

Dormire bene, dormire male



**MIGLIORA LA QUALITÀ
DEL TUO SONNO**

A CURA DI

O.N.D.A.
Osservatorio Nazionale
sulla salute della Donna


Società Italiana
di Medicina Generale



Indice

Introduzione

Dormire bene, Dormire male

pag. 04

a cura Dott. Giuseppe Ventriglia

Responsabile Nazionale Area Formazione SIMG

Disturbi del sonno nella donna

pag. 09

a cura di O.N.Da

I trattamenti per i disturbi del sonno

pag. 15

a cura di Apoteca Natura

Le piante per i disturbi del sonno

pag. 16

a cura di Apoteca Natura

I farmaci per l'insonnia

pag. 21

a cura Dott. Giuseppe Ventriglia

Responsabile Nazionale Area Formazione SIMG



Introduzione

Il sonno è un bisogno primario per il nostro organismo, eppure ci siamo mai chiesti che cosa è, a cosa serve e perché per molti di noi rappresenta un problema?

Probabilmente non si ha una sufficiente “cultura del sonno” che ci porti a considerarlo come un’esperienza fondamentale per la nostra salute. Spesso sentiamo dire che per stare in salute è necessario osservare una dieta equilibrata e fare esercizio fisico ma non viene mai fatto alcun riferimento al sonno. Forse il concetto che bisogna dormire bene fa così tanto parte della nostra quotidianità che tendiamo a darlo per scontato.

Capita pertanto, che molte persone non percepiscano l’importanza del sonno e l’eventuale difficoltà nel riposare fino a che non sono esauste. È sufficiente a questo punto passare qualche notte insonne, magari a “contare le pecore”, per rendersi conto di quanto sia stretto il legame tra il sonno e la qualità della vita. La mancanza di sonno ci rende poco efficienti nel lavoro, irritabili e poco propensi alla socialità, pericolosi alla guida, ma anche più vulnerabili alle malattie.

Purtroppo l’organizzazione delle nostre attività, siano esse ludiche o lavorative, sembra essere fatta per non dormire, o meglio continuiamo ogni giorno a lesinare sul sonno perché c’è sempre qualcosa in più da fare, da vedere o da provare. La privazione del sonno cronica sta diventando un tratto tipico della vita contemporanea e la dimostrazione di questo è che sempre più persone quando sono sveglie hanno sonno e si sentono stanche.

È importante prendere nella giusta considerazione i primi segnali di una cattiva qualità del sonno. Se li trascuriamo si finisce, infatti, per peggiorare la situazione e fare proprie cattive abitudini che poi sono difficili da perdere.

Cercheremo con questo breve scritto di interessare e sensibilizzare il lettore riguardo l’importanza del sonno per una migliore qualità della vita. Vorremmo, inoltre focalizzare la nostra attenzione al sonno delle donne che sono toccate in modo particolare da questa problematica anche in funzione del loro stile di vita e del contesto ambientale e/o professionale in cui oggi vivono.



Dormire bene, dormire male

Dott. Giuseppa Ventriglia - Responsabile Nazionale Area Formazione SIMG

Cos'è il sonno?

Un buon sonno (ristoratore e di durata sufficiente) è necessario per il benessere e per affrontare adeguatamente gli impegni del giorno. Il bisogno di sonno è molto diverso da una persona all'altra, ma in genere varia tra le 6 e le 9 ore anche se esistono individui che vivono bene dormendo, talvolta per tutta la vita, solo pochissime ore. È noto anche che i bambini piccoli dormono moltissimo e che il sonno diventa "normalmente" sempre più breve con l'avanzare dell'età.

Gli studiosi hanno scoperto che il sonno non è una condizione passiva ed inerte interposta tra le attività fisiche e mentali che si susseguono nel giorno. Al contrario, sappiamo oggi che **il cervello durante il sonno ha un'attività piuttosto intensa e svolge funzioni di particolare importanza per il mantenimento dell'equilibrio fisico e psichico della persona**: il corpo e la mente riposano, le informazioni apprese vengono consolidate ed anche l'umore migliora.

Del resto ciascuno di noi ha avuto modo di verificare che in mancanza di sonno calano l'attenzione, la concentrazione e la memoria, si diventa più irritabili ed ansiosi, compaiono problemi anche a livello corporeo (mal di testa, disturbi digestivi, ecc.), ci si sente stanchi ed assonnati fino al punto di andare incontro a problemi sul lavoro e nelle attività domestiche.

Interessante poi quanto si è scoperto nella donna in età fertile, in cui il sonno è di grande importanza per il mantenimento dell'equilibrio ormonale e della capacità riproduttiva.

Cos'è l'insonnia?

Per insonnia si intende la compromissione del sonno notturno che provoca, nelle successive ore diurne, conseguenze importanti quali sonnolenza, irritabilità, ansia e difficoltà di concentrazione.

L'insonnia costituisce talvolta un disturbo passeggero, legato ad esempio alla preoccupazione per un impegno importante, un esame, un colloquio di lavoro, ma in molti casi rappresenta un problema rilevante di salute, ossia una vera propria malattia. Si sa che lo stress, il rumore, il dolore e molte malattie sono nemiche del "buon dormire", ma esistono comportamenti che possono favorire od ostacolare l'inizio ed il mantenimento del sonno notturno e che è importante conoscere in modo da creare intorno a sé le migliori condizioni per ottenere un sonno ristoratore (*vedi pag. 7*).

