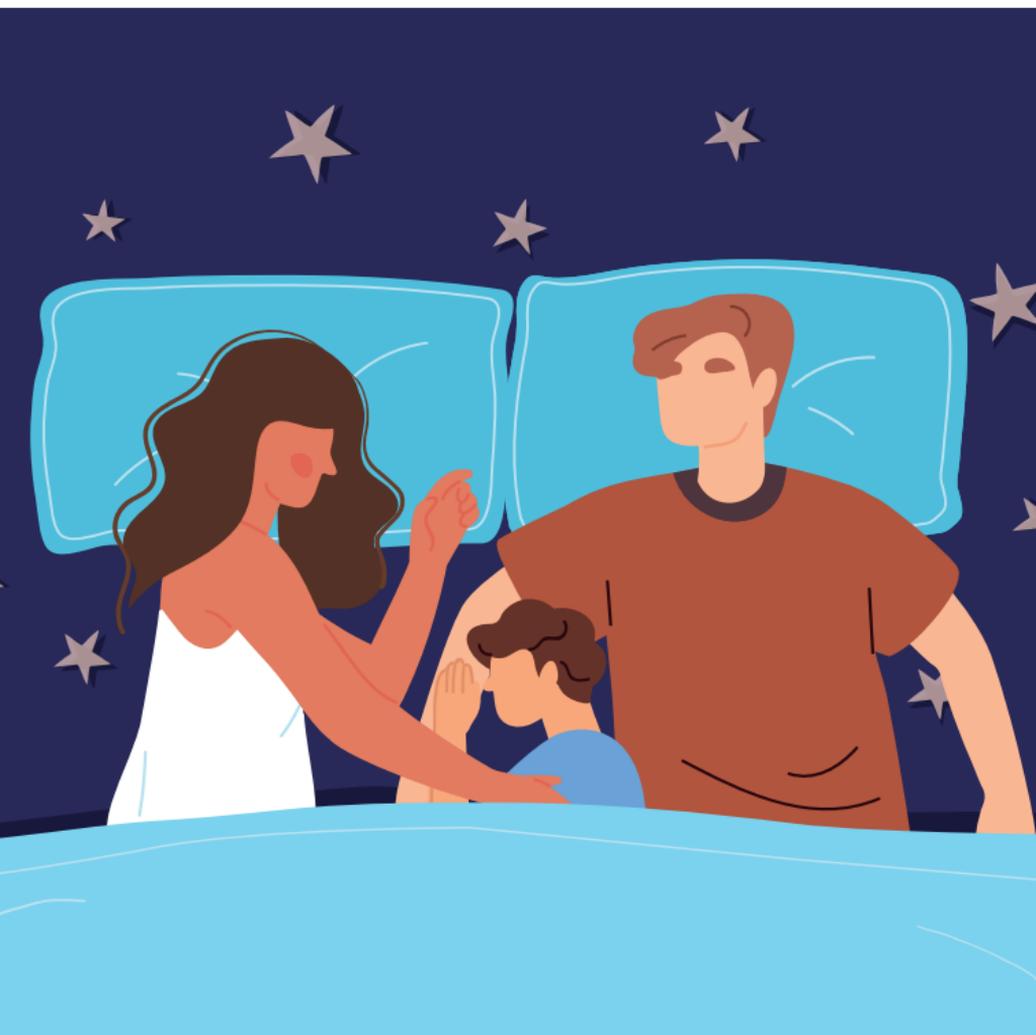


Fai luce
sul **tu**o sonno



Dormire è un bisogno primario per il nostro organismo. Per questo è importante prestare attenzione ai primi segnali di una **scarsa qualità del sonno.**

In collaborazione con:



Osservatorio nazionale sulla salute
della donna e di genere



FARMACIE
**APOTECA
NATURA**

Per una salute consapevole

Le informazioni fornite in questo opuscolo sono di natura generale e a scopo puramente divulgativo, pertanto non possono sostituire in alcun caso il parere del proprio Medico curante. La collaborazione con Fondazione Onda riguarda esclusivamente i contenuti scientifici senza far riferimento ad alcun prodotto.

Perché è necessario dormire?

Il sonno rappresenta un'attività fondamentale per mantenere l'equilibrio fisico e mentale.

Durante il sonno, infatti, il corpo riposa e il cervello svolge un'intensa attività per favorire l'apprendimento e la memoria. Il sonno è quindi **essenziale per il nostro benessere e per affrontare adeguatamente tutte le attività quotidiane.**

Qual'è la durata minima del sonno?

La durata del sonno varia da una persona all'altra in base all'età, allo stato di salute, allo stato emotivo e ad altri fattori.

La durata ideale è quella che ci permette di svolgere normalmente le attività quotidiane.

