

Insonnia e disturbi correlati. Come affrontarli e curarli

Dott.ssa Lucattini, l'insonnia è uno dei disturbi più diffusi e più frequenti di cui soffrono tantissime persone, a partire dall'età pediatrica, all'età adolescenziale, agli adulti e non ultima la fascia d'età che riguarda gli anziani, secondo Lei, cosa può provocare l'insonnia?

“L'insonnia di per sé è un sintomo che viene definita come una sensazione di stanchezza al risveglio e naturalmente è correlato alle ore di sonno ma anche alla qualità del sonno.

L'eminente studioso Sudhansu Chokroverty della JFK University Medical Center di Edison nel New Jersey, ritiene che l'insonnia è quasi sempre la conseguenza di svariate condizioni patologiche, psichiche o fisiche oppure il risultato di cattive abitudini alimentari, sportive, della gestione dei ritmi di vita in generale. Molto raramente è una malattia primaria, ovvero una malattia in sé senza altre cause.

Le cause di insonnia nelle varie età della vita sono molto diverse.

Nei bambini piccoli, specialmente durante il primo anno di età, non si può parlare d'insonnia in senso stretto; infatti, i neonati e lattanti il ritmo sonno-veglia del bambino è determinato dai bisogni fisiologici: la fame, la sete, il bisogno di “essere consolati” e di contatto fisico con la mamma. L'acquisizione di un ritmo sonno-veglia, in cui si sta svegli di giorno e si dorme di notte è frutto dell'impegno dei genitori, che piano piano portano il bambino ad acquisire delle abitudini che sempre di più si avvicinano a quelle degli adulti. Questo processo educativo avviene grazie alla sincronizzazione affettiva ed emotiva dei genitori col proprio bambino.

Nell'adolescenza, l'insonnia è generalmente dovuta a cattive abitudini che sono acquisite lentamente, nel tempo, e poi si mantengono, nonostante che possa tornare il desiderio di dormire normalmente. Come negli adulti, l'insonnia in adolescenza è spesso causata da sindromi ansiose e depressive. È noto che quando si hanno problemi, preoccupazioni e agitazione, si abbiano delle difficoltà ad addormentarsi, questa è l'insonnia dovuta all'ansia, che può essere un'ansia anticipatoria o un'ansia reattiva. Quando invece, la motivazione è depressiva, ci sono risvegli precoci di mattina oppure un sonno superficiale con mancanza di sogni o risvegli improvvisi nel cuore della notte per gli incubi.

Nelle persone anziane, l'insonnia dipende prevalentemente da disturbi e malattie fisiche, da terapie farmacologiche necessarie, talvolta salvavita, che possono avere come effetto collaterale o indesiderato l'insonnia; naturalmente anche ansia e depressione, da cui anche gli anziani possono essere affetti, sono causa di insonnia. Un capitolo a parte è costituito dalle malattie neurodegenerative, ad es. l'Alzheimer, ci sono problemi di regolazione del ritmo sonno – veglia”.

Quante ore di sonno sono generalmente necessarie per affrontare poi la quotidianità?

“Il numero di ore di sonno in persone che non abbiano una naturale contrazione del sonno, ovvero che dormono qualche ora di meno della media della popolazione, sono state ampiamente studiate. Uno studio recente del gruppo di studio guidato dal neuroscienziato Yuzhu Li della Fudan University in Cina e dalla ricercatrice di psichiatria Barbara Sahakian dell'Università di Cambridge, ha esaminato i dati di 498.277 partecipanti di età compresa tra 38 e 73 anni nell'ambito dello studio UK Biobank, pubblicato su Nature Aging nell'aprile 2022. Circa 48.500 dei partecipanti sono stati sottoposti anche a neuroimaging e quasi 157.000 hanno completato un questionario online di follow-up sulla salute mentale. Tutti questi dati hanno fornito una visione piuttosto completa di come la quantità di sonno delle persone sia correlata ad altri aspetti della loro salute mentale e cerebrale. I ricercatori hanno concluso che sette ore di sonno a notte sono la quantità ottimale per una buona salute mentale, benessere e prestazioni cognitive, per le persone tra i 30 e i 70 anni.

Altri studi hanno valutato le ore di sonno raccomandate per fasce d'età nelle 24 ore. Vediamole in