Sono tante le persone che riferiscono di non dormire bene. Secondo alcune ricerche la metà circa della popolazione ha problemi di sonno, anche se le forme più gravi di insonnia sono fortunatamente molto meno frequenti. Di sicuro si sa che questo disturbo compare più spesso nelle donne e nelle persone in età avanzata. Ma si sa anche che tante, troppe persone cercano di affrontarlo da sole, senza il consiglio di persone esperte o, peggio ancora, usando farmaci magari prescritti dal medico, ma assumendoli in maniera scorretta.

Da dove origina l'insonnia?

Vi sono persone la cui insonnia deriva direttamente da malattie e problemi di salute ben identificabili: sono le condizioni che gli esperti chiamano di "**insonnia secondaria**".

Nella maggioranza dei casi, invece, questa correlazione non esiste: sono i casi denominati

“**insonnia primaria**”, molto frequenti e frutto per lo più del perdurare di situazioni che alterano il sonno accoppiate a persistenti stati di tensione emotiva e di reazioni personali negative alla perdita stessa del sonno. Una specie di “cane che si morde la coda” e che ha come risultato finale un’insonnia che continua a lungo nel tempo.

L’insonnia, detto in altre parole, può essere considerata come il frutto dell’interazione tra fattori “**predisponenti**” (che aumentano la probabilità che compaia l’insonnia), fattori “**precipitanti**” (che possono scatenare l’insonnia, ad esempio un divorzio, la perdita di una persona importante, un grave problema familiare o lavorativo o di salute) e fattori “**cronicizzanti**” che contribuiscono a far perdurare nel tempo o ad aggravare l’insonnia. Questi ultimi, sono di grande importanza perché si tratta per lo più di abitudini nocive per il sonno che, volendo, potrebbero essere corrette (*vedi pag.7*).

I tipi di insonnia

L’insonnia, però, non è sempre uguale, in quanto ci sono persone che hanno difficoltà ad addormentarsi (cosiddetta **insonnia iniziale**), altre che si svegliano una o più volte nel cuore della notte e magari fanno fatica a riaddormentarsi (**insonnia intermedia**) ed altri infine che si svegliano con notevole anticipo rispetto a quanto stabilito (**insonnia terminale**). Molto più raramente l’insonnia riguarda tutte le fasi del sonno, ed il paziente trascorre, come si suol dire, la “notte in bianco”. In ogni caso, è sempre importante capire se l’insonnia si limiti a dare problemi di notte (sonno disturbato) e se invece essa sia la causa di più o meno gravi disturbi anche durante il giorno (stanchezza, disturbi dell’attenzione e della memoria, ansia ed irritabilità, umore depresso e sonnolenza). Questo elemento è importante per la successiva scelta del trattamento necessario.

Esiste un’insonnia “normale”?

Esistono condizioni di particolare stress (preoccupazioni familiari, lavorative o scolastiche) che possono produrre un’insonnia. In questi casi il disturbo del sonno è da considerare come un “normale” evento, che se è transitorio e non provoca disturbo al soggetto, può anche non richiedere trattamenti con farmaci dal momento che, una volta superato l’evento che lo ha provocato, l’insonnia tende a risolversi. Quando invece il disturbo perdura, può essere utile un periodo di cura scegliendo i prodotti in base all’intensità dell’insonnia ed ai disagi provocati. **In questo tipo di insonnia potrebbero essere particolarmente indicate le piante officinali, sia per la loro “delicata” azione, sia per la relativa “normalità” del problema per il quale il trattamento farmacologico, in genere, potrebbe essere perfino eccessivo.**

Quando parlarne con il medico?

Quando le difficoltà del sonno compaiono per più giorni nella settimana e durano a lungo nel tempo, o quando ci si accorge che a causa della mancanza di sonno compaiono sonnolenza diurna, colpi di sonno alla guida, stanchezza, stato di ansia, distrazione e scarsa concentrazione nelle proprie attività, allora bisogna parlarne con il medico per trovare le cause e le opportune soluzioni.

Così pure è bene sapere che esistono sostanze e malattie capaci di alterare il sonno: è dunque buona norma riferire al medico la comparsa di un’insonnia se si stanno assumendo farmaci o quando si è affetti da qualche problema di salute.

Quali sono i rimedi per l’insonnia?

Quando l’insonnia è conseguente ad una precisa malattia, la cura coincide con quella

della condizione che la provoca. In tutti gli altri casi, il **primo passo è verificare il rispetto delle “regole” del sonno** (vedi pag.7). Se il problema persiste sarà necessario consultare un esperto (il proprio medico o il farmacista) al fine di individuare le condizioni che possono giovare dell'azione positiva sull'ansia e sul sonno di un integratore a base di piante officinali, oppure da trattare necessariamente con farmaci. Tra le piante officinali che facilitano il sonno o che agiscono sull'ansia e sugli stati di tensione emotiva vi sono: Passiflora, Valeriana, Escolzia, Melissa, Griffonia, Luppolo e Biancospino (vedi pag.16). I farmaci indicati per queste situazioni appartengono alla categorie delle cosiddette benzodiazepine e sostanze affini. Questi sono scelti dal medico con cura, in relazione alla loro diversa durata d'azione sul sonno. Ci sono farmaci più adatti a chi fa fatica ad iniziare il sonno, a chi si sveglia più volte di notte o a chi dorme bene ma si sveglia troppo presto al mattino (vedi pag. 21).

Perché i medici sono spesso restii a prescrivere i sedativi per l'insonnia?

