

## IMPORTANZA DEL SONNO

Il sonno ( = stato comportamentale reversibile, caratterizzato da isolamento percettivo e assenza di responsività agli stimoli ambientali ma, al tempo stesso, un complesso insieme di processi fisiologici e comportamentali ) di fatto è una alterazione della coscienza (=capacità psichica e cognitiva molto articolata e consiste nello stato di consapevolezza di se stessi, del mondo soggettivo (delle proprie azioni, delle proprie emozioni e del proprio fisico) e del mondo oggettivo (comprende tutto ciò che accade intorno a noi e che è presente nell'ambiente circostante)

E' studiato dalla neurobiologia (studio integrato e multidisciplinare del sistema nervoso)

E' regolato dal ritmo circadiano (= consiste nelle variazioni cicliche che ogni giorno coinvolgono le nostre attività biologiche. E' una sorta di orologio biologico del periodo di 24 ore legato strettamente al ciclo luce-buio e alla produzione dell'ormone melatonina)

E' estremamente importante che questa funzione sia preservata per tutti gli esseri viventi

L'importanza del riposo notturno e le problematiche che possono minare la qualità del sonno e, di conseguenza, della vita, sono un tema fondamentale. I disturbi del sonno, infatti, possono avere un forte impatto sulla quotidianità di chi ne soffre, andando a provocare stanchezza cronica, cali dell'attenzione e un aumento dell'irritabilità e degli stati emotivi depressivi, comportando, a lungo andare, problematiche di salute più severe quali ictus, infarti, etc.

Le ore di riposo notturno ci consentono di "ricaricare" il nostro organismo attraverso il passaggio, tra due stati, che si susseguono più volte nel corso della notte: il sonno REM e il sonno non-REM. Le cosiddette fasi REM vedono un rilassamento generale dei muscoli e rapidi movimenti degli occhi e si contraddistinguono per la presenza di sogni intensi, vividi, emozionanti, maggiormente connessi con la realtà e tali da far percepire movimenti fisici. Per contro, nella fase non-REM i sogni sono più assimilabili a pensieri e sono più brevi. Grazie al passaggio tra questi due stati, il riposo notturno ci aiuta a consolidare i ricordi e a rinforzare le nostre capacità cognitive. Dormire bene serve a ripulire il cervello dalle tossine prodotte dai neuroni durante il giorno oltre che da memorie inutili. Infatti, durante il sonno gli spazi fra le cellule cerebrali si dilatano e questo consente di drenare le sostanze tossiche per il cervello, fra cui una particolare proteina che si accumula con l'invecchiamento ed è connessa alla demenza di Alzheimer.

La distribuzione del fabbisogno delle ore di sonno varia in base all'età e nell'anziano diminuisce

Il sonno può essere misurato con alcuni strumenti quali :

### 1) L'actigrafia

è uno dei principali esami diagnostici che viene somministrato per studiare il sonno, si tratta di un esame molto semplice da fare e non è considerato invasivo per il soggetto viene eseguito con un particolare strumento detto **actigrafo**, che ha la forma e la dimensione di un normale orologio da polso.

## 2) polisonnografia

È un esame diagnostico strumentale non invasivo utilizzato per monitorare e registrare numerosi parametri fisiologici durante il sonno, al fine di identificare eventuali disturbi del sonno, in particolare l'apnea ostruttiva del sonno (OSA), la narcolessia, il disturbo comportamentale del sonno REM e altri disordini respiratori, neurologici o motori legati al riposo notturno. Si effettua tramite applicazione di sensori e elettrodi.

## 3) elettroencefalogramma

che consente di analizzare, monitorare e registrare l'attività elettrica del cervello.

# PATOLOGIE DEL SONNO

Sono molto frequenti. Le più diffuse sono le seguenti :

## INSONNIA

Rientrano sia la difficoltà ad addormentarsi che i risvegli precoci tra le 3 e 4 del mattino e il sonno frammentato.

## SINDROME DELLE APNEE OSTRUTTIVE DEL SONNO ;

condizione frequente nella quale, durante il sonno, la respirazione si interrompe e riprende più volte, in modo ripetuto. Di conseguenza, l'ossigenazione dell'organismo risulta alterata; il sonno è inoltre frammentario e porta a un minor senso di riposo.

