

salute | prevenzione



sonno e

QUALI CONSEGUENZE ?

L'ultimo Rapporto sull'obesità dell'istituto Auxologico italiano punta il dito sull'interazione tra sonno ed eccesso di peso.

Se, da una parte, l'obesità favorisce i disturbi del sonno, infatti, dall'altra il cattivo riposo nelle persone in sovrappeso e obese apre la strada a diverse complicazioni fisiche, per esempio, metaboliche e neurologiche.

IN ITALIA PIÙ A RISCHIO I BAMBINI

Il nuovo Rapporto sull'obesità è stato curato da 22 tra ricercatori dell'istituto Auxologico italiano e dell'Istat. I dati confermano che **sovrappeso e obesità sono diffusi** in Italia, ma con percentuali inferiori rispetto ad altri Paesi europei, almeno quando si parla di adulti. La situazione è, invece, più difficile nelle nuove generazioni, con statistiche preoccupanti rispetto alla media europea. **★** I bambini e gli adolescenti in eccesso di peso, infatti, si stima siano **circa 1 milione e 700mila**, pari al 24,9% della popolazione di 6-17 anni (media 2014-2015), con un picco tra i 6 e i 10 anni (34,2%).

UNA RELAZIONE PERICOLOSA

Il Rapporto sull'obesità si è particolarmente concentrato sull'**interazione tra sonno e obesità**. «Si tratta di due elementi strettamente correlati. L'obesità, a causa dei molti disturbi che provoca, come infiammazioni e apnee, influisce negativamente sul riposo notturno» spiega il professor Alberto Zanchetti, direttore scientifico dell'istituto Auxologico italiano.

★ Tutto ciò si traduce in **comportamenti e fattori di rischio** che possono peggiorare le conseguenze dell'obesità, per esempio, disturbi alimentari, sonnolenza diurna con inattività, influenza sul sistema cardiovascolare.

★ «Le alterazioni del sonno, poi, possono **influenzare i meccanismi alla base dell'obesità**. Ecco perché bisogna combattere l'insonnia» prosegue l'esperto.

Ecco che cosa può capitare

Dormire bene, cioè per **un tempo sufficiente, nei giusti orari e con la giusta qualità**, è uno dei bisogni essenziali dell'individuo e la conservazione di un buon sonno è il primo presupposto per mantenersi in salute.

★ «Un riposo di cattiva qualità o ridotto in durata ha tante conseguenze a carico del sistema di difesa dell'organismo, della riparazione dei tessuti, del sistema nervoso centrale, ma anche, non secondariamente, del sistema cardiovascolare e del metabolismo» spiega il professor Gianfranco Parati, presidente della Società italiana dell'ipertensione e direttore dell'unità operativa di Cardiologia dell'istituto Auxologico di Milano.

★ Ci sono numerose evidenze che un "cattivo" sonno può essere correlato a numerose **malattie cardiovascolari e disturbi metabolici**, come il diabete, spesso associati a sovrappeso e obesità.

LE APNEE NOTTURNE

Uno dei disturbi del sonno più diffusi tra le persone con problemi di peso, sono le apnee notturne, che **colpiscono il 41% di chi è in sovrappeso** e il 78% degli obesi.

★ «Si tratta di un **arresto totale del flusso di aria a livello della bocca e del naso** della durata di almeno 10 secondi, che si verifica anche più volte durante la notte. Le apnee possono essere dovute a ostruzione per accumulo di grasso a livello faringeo, o per un blocco temporaneo dello stimolo cerebrale alla respirazione» spiega il dottor Massimo Scacchi, responsabile dell'unità operativa di Medicina generale a indirizzo endocrino-metabolico dell'ospedale San Giuseppe di Piancavallo (Vb).

dieta

PERDERE PESO È IL PRIMO RIMEDIO



→ L'INSONNIA HA RIPERCUSSIONI SUL SISTEMA DI DIFESA DELL'ORGANISMO

40 viversaniebelli

obesità

Qualità, quantità e regolarità: sono le tre caratteristiche del buon riposo che mantiene in forma



Le conseguenze

Le apnee notturne disturbano notevolmente la qualità del sonno e **riducono l'ossigenazione** durante la notte, causando effetti nel complesso negativi.

★ Lo scarso apporto di ossigeno, per esempio, è in grado di determinare **insulino-resistenza**, ossia la resistenza all'azione dell'insulina, l'ormone che regola la presenza di glucosio (zucchero) nel sangue, condizione cardine della sindrome metabolica, anche al di là dell'indice di massa corporea.