Molti medici appaiono particolarmente attenti nella prescrizione dei farmaci in grado di ridurre l'ansia e di indurre il sonno (benzodiazepine e simili). La ragione c'è ed è legata alla necessità di farne possibilmente un uso limitato nel tempo, cauto e magari anche “al bisogno”, evitando di assumere questi farmaci per molti giorni consecutivi, quasi fosse “una cura”, onde evitare pericolosi effetti indesiderati (specie negli anziani) e pericolose condizioni di dipendenza o di abuso.



Dormire bene è importantissimo: consigli utili per migliorare la qualità del sonno

L'alimentazione

Di sera evita pasti troppo abbondanti e ricchi di grassi e di carne; se hai fame all'ora di andare a dormire, fai uno spuntino leggero, per evitare problemi di digestione; evita, di sera, caffè, tè, coca-cola e cioccolata; evita i superalcolici che non favoriscono affatto un buon sonno.

Il fumo di tabacco

Evitalo sempre, ma specialmente alla sera.

L'attività fisica

Bene farla regolarmente durante il giorno ma bisogna evitare gli esercizi fisici impegnativi verso sera.

Le attività della sera

Prima di andare a letto, non dedicarti ad attività particolarmente impegnative sul piano mentale o emotivo quali lo studio, le attività di progettazione, il lavoro al computer e simili.

I sonnellini

Sono da evitare durante il giorno ma, in particolare, sono deleteri quelli del dopo-cena davanti al televisore.

La stanza in cui si dorme

È bene che sia buia e lontana dai rumori, non troppo fredda ma neppure troppo calda.

Il bagno caldo serale

Può essere un'abitudine rilassante specie se fa parte della routine serale.

Gli orari del sonno

Per quanto possibile, vai a letto e cerca di svegliarti sempre alla stessa ora, anche durante il fine settimana e indipendentemente da quanto hai dormito di notte; non dormire più a lungo al mattino, se hai dormito poco.

In caso di risveglio precoce

Se apriamo gli occhi prima che suoni la sveglia, è bene alzarsi dal letto, accendere la luce o aprire le finestre e iniziare la propria giornata.

Se non si riesce a dormire

Evitare di guardare continuamente l'orologio e rigirarsi nel letto; meglio alzarsi e dedicarsi ad attività rilassanti, evitare di pensare al lavoro ed alle cose da fare o lasciate in sospeso.

Prepararsi al sonno

Cercare di rilassarsi il più possibile prima di andare a letto, anche facendo gli stessi gesti e le stesse cose, come fosse un rituale; andare a letto solo quando si è veramente assonnati.

Quanti Italiani soffrono di disturbi del sonno

a cura di O.N.Da

Secondo l'**AIMS** (Associazione Italiana per la Medicina del Sonno)* sono circa 12 milioni gli italiani che soffrono di insonnia o di disturbi ad essa correlati, all'origine anche di depressione, stanchezza diurna e pessima qualità della vita. Questo dato è emerso dallo **Studio Morfeo 2**, la più vasta indagine nazionale condotta sui problemi di insonnia, conclusasi nel 2008, e che ha coinvolto, oltre all'AIMS, 18 Centri di Medicina del Sonno, oltre 600 medici di medicina generale e più di 11.000 pazienti. Per non avere conseguenze sullo stato di salute generale, l'insonnia dovrebbe essere passeggera; per gli Italiani sta assumendo invece caratteristiche di cronicità: il **67%** degli insonni ne soffre da più di un anno e l'**80%** ne avverte le ripercussioni durante il giorno con manifestazioni che vanno da tensione nervosa, a irritabilità e segni di depressione, fino a difficoltà di concentrazione o di memoria, specie il giorno successivo alla notte in bianco.

Ad essere colpite maggiormente da questi disturbi sono le donne, specie tra i 45 e i 54 anni (quindi nel momento della menopausa), in cui a soffrirne sono all'incirca il 70%. Un problema che avvertono con prevalenza le divorziate (70%), seguite dalle single (55,3% contro il 44% degli uomini) e in percentuale minore le sposate (49% contro il 40 % degli uomini).

Oggi si dormono in media 7 ore e un quarto a notte, un numero che per molte persone può essere insufficiente per far riposare l'organismo. I rischi? Molteplici. L'insonnia ed il cattivo riposo hanno importanti ripercussioni anche sullo stato lavorativo, di sicurezza e di salute di chi ne soffre. Il 53% di chi dorme male si assenterà dal lavoro per malattia, il doppio rispetto a chi scivola tranquillamente tra le braccia di Morfeo, mentre ancora troppo grave resta il bilancio per incidenti, la cui concausa può essere proprio l'insonnia: più del 50% in ambiente lavorativo ed oltre 50.000 sulla strada. Non da meno sono i rischi per la salute con innanzitutto un calo di produttività durante il giorno, che può arrivare a toccare vette del 50%, un indebolimento delle difese immunitarie e una maggiore predisposizione alle malattie cardiovascolari. Infatti dormire poco fa aumentare la pressione del sangue e costringe il cuore ad un superlavoro. Se si soffre d'insonnia occorre curarla. Eppure lo **Studio Morfeo 2** rivela, sotto questo aspetto, che gli italiani non ne sono pienamente consapevoli: il **56% non sono in trattamento, il 40,5% rifiuta le cure e il 7,3% ricorre al fai da te**. Invece è fondamentale tenere presente che la diagnosi precoce e il trattamento tempestivo dei disturbi del sonno ne prevengono l'aggravamento e il presentarsi di tutte quelle complicanze che sono legate alla cronica privazione di sonno: invecchiamento precoce, disturbi psicologici e comportamentali, ipertensione arteriosa e maggior rischio di patologie cardiovascolari.