## IPERSONNIA DIURNA

Le ipersonnie sono dei disturbi del sonno e sono caratterizzate proprio da un'eccessiva sonnolenza diurna (ESD). Questa sonnolenza diventa talmente disturbante da ostacolare il normale svolgimento delle attività quotidiane e da risultare, infine, incontrollabile.

## SINDROME DELLE GAMBE SENZA RIPOSO;

La sindrome delle gambe senza riposo è una condizione neurologica cronica, contraddistinta da un'irrefrenabile bisogno di muovere gli arti inferiori e da un'alterata sensibilità, sempre agli arti inferiori.

## DISTURBO COMPORTAMENTALE DEL SONNO

caratterizzato da manifestazioni di agitazione motoria, con vocalizzazione e movimenti estremamente polimorfi: il paziente può dare pugni, tirare calci, aggredire verbalmente il partner di letto.

## IGIENE DEL SONNO

Per agevolare una buona qualità del sonno bisogna avere una igiene del sonno intendendo per tale una serie di regole e comportamenti che è bene seguire ed adottare per favorire un riposo notturno di qualità e che possono rivelarsi molto utili anche per combattere l'insonnia. Per esempio assicurarsi della comodità della propria camera da letto che deve essere buia, silenziosa e alla giusta temperatura e' bene non avere televisore in camera o teefonini, non bisogna bere the o caffè o bevande che contengono caffeina come la coca cola e alcolici

## SONNO E PARKINSON

La relazione sonno - Malattia di Parkinson è complessa per le reciproche influenze spesso negative fra queste due condizioni. Varie indagini suggeriscono che disturbi del sonno sono presenti in almeno il 60-90 per cento dei parkinsoniani. La riduzione della mobilità e la rigidità sono i problemi che maggiormente condizionano addormentamento e risvegli frequenti

Un sonno notturno non soddisfacente e frammentato determina sonnolenza diurna, che in qualche caso può essere accentuata dalla terapia dopaminergica: levodopa e dopaminoagonisti possono avere effetti variabili sul sonno notturno

Un disturbo del sonno è stato riportato come una delle complicazioni del trattamento a lungotermine con levodopa in pazienti con malattia di Parkinson: in particolare è stata dimostrata un'associazione significativa tra durata della terapia e presenza di insonnia. In uno studio è stato osservato che alle dosi maggiori di levodopa corrispondeva una più elevata

Le alterazioni neuropatologiche della Malattia di Parkinson interessano strutture anatomiche coinvolte nella modulazione del ciclo sonno-veglia e d'altra parte i farmaci antiparkinsoniani interagiscono con le medesime strutture e sono quindi potenzialmente in grado di modificare lo stesso ciclo sonno-veglia. Si distinguono due gruppi principali di disturbi del sonno nella Malattia di Parkinson:

- \* alterazioni del sonno notturno che comprendono insonnia e parasonnie
- \* alterazioni della veglia rappresentate da ipersonnia o eccessiva sonnolenza diurna

Insonnia: è il più comune disturbo del sonno nella popolazione generale e nella Malattia di Parkinson; può essere costituita da difficoltà nell'addormentamento, frammentazione del sonno, risveglio precoce sia isolati che in combinazione

Anche la depressione, nota condizione che interferisce con il sonno, è frequente complicazione della malattia di Parkinson.

## DOMANDE

Al termine dell'incontro alcuni dei presenti hanno formulato domande alla dottoressa in merito a :insonnia generata da antidepressivi, sull'uso del farmaco Rivotril, sulla influenza dell'orario serale di assunzione della levodopa, sull'utilità di tisane per conciliare il sonno

Per gli antidepressivi dipende dalla molecola : alcune possono essere prese al mattino invece che alla sera

Il Rivotril andrebbe usato nel minimo dosaggio possibile

L'orario serale di assunzione andrebbe discusso con il neurologo curante

Le tisane calmanti hanno effetto solo sulla difficoltà di addormentamento ma non sul risveglio precoce

A cura di CARLA CAVAZZONI socia APM

**Documento relativo all'incontro L'importanza del Sonno con la dott.ssa Comanducci**



<https://www.parkinson-lombardia.it/> / [info@parkinson-lombardia.it](mailto:info@parkinson-lombardia.it)