Le cure

«La riduzione del peso corporeo è il primo passo per superare il problema. Per ottenere risultati positivi è possibile ricorrere alla dieta, ai farmaci (per esempio, liraglutide) o alla chirurgia bariatrica (80% dei casi di risoluzione delle apnee)» spiega il dottor Scacchi.

★ «Per attenuare le conseguenze delle apnee, è utilizzabile anche la ventilazione notturna (una sorta di maschera che aumenta la pressione dell'aria che entra nelle vie respiratorie). La cura più adatta deve essere comunque indicata dallo specialista, a seconda dei casi» specifica lo specialista.



I BENEFICI DELLA VENTILAZIONE NON INVASIVA

La ventilazione notturna non invasiva, che viene spesso utilizzata per curare le apnee notturne apporta numerosi vantaggi sia sulla qualità del riposo sia sulle possibili conseguenze dell'insonnia a livello cardiovascolare e metabolico. «La ventilazione notturna migliora la sensibilità all'insulina e la glicemia post-prandiale, cioè i livelli di zuccheri nel sangue dopo i pasti nelle persone diabetiche. Inoltre, influenza l'emoglobina glicata, cioè un parametro che misura il rischio di diabete, in persone non diabetiche e, verosimilmente, il rapporto colesterolo totale e colesterolo Hdl (quello buono)» spiega il dottor Scacchi.

salute | prevenzione



notte

LE ORE DI RIPOSO DEVONO ESSERE PIÙ DI CINQUE, MA NON PIÙ DI NOVE



UN PROBLEMA MOLTO PRESENTE AL SUD

In Italia, si parla, tra le persone adulte, di un 10,8% di obesi e un 34,1% di persone in sovrappeso. «Esistono notevoli differenze geografiche (il 49% della popolazione al sud è in sovrappeso o obesa); culturali, visto che più è elevato il livello d'istruzione, minore è il numero di obesi; e sociali, dal momento che le classi più povere sono anche quelle che soffrono maggiormente di obesità, forse perché gli alimentari che costano meno sono tendenzialmente confezionati e di scarsa qualità» spiega il professor Michele Colasanto, presidente dell'Istituto Auxologico italiano.

2 I DANNI METABOLICI

Tra i principali danni legati a un cattivo riposo ci sono le conseguenze a livello cardiovascolare e metabolico, con un aumento del rischio, per esempio, per la comparsa del diabete o della sindrome metabolica.

Le conseguenze

Sia una durata troppo breve di sonno (meno di cinque ore per notte) sia una eccessiva (più di nove ore) si associano all'accumulo di tessuto adiposo viscerale, mentre persone che dormono meno di cinque ore per notte presentano un aumentato rischio di sindrome metabolica.

Le cure

Le possibili conseguenze cardiovascolari e metaboliche dei disturbi del sonno correlati all'obesità vengono valutati attraverso la visita specialistica ed eventuali esami di approfondimento (come la polisonnografia, ossia la registrazione di più parametri vitali con specifici elettrodi durante la notte).

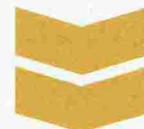
* «Le cure vengono prescritte a seconda dei disturbi manifestati e possono essere fondate su una dieta corretta e su soluzioni farmacologiche o comportamentali contro l'insonnia» spiega la dottoressa Carolina Lombardi, coordinatrice del centro di Medicina del sonno dell'Istituto Auxologico italiano.

3 I DANNI NEUROLOGICI

Riposare poco e male, a lungo andare, influisce negativamente anche a livello cerebrale e neurologico, portando le persone che ne soffrono ad avere anche una vita diurna qualitativamente scadente. Vediamo perché e che cosa comporta.

Le conseguenze

«Le persone in sovrappeso o obese che presentano disturbi del sonno manifestano spesso durante il giorno sonnolenza, difficoltà di memoria e di apprendimento e mal di testa. Inoltre, si possono manifestare disturbi dell'umore e si può assistere a una cattiva gestione dei comportamenti alimentari. Possono, infine, aumentare il rischio di demenza, di difficoltà cognitive in generale e di eventi cerebrovascolari (ictus)» dice il professor Alessandro Mauro, professore di Neurologia all'università di Torino e direttore della divisione di Neurologia e neuroriabilitazione dell'Istituto Auxologico di Piancavallo (Verbania).



Le cure

Anche in questo caso la diagnosi si può avvalere della polisonnografia. Le cure saranno specifiche per il disturbo causato dal binomio insonnia obesità e devono essere valutate caso per caso dallo specialista.



Servizio di Stefania Rattazzi.

→ LA POLISONNOGRAFIA REGISTRA DIVERSI

PARAMETRI VITALI CON SPECIFICI ELETTRODI