Si ringrazia per la consulenza la Professoressa Rosalia Silvestri, dell'Associazione Italiana di Medicina del Sonno, Responsabile della Commissione Sonno Donna.

*Società scientifica multidisciplinare fondata nel 1990 che ha fra le principali finalità istituzionali, quella di promuovere la ricerca scientifica e la formazione clinica rivolta alla diagnosi e al trattamento dei disturbi del sonno e della veglia.

Disturbi del sonno nella donna

a cura di O.N.Da

Il corpo ha bisogno di pause e di riposo per poter svolgere attività di recupero, riparazione e rilassamento. Un sonno carente può provocare disturbi alla salute. I primi segnali della mancanza di un buon riposo sono visibili, a livello fisico, con borse sotto gli occhi, pelle poco luminosa, palpebre appesantite e afflosciate, stanchezza e, a livello comportamentale, con un aumentato stato di ansia, irritabilità e nervosismo. I disturbi del sonno che possono manifestarsi con la difficoltà ad addormentarsi, a riposare bene o non a sufficienza, sono piuttosto diffusi e si possono verificare a qualsiasi età. Idealmente il sonno dovrebbe comprendere un terzo del giorno (un'ora di sonno ogni due di veglia). Oggi, tuttavia, la quantità di sonno si è mediamente ridotta di un'ora e mezzo con importanti ripercussioni sulla salute fisica e psichica. Questo è vero in modo particolare per la donna, quando risente delle modificazioni ormonali della menopausa, ma anche dei nuovi stili di vita e delle nuove condizioni ambientali o professionali e riduce la quantità di ore di sonno, che per molte di loro è al di sotto della soglia critica delle sei ore, potendo così arrivare ad una deprivazione cronica del sonno che può diventare il detonatore di disturbi somatici fino alla malattia.

L'importanza di un buon sonno

Il sonno costituisce una componente essenziale della salute neurovegetativa e somatica, emotivo-affettiva e cognitiva. Infatti, durante il sonno il cervello sincronizza i bioritmi essenziali per la salute (pressione arteriosa, frequenza cardiaca, temperatura corporea, ritmo sonno-veglia, bioritmi ormonali, ma anche il tono muscolare) ottimizzandone i valori e riducendo i livelli degli ormoni d'allarme, adrenalina e cortisolo. **In età fertile, nella donna regola la circadianità e i bioritmi endocrini e neurochimici finalizzati alla riproduzione.** Inoltre il sonno contribuisce al benessere che alimenta il desiderio di vita svolgendo un'azione stabilizzatrice nella regolazione del tono dell'umore, migliorando e riducendo i livelli di ansia e di irritabilità. **A livello cognitivo**, in particolare nella fase REM, il sonno trasforma le tracce di memoria a breve termine in tracce a lungo termine. **Ha un ruolo essenziale nel recupero della stanchezza e dell'usura del giorno, sia a livello metabolico che biologico e psichico.**



Le alterazioni del sonno

Le alterazioni del sonno si possono classificare in quattro tipi:

1. **quantitative**, in cui sono ridotte le ore di sonno.
2. **qualitative**, sindromi da fasi del sonno avanzate o ritardate e disturbi cronobiologici transitori;
3. **parasomnie**, che includono i disturbi del risveglio con sonnambulismo, con o senza apnea ostruttiva e i disturbi comportamentali associati a fase REM. Si tratta di norma dell'insieme di fenomeni non desiderati prevalentemente legati ai sogni che avvengono maggiormente nell'infanzia e nell'adolescenza.
4. **altre alterazioni**: insonnia severa, epilessie notturne, disturbi del sonno con movimenti ritmici.

Di seguito la nostra attenzione resterà focalizzata sul sonno delle donne e come questo possa subire delle alterazioni in corrispondenza di determinati periodi e condizioni caratteristici proprio dell'universo femminile.

Alterazioni del sonno in gravidanza

Normalmente una donna in attesa, soddisfatta della sua gravidanza, gode di una migliore qualità del sonno grazie all'effetto sedativo degli alti livelli di progesterone e del suo metabolita, l'allopregnenolone. Problemi relativi alla gravidanza (desiderata o meno), alla situazione di coppia e familiare, a eventuali difficoltà economiche e all'ambiente familiare possono poi modificare anche radicalmente il favorevole effetto endocrino del progesterone. **Le più frequenti alterazioni del sonno in gravidanza riguardano il russare e le apnee**; entrambi possono essere indicatori di un maggiore rischio di ipertensione in gravidanza, pertanto la qualità del sonno può essere preziosa per la diagnosi precoce di importanti patologie connesse allo stato gravidico.

Alterazioni del sonno in menopausa

L'alterazione della qualità e della quantità delle ore di riposo effettivo in menopausa è **causata dalle fluttuazioni estrogeniche**. Esse possono avere conseguenze importanti sulla vita quotidiana e sulla salute con: riduzione del tono dell'umore e compromissione



della memoria, riduzione dell'energia vitale, aumento dell'astenia e del senso di affaticabilità. Inoltre la carenza di sonno può associarsi ad un aumento dell'appetito per cibi ad alto contenuto calorico, ricchi di zuccheri e grassi; in queste condizioni aumenta infatti la secrezione di ghrelina, il neuropeptide che acuisce il senso di appetito e si riduce la leptina che dà invece il senso di sazietà. Questo spiega perché le donne che dormono poco e/o male hanno tendenza ad ingrassare e fanno più fatica a seguire in modo consistente una dieta, specie in peri e postmenopausa. In ultimo si può osservare un aumento della sensibilità al dolore, caduta del desiderio sessuale e alterazione della circadianità dei bioritmi cardiovascolari. Le perdita della circadianità pressoria, che normalmente ha un minimo verso le tre o le quattro del mattino, associata ai disturbi del sonno, anticipa e predice la comparsa di ipertensione severa in postmenopausa.

