TICINO laR

16.08.2022 - 05:20

di **Cristina Pinho**

Dormiamo meno e peggio. Con gravi rischi, specie per i giovani

Il mito della performance e i dispositivi elettronici stanno compromettendo sempre più qualità di sonno e veglia dei ticinesi. Il punto col Prof. Manconi

Oltre la metà degli svizzeri (52%) afferma di soffrire di qualche disturbo del sonno, e tra i primi che si lamentano per il sonno scarso o molto scarso ci sono gli abitanti del Canton Ticino (32%). È quanto emerge dal sondaggio 'Sanitas Health Forecast 2022' condotto a livello nazionale su un campione di duemila persone di età compresa tra i 18 e i 74 anni distribuite in tutte le regioni della Confederazione. Ma come leggere questi dati e quale realtà vi si configura dietro? «Bisogna innanzitutto considerare che la denominazione "disturbi del sonno" è molto generale. Questi sono più di 80 diversi e il sonno è un periodo che occupa un terzo della nostra vita, pertanto non stupisce l'alta percentuale di chi sostiene di soffrirne. È come se si dicesse "disturbi della veglia": è facile che qualcuno ne abbia uno». A rispondere partendo da tale premessa è il professor **Mauro Manconi**, responsabile della Medicina del sonno presso il Neurocentro della Svizzera italiana, unico del genere certificato in Ticino da cui passano circa tremila pazienti all'anno. «Oltre al disturbo più conosciuto che è l'insonnia – specifica Manconi, a cui ci siamo rivolti per guardare attraverso la lente di un esperto la situazione alle nostre latitudini –, ci sono ad esempio la sindrome delle apnee ostruttive, il bruxismo, il sonnambulismo, la sindrome delle gambe senza riposo, la narcolessia e tanti altri».



Ti-Press

Professor Mauro Manconi

Ma è vero che l'incidenza dei disturbi del sonno nel nostro Paese è superiore rispetto a molti altri, e che in Ticino si dorme peggio in confronto agli altri cantoni?

Se parliamo di insonnia, effettivamente nel panorama europeo la Svizzera si trova a un livello è medio-alto per quanto riguarda questi disturbi, al pari di qualche altra nazione come Gran Bretagna, Spagna e Francia. Il motivo non lo sappiamo, ma si nota una correlazione con la frequenza sopra la media di altre due problematiche, ovvero i disturbi mentali e l'abuso di alcol, spesso accompagnati all'utilizzo di medicamenti sedativi o psicotropi. Per quel che concerne il Ticino, è anche vero che i dati indicano un tasso più elevato di disturbi del sonno e di impiego di sonniferi rispetto alle altre regioni. Stiamo cercando di capire le cause, valutando anche se da noi ci sia una libertà di prescrizione maggiore. Per ora però non abbiamo ancora delle spiegazioni che giustifichino questo aspetto.

Dal vostro osservatorio constatate un peggioramento nel corso del tempo del sonno della popolazione ticinese?

Sì, notiamo una tendenza in salita dei disturbi. In particolare sempre più persone si rivolgono a noi per sonnolenza diurna, deficit di memoria e di concentrazione dovuti alla privazione cronica comportamentale di sonno. Non si tratta di insonnia, ma di una volontaria riduzione del tempo di sonno a beneficio di altre attività ricreative e lavorative. Questo ha a che fare con un aspetto culturale della società moderna che impone di essere performanti, che suggerisce di non "perdere tempo" a dormire e induce a occupare le notti in maniere apparentemente più fruttuose. In generale tutta la società va nella direzione delle notti bianche. Emblematico è il fatto che recentemente il patron di Netflix abbia dichiarato che l'unico pericoloso (sic) competitor della sua azienda è il sonno.

Qual è l'impatto dei dispositivi elettronici sulla qualità del sonno, soprattutto per i più giovani?

Direi che è drammatico. Stiamo assistendo a una crescita dei disturbi del sonno anche negli adolescenti e uno dei fattori principali è proprio l'utilizzo ormai vastissimo dei dispositivi elettronici. Si calcola che tre il 70% e il 90% dei giovani utilizzi questi dispositivi nell'ora prima di coricarsi, e che la stragrande maggioranza tenga lo smartphone dentro la stanza da letto tutta

la notte. Addirittura il 20% degli adolescenti riferisce di svegliarsi per controllare le notifiche, mentre il 10% chatta regolarmente durante la notte con gli amici. L'invasione è dunque molto significativa. Da una parte la luce che emanano porta alla soppressione della melatonina e quindi a disturbi nell'addormentamento, dall'altra l'utilizzo prolungato conduce a una riduzione del tempo di sonno e a un'eccitazione – soprattutto nel caso dei videogiochi – che comporta insonnia e ruminazione mentale durante la notte dovuta a iperattivazione. A questo nuovo fenomeno è stato dato il nome di tecnoinsonnia. Abbiamo valutato tante possibilità per intervenire, ma siamo ancora poco pronti ad affrontarlo in termini di armi terapeutiche. Per ora l'approccio più efficace è quello cognitivo comportamentale che alla base prevede di non far entrare i dispositivi elettronici nella stanza da letto.

Quali altri fattori gravano sul sonno degli adolescenti e con quali rischi?

