

Insonnia e ondate di calore: come affrontarle. Ne parliamo con Adelia Lucattini

L'insonnia causata dalle ondate di calore può avere conseguenze serie. La prolungata mancanza di sonno porta infatti ad un costante senso di stanchezza, riducendo la capacità di concentrarsi e di svolgere con facilità le attività quotidiane. La mancanza di sonno può, inoltre, peggiorare i sintomi di ansia e depressione, incidendo negativamente sulla qualità della vita, influenzando le relazioni sociali e la capacità di godere con serenità la vita quotidiana. Come affrontare allora il disagio dell'insonnia estiva provocata dalle ondate di calore? Cosa è importante fare al riguardo? Di questo e molto altro, parliamo con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Dott.ssa Lucattini, con l'aumento delle temperature globali e la frequenza delle ondate di calore, quali sono i principali effetti che questi fenomeni climatici hanno sulla qualità del sonno delle persone e, in particolare, sui gruppi più vulnerabili come anziani, bambini e persone con disturbi dell'umore?

“Studi recenti (2023) hanno confermato che le temperature notturne elevate influenzano negativamente il sonno dei neonati, a causa delle frequenti interruzioni e a un maggiore rischio di problemi psicofisici a lungo termine. Allo stesso modo, gli anziani fragili, con una qualità del sonno ridotta e per aumento dello stress durante le notti calde, associato a minor senso della sete, vanno incontro a disidratazione e complicanze fisiche generali.

Per tutte le persone che soffrono di depressione o disindromi bipolari, il caldo è un elemento particolarmente critico nello scatenare piuttosto rapidamente crisi acute a causa della perdita di sonno notturno, dovuta al caldo diurno”;

Lei ha menzionato l'importanza della climatizzazione della camera da letto come parte della triade di trattamenti per i disturbi dell'umore. Potrebbe spiegare come una corretta gestione della temperatura notturna possa prevenire crisi acute o la riacutizzazione dei sintomi?

“Classicamente indicata, nella terapia psicoeducativa psicodinamica utilizzata nel trattamento dei disturbi dell'umore, la “triade per il benessere” composta da psicoterapia psicodinamica e psicoanalisi, terapia farmacologica, ove necessario, e la climatizzazione almeno della stanza da letto. La climatizzazione a temperatura intorno ai 27-28 °C e/o con deumidificatore, evita difficoltà dell'addormentamento e risvegli notturni. Inoltre, poiché il calore causa immunodepressione, è una prevenzione rispetto, ad esempio alle malattie respiratorie”;

La privazione del sonno notturno, accentuata dalle ondate di calore, sembra avere un impatto significativo anche su persone che non hanno una storia pregressa di disturbi dell'umore. Quali sono i sintomi più comuni che queste persone possono manifestare durante i periodi di caldo intenso?

“Anche nelle persone che non hanno fattori di rischio personali o familiarità per disturbi dell'umore, si possono riscontrare episodi transitori d'eccitamento di tipo ipomaniacale, caratterizzato da accelerazione del pensiero e agitazione fisica di origine mentale, detta agitazione psicomotoria. Il caldo è un elemento particolarmente critico nello scatenare crisi che in questo caso che si manifestano più lentamente, a causa della perdita di sonno notturno, associata al caldo diurno. Si osservano anche però episodi depressivi e crisi d'ansia acuta.

I Centers for Disease Control and Prevention (CDC), negli Stati Uniti, hanno dichiarato che i disturbi del sonno sono una vera “epidemia”;