Alterazioni del sonno e ciclo mestruale

Disturbi del ritmo sonno-veglia, specie nelle donne turniste, potrebbero essere associati a irregolarità mestruali e a cicli significativamente più lunghi. Questi ultimi potrebbero indicare maggiori irregolarità nelle sincronia neuroendocrina che coordina l'ovulazione con possibili anovularità o fasi luteali inadeguate che possono tradursi in ridotta fertilità o in alterazioni della sessualità.

Alterazioni del sonno e sessualità

Le implicazioni del sonno per la vita sessuale sono duplici: da un lato le conseguenze che la privazione cronica di sonno ha sulla riduzione dell'energia vitale, sull'abbassamento del tono dell'umore e sull'aumento della irritabilità, dall'altro la ripercussione sul desiderio e sull'eccitazione mentale che rallenta il circuito della funzionalità sessuale.

Alterazioni del sonno, alterazione dei bioritmi endocrini e rischi oncologici

Un aspetto critico dell'alterazione del sonno riguarda il possibile rischio oncologico. Sono in corso studi volti a determinare se l'alterazione dei normali ritmi cardiaci possano aumentare il rischio di sviluppare un tumore. I soggetti impegnati nel lavoro notturno possono avere alterati i livelli notturni di melatonina e i profili degli ormoni riproduttivi che potrebbero aumentare il rischio di malattie correlate agli ormoni, tra cui il tumore della mammella e del colon.

Fonte: A. Graziottin¹, Disturbi del sonno e salute della donna, Rivista della Società Italiana di Medicina Generale, 5, Ottobre 2009.



Il sonno e l'alimentazione

A cura di O.N.Da

Abbiamo più volte accennato al fatto che alcuni neurotrasmettitori (sostanze chimiche che modificano la trasmissione di un impulso tra i nervi o tra un nervo ed un muscolo) e alcuni ormoni sono responsabili del funzionamento del ciclo del sonno, ma non è stato detto che la loro attività può essere condizionata da alcuni nutrienti provenienti dalla nostra alimentazione. Ecco la ragione per cui l'alimentazione influenza la qualità e la quantità del sonno. **Oltre al tipo di cibo che mangiamo, incidono sull'insorgenza dei disturbi del sonno anche le abitudini alimentari**, la combinazione degli alimenti e le porzioni assunte. In particolare, i fattori che possono alterare il ciclo sonno/veglia correlabili alle abitudini nutrizionali sono:

- **Poco tempo per mangiare:** lo stress o l'ansia modificano il ritmo circadiano che controlla il ciclo orario della liberazione degli ormoni e dei neurotrasmettitori che regolano il tempo di sonno e veglia. Alcune situazioni di vita quotidiana possono alterare questo equilibrio: ad esempio, *i lunghi viaggi, gli orari di lavoro notturni, i lavori a turno, la tensione nervosa accumulata* si ripercuotono negativamente sia *sulla qualità del sonno che sulle abitudini alimentari* (scelta di alimenti meno nutrienti e più calorici). Il non avere orari fissi né per dormire né per mangiare porta a uno scarso controllo delle funzioni generali dell'organismo.
- **Pasti abbondanti o poco frequenti durante la giornata:** pasti abbondanti e particolarmente ricchi di proteine (carne, uova, e alcuni pesci) e grassi (formaggi grassi e i fritti), consumati di sera, causano nelle ore notturne una maggiore secrezione (superiore al normale) di acido cloridrico nello stomaco e un aumento del pH acido dello stomaco, specialmente se la cena è accompagnata da alcool e caffè. L'eccesso di proteine durante la cena porta a una diminuzione nella sintesi di serotonina (sostanza chimica ampiamente distribuita nell'organismo, specialmente nel cervello con funzione di neurotrasmettitore) e ad un aumento della produzione di adrenalina (ormone prodotto dalla midollare surrenale), condizione questa che attiva un maggiore stato di allerta nell'organismo. In queste circostanze, la digestione si rende più difficile e più lenta, la difficoltà ad addormentarsi aumenta e può dare adito a sintomi quali acidità, reflusso, nausea e sensazione di vomito, specie se ci si corica con lo stomaco troppo pieno e subito dopo aver mangiato. Anche in questo caso, dunque, si abbassa la qualità del sonno e del riposo.
- **Mangiare pasti troppo distanti l'uno dall'altro:** passare molte ore senza mangiare causa un aumento della temperatura corporea che rende più difficile il sonno.
- **Cibi troppo conditi ed eccitanti:** cibi piccanti, caffeina, thè, cioccolata e ginseng sono sostanze che danno euforia e stimolano le connessioni nervose del

cervello. Anche l'assunzione di alcool, specie in quantitativi eccessivi, distrugge totalmente il ciclo circadiano e non permette un riposo salutare.

- **Intolleranze alimentari:** le persone allergiche ad alcuni alimenti o a certi aminoacidi, quali fenilalanina, istamina o tiramina, che sono alla base della sintesi di adrenalina e noradrenalina, combattono spesso con sintomi gastrici che alterano il ciclo del sonno.

