



*A cura del prof. Giuseppe Plazzi, Centro per lo Studio e la Cura dei Disturbi del Sonno dell'Università di Bologna*



Una corretta igiene del sonno può contribuire alla prevenzione di disturbi neurologici? La precoce identificazione e il corretto e tempestivo trattamento di disturbi del sonno può aiutarci a prevenire alcuni disturbi neurologici? Una sonnolenza diurna eccessiva nell'anziano contribuisce allo sviluppo di un quadro di neurodegenerazione? L'identificazione di determinati disturbi del sonno può guidarci nella diagnosi precoce di malattie neurologiche?

Sappiamo che la mancanza e la scarsa qualità del sonno hanno un significativo impatto negativo sulla salute a lungo e breve termine. A breve termine, le conseguenze riguardano attenzione, memoria e apprendimento. Direttamente o indirettamente, un sonno disturbato può avere un effetto negativo sulla vita familiare e sulle relazioni influenzando l'umore di una persona, le sue attività quotidiane e interazioni sociali. Un'insonnia ha notevole influenza sulla qualità della vita e, non sorprendentemente, si associa a depressione e ansia.



Prof. Giuseppe Plazzi

La relazione tra salute mentale e disturbi del sonno, è bidirezionale, con insonnia, da un parte, e disturbi

depressivi e disturbi d'ansia, dall'altra.

Sappiamo anche che una restrizione delle ore di sonno ha un impatto deleterio sul metabolismo, inducendo un rialzo dei valori di pressione arteriosa, una resistenza insulinica, un incremento ponderale. In un modello sperimentale, come indica un lavoro appena uscito su *Nature*, la frammentazione del sonno, provocata da risvegli notturni, determina una modificazione della ematopoiesi (il processo fisiologico di produzione delle cellule del sangue) incrementando il numero dei monociti e facilita la formazione di placche arteriosclerotiche.

Queste premesse indicano in modo chiaro come una corretta igiene del sonno risulti fondamentale per il benessere psicofisico, per garantire efficienti relazioni interpersonali, per il funzionamento della memoria e per il metabolismo in genere.

Negli ultimi 20 anni la ricerca epidemiologica e sperimentale ha dimostrato un legame causale tra la presenza di apnee ostruttive in sonno e il rischio cardio-cerebrovascolare. In particolare, sappiamo che i pazienti con sindrome delle apnee ostruttive in sonno presentano un alto rischio di ictus ischemico.

Il trattamento di questa frequente condizione riporta il rischio di stroke o della sua recidiva ai livelli della popolazione generale. Attualmente è argomento di ricerca l'efficacia del trattamento delle apnee nella fase acuta dell'ictus sull'outcome a breve termine dello stroke, come già suggerito da modelli sperimentali.

Recenti dati epidemiologici indicano che, nella popolazione oltre i 65 anni, una eccessiva sonnolenza diurna è predittiva dello sviluppo di un declino cognitivo fino anche ad una conclamata demenza su base vascolare. Resta ancora da comprendere se la sonnolenza sia un segno precoce del declino cognitivo o piuttosto un indicatore di una alterazione del ritmo sonno-veglia.

Questi dati sottolineano ancora come, studiando il sonno e le sue manifestazioni patologiche, sia imprescindibile prestare attenzione alla sintomatologia diurna che ci permette di comprendere come ogni disturbo del sonno sia un disturbo delle 24 ore.

Ripetute osservazioni, infine, confermano come alcuni disturbi motori in sonno possono essere la prima manifestazione di una malattia neurodegenerativa. Oggi, il REM sleep behavior disorder, disturbo comportamentale del sonno REM, è riconosciuto essere non solo una comune comorbilità della malattia di Parkinson, ma anche il più sensibile ed affidabile marcatore precoce di tutte le malattie da accumulo di alfa-sinucleina.

Ricerca e riconoscere tempestivamente il REM sleep behavior disorder consentirà di identificare i pazienti in una finestra temporale precedente lo sviluppo dei sintomi diurni, pertanto eligibili per efficaci terapie neuroprotettive, una delle prospettive più affascinanti ed attuali della neurofarmacologia.

La Medicina del Sonno riveste un importante ruolo nell'ambito della salute pubblica. Una adeguata preparazione su questa disciplina medica aggiungerà un importante tassello al curriculum formativo del personale sanitario e risulta un imprescindibile requisito della neurologia moderna.