Se non dormiamo abbastanza, infatti, siamo più irritabili e ansiosi, diminuiscono attenzione, concentrazione e memoria con conseguenze negative sulle attività quotidiane (scuola, lavoro, relazioni con gli altri). È allora importante saper riconoscere tempestivamente i segnali di una cattiva qualità del sonno perché, se li trascuriamo, si finirà per peggiorare la situazione e consolidare cattive abitudini che poi sono difficili da perdere.

Cos'è l'insonnia?

Per **insonnia si intende la compromissione della qualità del sonno** che, se perdura, può provocare sonnolenza, irritabilità, ansia e difficoltà di concentrazione.

Dormire male può essere per alcuni un problema passeggero, legato ad esempio alla preoccupazione per un impegno importante, un esame scolastico, un colloquio delicato di lavoro.

In altri casi rappresenta invece un problema rilevante di salute, ossia una vera e propria malattia. È comunque importante ricordare che **un "buon"**

sonno non è legato solo alla sua durata, ma anche alla sua “qualità”. Per questo bisogna mettere in atto ogni precauzione affinché il sonno mantenga tutte le sue prerogative di indispensabile e salutare evento della vita.

Quali sono le cause dell'insonnia?

Molti sono i fattori coinvolti nell'insorgenza e nel mantenimento dell'insonnia. Tra i principali troviamo lo **stress** dovuto alle preoccupazioni personali, alcune **cattive abitudini e stili di vita scorretti** ma anche **l'età, i fattori ereditari o familiari, il dolore cronico** o l'assunzione di **alcuni farmaci** che possono causare insonnia come effetto collaterale.

L'insonnia può anche essere associata ad una **malattia o a problematiche di salute**, come ad esempio:

- Apnee ostruttive del sonno, un disturbo caratterizzato da sonno frammentato a causa di brevi risvegli parziali di cui la persona in genere non è consapevole e

che determina sonnolenza diurna con colpi di sonno più o meno frequenti.

- **Sindrome delle gambe senza riposo**, caratterizzata dalla presenza di un bisogno incontenibile di muovere le gambe, per lo più accompagnato da una sensazione sgradevole o fastidiosa che compare quando si sta fermi, specie di sera e di notte, causando insonnia, o aggravandola se già presente.

Poiché un buon sonno dipende più dalla qualità che dalla durata, **l'insonnia dovrebbe preoccuparci tanto di più quanto maggiore è il suo impatto negativo sulle nostre attività quotidiane.**

Per questo è importante adottare tutte le precauzioni per far sì che il sonno sia ristoratore.

Sonno e differenze di genere

Donne e uomini dormono in modo diverso, complici fattori genetici, ormonali, sociali e comportamentali. Le donne tendono a dormire meno, già a partire dall'adolescenza, e lamentano maggiormente un riposo di cattiva qualità. Eppure, più degli



uomini, sono propense a sottovalutare il problema e ad "accettarlo" passivamente, nonostante il pesante impatto sul proprio benessere psico-fisico.

Mentre le donne fanno più fatica ad addormentarsi, gli uomini riferiscono risvegli frequenti con conseguente frammentazione del sonno. Disturbi del sonno correlati a patologie respiratorie, come il russamento e le apnee ostruttive, sono più comuni nel genere maschile, mentre l'insonnia e la sindrome delle gambe senza riposo connotano maggiormente quello femminile.

L'insonnia è soprattutto "donna"

Le donne sono dunque più a rischio, rispetto agli uomini, di sviluppare problemi di insonnia, presentando una naturale vulnerabilità correlata alle modificazioni ormonali che connotano le diverse fasi della vita femminile.

Le fluttuazioni ormonali tipiche del periodo che precede la comparsa della mestruazione sono responsabili di manifestazioni fisiche e psico-comportamentali transitorie (cd. **sindrome premestruale**), tra cui anche l'insonnia.

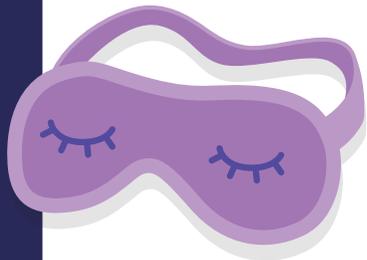
Durante la **gravidanza**, grazie all'azione sedativa e ipnoinducente svolta dagli

alti livelli di progesterone, viene generalmente riferito un miglioramento della qualità del sonno, ma situazioni stressanti (ad esempio, problemi correlati alla gravidanza, situazioni di conflitto con il partner) possono contrastare gli effetti ormonali favorevoli. Inoltre, alterazioni del riposo notturno possono insorgere nel caso di **russamento e apnee notturne**, disturbi che, normalmente si manifestano più frequentemente negli uomini, ma il cui rischio aumenta in gravidanza. Nell'ultima parte della gestazione il sonno può essere disturbato dagli effetti secondari derivanti dalle aumentate dimensioni di feto (aumento del numero e dell'intensità dei movimenti fetali, incremento dello stimolo a urinare per la pressione dell'utero sulla vescica) e dal pancione (difficoltà a trovare posizioni confortabili).



