Comportamentale della fase REM (RBD)** – si caratterizza per la presenza di manifestazioni motorie complesse, come urlare, tirare pugni e calci, durante un'attività onirica intensa della fase REM. Ancora nel sonno e non consapevoli delle loro azioni, i pazienti possono causare traumi a se stessi ed al partner.
- **Paralisi nel sonno** – avvengono soprattutto nelle fasi di transizione dalla veglia al sonno e dal sonno alla veglia. Il soggetto vigile e lucido, è paralizzato ed incapace di effettuare qualsiasi movimento se non con gli occhi. Frequentemente si associano allucinazioni. Si risolve spontaneamente dopo circa 2 minuti e non ha conseguenze, se non l'intensa preoccupazione di chi la vive, soprattutto la prima volta. Circa il 40% delle persone ne hanno sofferto almeno una volta nella vita.
- **Incubi notturni** – sono legati a sogni vividi della fase REM, spesso a contenuto negativo che possono svegliare il soggetto.

Anche le parasonnie della fase REM sono da considerarsi benigne, se si eccettuano i traumi che possono comportare per il paziente e per il partner di letto. È comunque dimostrato che i **Disturbi Comportamentali della fase REM (RBD)** possono precedere anche di 5-10 anni l'esordio di alcune malattie neurodegenerative, come il **Parkinson** e la **Demenza a corpi di Lewy**.