Consigli nutrizionali per dormire meglio

Come abbiamo visto, alcuni alimenti per la loro composizione e il quantitativo delle porzioni assunte influiscono sulla quantità e sulla qualità del sonno. Gli alimenti che partecipano alla sintesi di ormoni e neurotrasmettitori come la dopamina, l'adrenalina e le noradrenaline rendono più difficile il sonno, quelli che invece aiutano la regolazione della melatonina e della serotonina lo favoriscono. Pertanto, specie alla sera, sarà utile prevedere il consumo di cibi ricchi di triptofano, un aminoacido essenziale (componente delle proteine) utile per la formazione di melatonina e serotonina, che in natura è contenuto in alimenti come: latte, banane, avocado, ananas, fagioli secchi, frumento integrale, ceci, fave secche, lenticchie, piselli, spinaci, arachidi, mandorle, nocciole, formaggio, uova, carne e pesce.

Ma per garantire al nostro corpo una buona qualità del sonno occorre fornire anche un apporto adeguato di altri componenti nutrizionali:

- **Carboidrati** (zuccheri) i quali stimolano l'insulina nel pancreas, un ormone che aumenta la disponibilità del triptofano necessario per formare serotonina. Bisogna però scegliere fra carboidrati complessi (pane, riso, patate, pasta) e non carboidrati semplici (zucchero, dolci, ecc).
- **Vitamine: le vitamine B1 e B6**, necessarie per la biosintesi di serotonina interferiscono in parte nelle funzioni di sonno/veglia. Un eccesso di zucchero e dolci diminuisce la biodisponibilità della vitamina B6.
- **Calcio e magnesio:** un adeguato apporto giornaliero di queste sostanze consente di dormire e riposare meglio durante la notte.

A che ora cenare?

Studi scientifici hanno dimostrato che l'orario in cui si cena non ha relazione diretta con il sonno, ma occorrerebbe tuttavia cenare sempre alla stessa ora per abituare il corpo a orari fissi: più essi saranno regolari, più facile sarà per l'organismo regolarsi con il ritmo circadiano.

Quanto mangiare?

Mangiare, né troppo e né poco. Una regola d'oro da tenere a mente è il quantitativo di cibo che si mangia a cena. Mangiare troppo o poco è in entrambi i casi un ottimo modo per prevedere una nottata in bianco. Dopo cena si deve essere sazi ma non appesantiti. È bene cenare circa 4 ore prima di coricarsi, evitando quindi di andare a dormire subito dopo il pasto.

ALLA SERA - ALIMENTI SÌ

- Pasta, riso, orzo, pane e tutti quegli alimenti che contengono il triptofano.
- Frutta dolce e di stagione, preferibilmente mele, datteri, banane, fichi, cachi, uvetta.
- Succo di carota.
- Verdure, in particolare lattuga, radicchio rosso, aglio, zucca, rape e cavoli.
- Legumi, uova bollite, carni preferibilmente bianche (pollo e tacchino) e pesce.
- Spezie, quali basilico, menta e maggiorana.
- Un bicchiere di latte caldo che oltre a diminuire l'acidità gastrica che può interferire con il sonno, fa entrare in circolo durante la digestione elementi che favoriscono una buona dormita per via di sostanze in grado di attenuare insonnia e nervosismo, che sono presenti anche in formaggi freschi e yogurt.
- Infusi e tisane dolcificate con miele.

ALLA SERA - ALIMENTI NO

- Eccessivi quantitativi di sale e alimenti ricchi di sodio.
- Prodotti affumicati e insaccati (salame, coppa, mortadella, salsicce, pancetta, zampone, cotechino).
- Limitare crostacei, frutti di mare, molluschi e interiora (fegato, rene, cuore, trippa).
- Cibi sott'aceto e sott'olio (olive, capperi, cetriolini, tonno, sardine).
- Senape, mostarda, maionese, curry, pepe, paprika.
- Patatine in sacchetto, piatti con dado da cucina, salatini, alimenti in scatola.
- Cioccolato, cacao, caffè, tè, superalcolici.
- Ridurre il consumo di alcool. Meglio la birra, benché a dosi misurate, perché il luppolo predispone al sonno.
- Per chi deve alzarsi spesso la notte per urinare si sconsigliano spinaci, cipolla, cocomero e melone.

I trattamenti per i disturbi del sonno

a cura di Apoteca Natura

Tutti gli argomenti fin qui trattati evidenziano come il sonno rivesta una posizione centrale nel determinare lo stato di salute di tutti noi. Evidenze scientifiche ci hanno dimostrato che la scarsa qualità del riposo può essere correlata con l'insorgenza di irritabilità, ansia e depressione, malattie cardiocircolatorie e gastrointestinali.

È fondamentale quindi, prendere nella giusta considerazione i primi segnali di una cattiva qualità del sonno e intervenire tempestivamente con scelte terapeutiche efficaci e sicure, individuate sulla base della singola condizione che genera il disturbo.

Come già anticipato il primo passo è verificare il rispetto delle regole di "igiene del sonno" e soprattutto quando il problema persiste è opportuno confrontarsi con il medico di famiglia o con uno specialista (farmacista o altro operatore sanitario) per scegliere il trattamento più adatto alla propria situazione, sia esso fitoterapico o per i casi più gravi farmacologico.

Nei paragrafi che seguono prenderemo in considerazione i principali trattamenti per i disturbi del sonno proponendo una guida pratica che possa rispondere alle più comuni richieste di informazioni su questo argomento specifico.