Nel **post partum** le modificazioni dell'assetto ormonale e l'accudimento del neonato comportano una qualità del sonno peggiore.

La **menopausa** è il periodo senza dubbio più critico, tant'è che l'insonnia è riconosciuta tra i disturbi più comuni e impattanti sul benessere e sulla qualità della vita. Le fluttuazioni ormonali irregolari che caratterizzano la perimenopausa e il deficit estrogenico del postmenopausa comportano, infatti, una importante alterazione dei principali bioritmi, sovvertendo la struttura del sonno.



All'azione diretta degli ormoni sui centri del sonno si associa l'effetto indiretto causato dai risvegli notturni, spesso ricorrenti, conseguenti alle vampate di calore, tipiche di questo periodo.

C'è poi da considerare un ulteriore aspetto, quello della **comorbilità**, che giustifica una maggior frequenza dell'insonnia nella popolazione femminile. Essa, infatti, si associa ad altre patologie, assai più diffuse tra le donne rispetto agli uomini, come i disturbi dell'umore e il dolore cronico.

Insonnia e disturbi dell'umore

C'è una stretta associazione bidirezionale tra insonnia e disturbi dell'umore, quali ansia e depressione. **Chi soffre di ansia o depressione ha una predisposizione all'insonnia**, che ne rappresenta una delle più comuni e precoci manifestazioni, così come l'insonnia stessa è noto fattore di rischio per l'insorgenza di questi disturbi e il peggioramento dei quadri clinici correlati.

Insonnia e dolore cronico

Anche il dolore cronico si associa frequentemente a insonnia. Da un lato **il dolore interferisce con la qualità del sonno** per le difficoltà ad addormentarsi e i frequenti risvegli notturni, dall'altro **la privazione di sonno influisce sulla percezione del dolore**, abbassandone la soglia e rendendo quindi più vulnerabili alla sensazione dolorosa.

Insonnia e malattie cardio-metaboliche

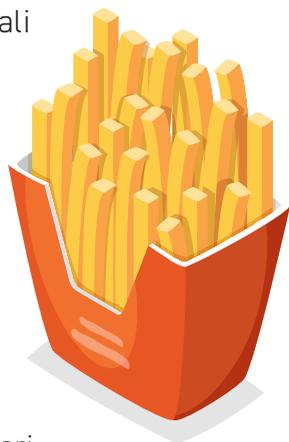
Diversi studi hanno evidenziato la correlazione, caratteristica del genere femminile, tra insonnia e aumento del rischio di cardiopatia coronarica, ipertensione arteriosa e diabete tipo 2, documentando come **i disturbi del sonno, oltre a influire**

negativamente sulla qualità della vita, interferiscano con lo stato di salute generale.

Consigli utili per migliorare la qualità del sonno

• **Alimentazione:**

evitare pasti serali abbondanti e ricchi di grassi e di carne; chi mangia molto presto alla sera, si tenga sempre "leggero" e piuttosto prima di andare a dormire faccia uno spuntino, magari con un po' di latte tiepido o una tisana e qualche biscotto. Evitare, di sera, caffè, tè, bevande contenenti caffeina ed eccitanti, cioccolata e i superalcolici che, contrariamente a quello che molti pensano, non favoriscono affatto il "buon" sonno.



- **Fumo:** è da evitare sempre, ma specialmente alla sera.
- **Attività fisica:** eseguire regolarmente attività fisica durante il giorno ma evitando l'esercizio fisico intenso verso sera.
- **Attività della sera:** prima di andare a letto

non dedicarsi ad attività particolarmente impegnative sul piano mentale o emotivo quali studio, attività di progettazione, lavoro al computer e simili.

- **Sonnellini:** in caso di problemi di insonnia evitare sia i sonnellini (specie se prolungati) durante il giorno sia, in particolare, di addormentarsi alla sera davanti al televisore.
- **Regolarità e ritualità:** rispettare il proprio ritmo sonno-veglia, coricandosi e svegliandosi circa alla stessa ora ed evitando sonnellini diurni. Seguire sempre lo stesso rituale prima di coricarsi.

Consulta il tuo farmacista per approfondire il problema e ricevere consigli personalizzati.

Vuoi saperne di più su questa attività?



Fai luce sul tuo sonno.



Apoteca Natura, in collaborazione con **SIMG** (Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie), e **ONDA** (Osservatorio Nazionale sulla salute delle donna e di genere), ha realizzato un **Test** con cui potrai avere:



Mappa della qualità del sonno
e delle abitudini ad esso correlate



Valutazione di eventuali conseguenze
dovute ai disturbi legati al sonno



Consigli personalizzati

Chiedi al tuo farmacista.

FSC

Seguici su



www.apotecanatura.it

Certificazione



Corporation



**FARMACIE
APOTECA
NATURA**

Per una salute consapevole