

RUSSAMENTO

È un disturbo del sonno che si sviluppa a livello delle **prime vie aeree**, caratterizzato da rumore, più o meno intenso, derivante dalla **vibrazione** dei **tessuti del palato molle**, della **faringe** e dell'**ipofaringe**, al passaggio dell'aria durante la respirazione, più spesso durante l'inspirazione.

Negli adulti, circa il 40% dei maschi ed il 24% delle donne russano. Prevale in età avanzata, soprattutto nei **maschi oltre i 50 anni**, in gravidanza, nelle persone obese. Può essere favorito dalla posizione in cui dormiamo (soprattutto supina), dalla congestione nasale per raffreddore o allergia o da un restringimento delle cavità nasali per ipertrofia dei turbinati, polipi o setto deviato. È notevolmente peggiorato dall'assunzione di alcolici o farmaci sedativi e miorilassanti, o dal fumo che favorisce l'irritazione e l'edema delle mucose della faringe. Generalmente **chi russa non ne è consapevole**.

Perché è importante tenere sotto controllo il russamento?

Sebbene il russamento "semplice" non sia di per sé una vera minaccia per la nostra salute, può essere **responsabile di frammentazione del sonno** e di un **sonno di scarsa qualità** non solo per il partner, tanto da diventare motivo di conflitto nella coppia, ma anche per lo stesso russatore con conseguente faticabilità di giorno, mancanza di energie, irritabilità ed aumento di peso. Spesso si **associa alle apnee ostruttive** nel sonno, grave disturbo respiratorio causa non solo di una ridotta qualità di vita ma, nel tempo, anche di gravi conseguenze per la salute, soprattutto disturbi cardiocircolatori, ictus, disordini metabolici e molti altri.

Pertanto, se oltre al russamento, testimoni riferiscono interruzioni del respiro nel sonno (apnee), ed il paziente lamenta risvegli con senso di soffocamento e mancanza d'aria, sudorazione notturna, cefalea e bocca secca al risveglio, eccessiva sonnolenza di giorno, deficit di concentrazione, irritabilità, è opportuno riferirlo al medico ed eventualmente eseguire la polisonnografia per escludere la presenza delle apnee notturne.

Comunque non tutti i russatori sono affetti da apnee nel sonno, esse sono molto più frequenti nei russatori abituali e nei grandi russatori.

Come si previene il russamento?

Anche il russamento necessita una soluzione. Alcuni accorgimenti possono essere utili per evitare di russare:

- **Perdere peso** se obesi: spesso riduce o elimina il russamento, previene la comparsa di apnee.
- Dormire su un fianco ed **evitare la posizione supina**. Esistono dispositivi che impediscono di assumere nel sonno la posizione supina, ma anche delle palline da tennis attaccate sul dorso della maglietta o del pigiama possono essere sufficienti.
- **Evitare alcolici, sedativi e miorilassanti** poiché riducono il tono dei muscoli faringei, peggiorano il russamento e favoriscono le apnee.
- **Smettere di fumare**.

Altre possibili soluzioni sono:

- Cerotti e dilatatori nasali che tendono a migliorare la pervietà delle prime vie aeree, anche se non ci sono molti studi che ne dimostrano l'efficacia.
- Cuscini che aiutano a mantenere esteso il collo favorendo l'apertura delle vie aeree
- **Dispositivi orali (avanzatori mandibolari)** che tendono ad anteriorizzare la base lingua, migliorando la pervietà della faringe.
- **CPAP**, raccomandata per la sindrome delle apnee ostruttive, può essere utile anche nel trattamento del russamento.