Le piante per i disturbi del sonno

a cura di Apoteca Natura

Utilizzate da migliaia di anni per il trattamento dei disturbi del sonno di adulti e bambini, le piante medicinali (come indicato da dati ricavati dall'uso tradizionale e dalla letteratura scientifica) sono caratterizzate da una buona efficacia, tollerabilità e sicurezza d'uso. Può essere utile quindi, a completamento dei consigli per l'adozione di stili di vita che favoriscano una migliore "igiene" del sonno, aggiungere anche quelli su un integratore a base di piante medicinali che faciliti il ristabilirsi di un ritmo di sonno fisiologico.

Alcune piante medicinali abbinano all'azione blandamente sedativa anche quella spasmolitica e miorilassante, prestandosi molto bene a trattare varie combinazioni di disturbi (spasmi minori, distensione epigastrica, disturbi digestivi, irritabilità ecc..) che spesso accompagnano chi ha difficoltà a dormire. Molto utile rimarcare inoltre, che le piante medicinali sono caratterizzate da un **ottimo profilo di sicurezza e nessuna di quelle comunemente usate, causa sonnolenza durante il giorno, quando utilizzate nelle dosi raccomandate**.

Di seguito brevi schede monografiche sulle principali piante medicinali utili per il trattamento dei disturbi del sonno.

PASSIFLORA (*Passiflora incarnata*)

Consigliata per bambini e adulti per favorire il riposo notturno ed il rilassamento. Questo perché, come confermano alcuni studi clinici, anche in seguito a trattamento prolungato l'azione della Passiflora appare efficace e priva di effetti collaterali. Sebbene gli effetti sedativi e distensivi siano ben documentati, tuttavia i componenti attivi responsabili di queste azioni della Passiflora non sono noti. La Passiflora favorisce inoltre un'attività rilassante della muscolatura liscia del tratto gastro-intestinale e genito-urinario. Molto utilizzata anche in associazione con altre piante come Valeriana e Melissa.

VALERIANA (*Valeriana officinalis*)

Sia la droga, che i suoi estratti vengono utilizzati ampiamente per favorire il sonno. La Valeriana è in grado di ridurre significativamente il tempo necessario all'addormentamento, inducendo un sonno fisiologico. Alle dosi raccomandate non presenta effetti collaterali, l'uso della Valeriana è controindicato nei bambini di età inferiore a 3 anni.

ESCOLZIA (*Eschscholtzia californica*)

L'Escoltzia viene utilizzata da sola o in associazione con altre piante ad azione distensiva (Passiflora, Valeriana e Melissa) per diminuire il tempo di addormentamento e migliorare la qualità del sonno, oltre che per la sua azione distensiva anche a livello gastro-intestinale. Non induce dipendenza ed è praticamente priva di effetti collaterali, diversamente dal papavero di cui è "parente stretto".



MELISSA (*Melissa officinalis*)

I preparati a base di Melissa hanno un'azione rilassante e distensiva. È inoltre utile per favorire il benessere gastro-intestinale, soprattutto nei soggetti particolarmente ansiosi. L'uso dei preparati a base di Melissa è da ritenere sicuro. Alle dosi raccomandate non sono noti effetti collaterali.

CAMOMILLA (*Chamomilla recutita*)

La Camomilla è indicata in modo particolare per favorire il sonno nei bambini, risultando utile nei casi di difficoltà a dormire causati da piccoli problemi digestivi. All'azione calmante associa infatti una decisa azione protettiva delle mucose e carminativa. La Camomilla è inoltre utilizzata per uso interno per il trattamento di disturbi gastro-intestinali e nella cattiva digestione.

GRIFFONIA (*Griffonia simplicifolia*)

La tradizione popolare africana ha tramandato l'uso dei semi, ma anche di altre parti della Griffonia, per diversi disturbi. I semi di Griffonia vengono utilizzati ad esempio come afrodisiaco, per il mal di stomaco e per regolarizzare il transito intestinale. Con riferimento alla più recente letteratura scientifica invece i campi di utilizzo principali di questa pianta medicinale dipendono dalla modalità d'azione del principio attivo 5-HTP (5-idrossitriptano). Questo è un precursore della serotonina, importante neurotrasmettitore coinvolto sia nella modulazione del tono dell'umore che nel controllo del senso di fame. Inoltre il 5-HTP è anche il precursore della melatonina. Quindi i semi della Griffonia risultano particolarmente utili per favorire la regolazione del tono dell'umore, migliorare gli stati di agitazione, la difficoltà a dormire ed il controllo del senso di fame.

BIANCOSPINO (*Crataegus monogyna*, *C. oxyacantha*)

Gli studi più moderni descrivono il biancospino come una pianta principalmente indicata per i disturbi dell'apparato cardiovascolare, tuttavia l'uso tradizionale del Biancospino come pianta rilassante rimane uno dei più noti. Di interesse anche l'attività blandamente ipotensiva del Biancospino. Tra le piante rilassanti è certamente quella più indicata nei casi dove fenomeni quali palpitazioni o leggero aumento della pressione arteriosa sono causati da un periodo particolarmente stressante e per questo motivo da alcuni viene definita "Valeriana del cuore".



LUPPOLO (*Humulus lupulus*)

Il Luppolo viene raccomandato in caso di stati di tensione, irrequietezza e disturbi del sonno per le sue qualità sedative e calmanti. Molto utilizzato a questo scopo anche in associazione con altre piante come Valeriana e Melissa. Al Luppolo inoltre viene attribuita un'azione stomachica e aperitiva, grazie alla presenza di principi amari, che ne consigliano l'uso nei casi di digestione difficile. Considerato sicuro, non sono noti effetti collaterali di rilievo quando lo si utilizzi alle dosi raccomandate.