Sicuramente il consumo scriteriato di bevande eccitanti, divenute simbolo di prestazione con tutto quanto vi ruota intorno e rimanda alla spericolatezza e all'aspetto eroico. Sappiamo che oltre il 30% dei ragazzi fra i 14 e i 20 anni fa utilizzo quasi abituale di energy drink senza rendersi davvero conto di cosa sta bevendo. Sulla lattina in effetti non c'è scritto a quante tazzine di caffè corrisponde la bevanda e dunque non c'è la consapevolezza dei suoi effetti. Si tratta di un aspetto che in futuro dovrà andare verso una regolamentazione migliore. Chi fuma oggi perlomeno nel pacco di sigarette trova scritte o raffigurate le conseguenze. Poi c'è il problema crescente dell'obesità giovanile a cui è correlato l'aumento della sindrome da apnee ostruttive in questa fascia d'età. Un altro fattore predominante è senza dubbio lo stress. Quando chiediamo agli adolescenti perché ritengono di dormire male rispondono in prevalenza affermando di essere stressati a scuola o nello sport. È come se avessimo trasmesso il mito della prestazione e dell'iperproduzione anche ai rami dei giovani. Quanto alle conseguenze, i docenti constatano che nelle prime ore di lezione c'è sempre più un problema di sonnolenza e di assenteismo. Questo è quasi sempre dovuto al fatto che i ragazzi si coricano tardi e dormono troppo poco. A lungo andare sapiamo che la privazione di sonno negli adolescenti è un fattore di rischio per una serie di problemi che vanno dalla dai deficit cognitivi ai comportamenti pericolosi per le ridotte capacità di critica e di giudizio, dall'abuso di sostanze ai disturbi alimentari, fino alla depressione e al suicidio.

La pandemia che effetti ha invece avuto?

Nella prima fase di lockdown abbiamo visto scendere la prevalenza di alcune insonnie legate allo stress, al burnout e al lavoro. In seguito però, quando la situazione si è protratta troppo a lungo, abbiamo osservato una nuova crescita di un certo tipo di insonnie e di altri problemi del sonno.

In generale quali sono i disturbi più frequenti, le fasce della popolazione più toccate e le cause?

I soggetti esposti a maggiore rischio sono gli adolescenti e gli anziani, ma ciascun disturbo prevale in fasce di età diverse. Ad esempio l'insonnia, le cui principali cause sono lo stress e la depressione, si riscontra in maniera preponderante nelle donne in perimenopausa e in generale in chi è sottoposto a un eccessivo carico lavorativo. La narcolessia, dovuta a una malattia autoimmunitaria, è prevalente nell'età infantile-adolescenziale. Di disturbi respiratori e di apnee nel sonno soffrono prevalentemente uomini adulti e anziani, ma sono in crescita anche tra i più giovani in cui oltre all'ipertrofia delle tonsille, come detto influisce sempre più l'obesità. La sindrome delle gambe senza riposo, frequente in chi ha deficit di ferro, coinvolge spesso la terza età ma anche parecchio le donne in età fertile con ciclo mestruale abbondante. Il disturbo della sonnolenza diurna è invece molto più esteso.



Keystone

App contro l'insonnia o per svegliarsi più riposati, gocce della buonanotte, materassi per dormire meglio: il business intorno al sonno è molto fiorente. C'è da diffidare?

Dal mio punto di vista questo presenta sia un lato positivo che uno negativo. Quello positivo riguarda il fatto che tale boom di prodotti è frutto di un incremento d'interesse rispetto al sonno e alla sua importanza. Quello negativo è invece il rischio di banalizzare i problemi. I disturbi del sonno non riguardano il campo del wellness ma quello delle malattie codificate. Il

pericolo è quindi che veicolino informazioni scorrette e propongano soluzioni poco scientifiche ed errate. Ed è qui che entra in gioco la medicina del sonno come disciplina strutturata con i suoi studi. Il suo compito deve essere quello di sfruttare il lato positivo di questo interesse intervenendo al contempo per correggere le informazioni sbagliate e prevenire così anche le truffe che spacciano per rimedi delle pratiche inutili e talvolta perfino dannose.

Dunque l'interesse per il sonno nella società è crescente, ma non gli si dà ancora la giusta importanza. Come rimediare?

In effetti non siamo ancora preparati a gestire adeguatamente questo aspetto. È vero che quella di cui ci occupiamo è una medicina giovane, nata negli anni '70-80 e che quindi deve fare la sua strada. Però bisogna investire maggiormente, far sì che vi siano più finanziamenti disponibili per la ricerca. Questi di norma sono canalizzati soprattutto verso le malattie ritenute più importanti perché associate alla gravità – come quelle oncologiche, gli ictus, le malattie cardiovascolari –, ma esiste una serie di malattie ancora troppo poco studiate che tra l'altro sono un forte fattore di rischio per queste altre. Sappiamo ad esempio che le apnee del sonno sono un grave fattore di rischio cardiovascolare. In Svizzera tra l'altro non c'è una specializzazione medica nella medicina del sonno; sono neurologi, pneumologi o ad esempio pediatri che decidono di fare un corso per diventare esperti, ma sarebbe utile creare un percorso Fmh più strutturato. C'è poi l'aspetto politico, servirebbero degli adeguamenti del Tarmed (la struttura tariffale per le prestazioni mediche, ndr), perché i rimborsi per queste malattie sono troppo bassi e si fa fatica a sviluppare i Centri del sonno. Ma serve anche una sensibilizzazione culturale attraverso canali strutturati come è stato fatto col fumo, l'alimentazione o l'igiene dentale, partendo dalle scuole. È un lavoro necessario affinché i ragazzi conoscano come funziona il sonno, la sua importanza per gli aspetti cognitivi e psichiatrici, per la salute e la qualità di vita. Fondamentale è dunque rafforzare l'insieme di questi canali scientifici, politici, socioculturali ed educativi.