



L'insonnia è una malattia?

Per rispondere a questa domanda è necessario intendersi sulla natura, le cause e i meccanismi che generano l'insonnia. E non è una cosa semplice. Si tratta infatti di una definizione soggettiva, basata su sensazioni e problemi, piuttosto che su dati oggettivi.

Per diagnosticare un'ipertensione arteriosa, ad esempio, il medico dispone di uno strumento che fornisce i valori della pressione. Se questi sono troppo elevati, la situazione è chiara.

Nel tentativo di diagnosticare l'insonnia, al contrario, il medico si imbatte nei sintomi soggettivi riportati dalle persone che ne soffrono. Può accadere che un paziente parli di insonnia mentre in realtà fatica ad addormentarsi. Vi sono poi persone che si svegliano più volte durante la notte e hanno difficoltà a riaddormentarsi, e ancora altre che affermano di svegliarsi sempre troppo presto al mattino. Di solito questi tre sintomi sono presenti contemporaneamente o si alternano nello stesso soggetto. Una vera insonnia, tuttavia, non è caratterizzata unicamente dai sintomi. Insonnia significa anche mancato ristoro e stanchezza al mattino o durante la giornata.

È dunque possibile soffrire d'insonnia pur dormendo in totale un numero sufficiente di ore.

Per concludere possiamo dire che l'insonnia è una condizione in cui la persona percepisce il sonno come insufficiente o non ristoratore: per molti si tratta di una vera e propria malattia.

Da un punto di vista medico l'insonnia viene definita come un disturbo del sonno capace di comportare una serie di conseguenze il giorno successivo.

Uomini e donne sono uguali di fronte all'insonnia?

Circa il 20-30% della popolazione adulta soffre di disturbi del sonno. Ad essere colpiti sono, in misura analoga, sia gli uomini che le donne. Tuttavia, con l'aumentare dell'età sono soprattutto le donne a soffrire più frequentemente d'insonnia.

Se non si dorme per lo stress, è davvero insonnia?

L'insonnia può avere diverse cause. Lo stress è sicuramente una di queste, ma anche in questo caso esistono forme diverse di stress. Una cosa è certa: un unico particolare evento stressante può provocare insonnia. Solitamente si tratta di una situazione temporanea che si risolve dopo un certo tempo, come un lutto, un divorzio o una separazione di coppia oppure un problema professionale o di rapporti personali.

Non bisogna però prendere alla leggera neanche queste forme di insonnia, perché è dimostrato che i disturbi occasionali del sonno, se non curati, possono facilmente divenire cronici.

Un'altra causa dell'insonnia è l'ansia. L'ansia è causa d'insonnia in circa la metà dei casi che hanno alla base un problema psicologico (la depressione è un'altra causa psicologica di insonnia). Nelle persone con ansia cosiddetta «generalizzata» i disturbi del sonno sono spesso prolungati nel tempo e si manifestano soprattutto con difficoltà a prendere sonno, tensione e ruminazione, accompagnati da risvegli angoscianti nel cuore della notte. Ciò spiega perché l'ansia, stimolando i meccanismi che promuovono la veglia, si oppone decisamente al sonno. Il paziente si trova intrappolato tra la paura di dormire e quella di non riuscire a dormire. Durante la giornata l'insonnia si fa sentire con uno stato di affaticamento e di mancanza di energia. Malgrado la stanchezza, addormentarsi rimane tuttavia difficoltoso anche la sera successiva. E più il paziente desidera dormire, meno ci riesce. Si crea così un vero e proprio circolo vizioso che aggrava ancora di più il problema.

È pertanto fondamentale stabilire le cause del problema, rivolgendosi al proprio medico. Non dormire o dormire male a causa dell'ansia è decisamente una forma di insonnia.

Quali possono essere le conseguenze dell'insonnia?

Le conseguenze dell'insonnia si verificano a vari livelli e con gravità variabile; il concetto basilare è lo



stretto rapporto esistente tra la qualità del sonno notturno e la qualità della vita durante il giorno.

In molti studi condotti su volontari sottoposti a privazione di sonno (da 1 a 11 giorni) è stato dimostrato che:

- i soggetti che non dormono per 24 ore presentano irritabilità, alterazioni dell'umore e perdita di interesse nei confronti dell'ambiente che li circonda;
- se la privazione di sonno prosegue compaiono agitazione, disturbi visivi (bruciore agli occhi, allucinazioni, ecc.) e un'aumentata sensibilità al dolore;
- anche l'organizzazione mentale subisce alterazioni importanti: difficoltà a trovare le parole, a finire le frasi, a rispondere alle domande, amnesia di fatti recenti e aggressività.

Tutte queste esperienze hanno evidenziato l'importanza del sonno. Al di là della sensazione di affaticamento, conseguenza comune di una notte in bianco, l'insonnia ha dunque importanti ricadute sull'efficienza del giorno successivo, sia sul piano fisico (ad es. la prontezza di riflessi), sia su quello psichico: ansia, irritabilità, difficoltà di concentrazione.

Un'altra conseguenza normale dell'insonnia è la sonnolenza diurna i cui effetti disastrosi sono stati per molto tempo sottovalutati. La sonnolenza è la causa di incidenti sia al volante che nell'ambiente di lavoro; particolarmente a rischio sono coloro che lavorano con macchinari pericolosi o su ponteggi e impalcature o che sono responsabili della sicurezza degli altri. Oltre il 50% degli incidenti in ambiente lavorativo e circa il 45% di quelli stradali sono causati dalla sonnolenza. Anche grosse catastrofi come il disastro di Chernobyl sono state provocate da problemi di sonnolenza.

Va sottolineato che le conseguenze per la società, in termini di costi, sono enormi. E se a questi costi aggiungiamo i costi «indiretti», ovvero quelli relativi alla terapia dell'insonnia, si raggiungono cifre iperboliche. Negli Stati Uniti, il costo annuo dell'insonnia è stato stimato in 110 miliardi di dollari.

L'insonnia è sempre curata correttamente?

Purtroppo è stato appurato che il primo passo per il corretto trattamento dell'insonnia, cioè la diagnosi, è ancora carente. Innanzitutto perché l'insonnia non riceve ancora la dovuta attenzione: nella nostra società molti non accettano di buon grado di parlare della propria insonnia.

Molti studi hanno dimostrato che fino al 70% delle persone sofferenti di insonnia non consulta il medico... a volte semplicemente perché non ci ha pensato! Questa è una chiara indicazione del fatto che l'insonnia non è considerata come un problema sanitario, o comunque non così serio da richiedere un consulto di un medico.

Allora cosa fanno queste persone? La maggior parte si rassegna a soffrire in silenzio. Uno studio europeo ha evidenziato che circa il 40% delle persone che soffrono di insonnia non fa assolutamente nulla per risolvere il problema. Altri praticano il «fai da te» con rimedi fuori dal controllo del medico. Una piccola percentuale chiede aiuto al farmacista.

È dunque tempo di aprire gli occhi sul fatto che l'insonnia è un problema frequente con numerose conseguenze sia per i soggetti che ne soffrono, sia per la società, e che la prima cosa da fare è parlarne con il proprio medico.

Quando è necessario consultare il medico?

Non è sempre facile determinare se si soffre veramente d'insonnia. Ma se questo è il sospetto, la cosa migliore è parlarne con un medico. Non riuscire a dormire non deve essere considerata una colpa! In ogni caso vi presentiamo qui un breve questionario in grado di darvi una prima risposta orientativa che potrete compilare voi stessi. Non esitate: **fate subito il test!**