I farmaci per l'insonnia

Dott. Giuseppe Ventriglia - Responsabile nazionale Area Formazione SIMG

Cosa sono e come funzionano i farmaci per l'insonnia?

I farmaci che riescono a facilitare l'inizio e la continuazione del sonno si definiscono ipnotici. In commercio ce ne sono di due tipi: le benzodiazepine e gli analoghi. Alcuni di loro hanno un effetto più prolungato (fino a 24 ore ed anche di più) per cui sono più adatti ai soggetti affetti da stati di ansia o agli insonni che lamentano di svegliarsi troppo presto al mattino, altri durano meno di 6 ore e grazie a questo effetto breve sono più adatti a favorire un veloce inizio del sonno. **Sono farmaci che possono (e devono) essere acquistati solo con ricetta del medico**, obbligo che vale per la grande maggioranza dei farmaci e che serve proprio a proteggere le persone impedendo che possano essere assunti senza l'attenta valutazione dei pro e dei contro che solo il medico curante è in grado di fare.

Come si prendono?

I tranquillanti si prendono durante il giorno, mentre i prodotti per l'insonnia si prendono poco prima di andare a letto. Poiché l'intensità dell'effetto può essere diverso da soggetto a soggetto, in genere il medico consiglia di iniziare con dosi ridotte che vengono aumentate solo se poco efficaci. Il trattamento dovrebbe essere il più breve possibile, generalmente tra i pochi giorni e le 2-3 settimane, raramente oltre, a cui di solito si fa seguire un breve periodo di graduale riduzione delle dosi. È comunque buona regola evitare di assumere questi farmaci senza una precisa prescrizione del medico il quale di solito li consiglia quando l'ansia o l'insonnia sono di elevata intensità o causano problemi rilevanti al paziente. **Da ricordare che non bisogna mai modificare le dosi o i tempi di cura indicati!**

Ci sono precauzioni particolari da ricordare?

È sempre importante seguire attentamente la posologia indicata dal proprio medico curante, rispettando dosaggi e tempi di assunzione. Quando si usano questi farmaci ripetutamente per alcune settimane, può verificarsi una sorta di assuefazione, che comporta una certa perdita di efficacia delle benzodiazepine. Se poi l'uso è ancora più prolungato, si va incontro ad una vera e propria dipendenza per cui, se si sospendono di colpo, possono comparire fenomeni molto fastidiosi (cosiddetti sintomi da astinenza) quali mal di testa, dolori muscolari, stato di grande irrequietezza, irritabilità, confusione mentale e, naturalmente, peggioramento del sonno.

Possono insorgere effetti indesiderati?

I farmaci ipnotici possono causare effetti indesiderati di varia natura e di diversa intensità: sensazione di testa vuota, stanchezza, allungamento dei tempi di reazione, riduzione del coordinamento motorio e compromissione delle capacità intellettive. Ne deriva, tra l'altro, una condizione di minore sicurezza per l'incolumità personale, per lo svolgimento delle normali attività lavorative e domestiche e, ancor peggio, di elevato rischio per la guida dell'automobile o l'uso di macchinari delicati o pericolosi. In alcuni soggetti possono comparire, ma più raramente, mal di testa, capogiro, visione offuscata,

nausea e mal di stomaco.

Tutti gli effetti collaterali sono più frequenti e più rilevanti nelle persone anziane in cui, tra l'altro, possono comparire effetti paradossi per cui, invece di un effetto tranquillante, possono verificare comportamenti bizzarri o aggressivi o disinibiti o stati di ansia, irrequietezza, irritabilità e talvolta allucinazioni.

Ci sono farmaci da evitare?

Questi tipi di farmaci non devono mai essere assunti contemporaneamente ad altri farmaci in grado di accentuare l'azione sedativa (altri ipnotici e tranquillanti, i neurolettici, gli antidepressivi, gli antiepilettici), ad alcuni tipi di farmaci antiallergici e ad alcuni antidolorifici di elevata potenza.

Ci sono problemi con cibi e bevande?

La cosa più importante da ricordare quando si assumono questi farmaci è che l'**alcol** **ne accentua molto l'effetto tranquillante**: chi sta assumendo farmaci ad azione sedativa o per l'insonnia deve quindi fare estrema attenzione a non assumere bevande alcoliche, anche per evitare, tra l'altro, pericolose situazioni di rischio per la guida dell'auto o l'uso di macchinari delicati o pericolosi.

Si possono assumere in gravidanza ed in allattamento?

Tutti gli ipnotici sono in grado di passare nel sangue del feto per cui non sono da assumere in gravidanza (tranne casi molto particolari ed in momenti ben precisi, a giudizio del medico) per evitare conseguenze al neonato che possono essere anche particolarmente gravi. Le donne in età fertile, qualora si presentasse la necessità di assumere questi farmaci, devono avvertire il medico dell'eventuale possibilità di essere incinte o di aver programmato una gravidanza.



Oggi la tua salute ha un indirizzo naturale

Scopri il valore delle Farmacie Apoteca Natura

La prima rete di farmacie specializzate su piante medicinali, integratori alimentari, omeopatia e alimentazione speciale che ti aiuta a trovare la soluzione integrata più adatta alle tue esigenze di salute.

Nel pieno rispetto del tuo organismo.



**FARMACIA
AMICA DELLA DONNA
2011**

Con il patrocinio dell'Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna

O.N.S.D.

