

# E-Book INSONNIA

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificarne i contenuti e il copyright.

## L'insonnia

*L'insonnia: quando preoccuparsi e come intervenire. Le diverse cause dell'insonnia e le soluzioni farmacologiche e non farmacologiche*



### Le possibili cause dell'insonnia

Le cause per cui si dorme male sono varie. Ci sono casi, per esempio, in cui il sonno ha bisogno semplicemente di essere "rieducato". Sono le situazioni più diffuse, nelle quali il problema deriva quasi sempre da **stress, cattive abitudini, ritmi lavorativi troppo intensi, orari sregolati e alimentazione scombusolata**.

Ci sono altri casi in cui l'insonnia è dettata dal cambio di fuso orario dopo un viaggio (**jet lag**) o dal cambio di stagione.

**L'ansia, la depressione e le preoccupazioni** sono altre possibili cause delle notti agitate.

A ostacolare il sonno sono anche i **problemi di salute** fisica (dolori muscolo-scheletrici, malattie cardiovascolari, obesità, ipertensione, reflusso gastrico ecc.) e disturbi specifici come la sindrome delle gambe senza riposo o quella delle apnee notturne.

Negli **anziani** l'insonnia è molto diffusa. Non si tratta solo di una variazione **fisiologica** del ritmo sonno-veglia ma molto spesso è associata alla demenza senile o a malattie di interesse neurologico come il morbo di **Parkinson** e l'**Alzheimer**.

### Le diverse tipologie di insonnia

L'insonnia si può classificare in base alla durata dei suoi sintomi.

Se dura da **meno di un mese** si parla di **insonnia transitoria**, che può essere occasionale se scaturita dal verificarsi di eventi gravi, come ad esempio un lutto, un trauma, la perdita del lavoro oppure può essere ripetuta se dipende da altre patologie come ad esempio la cefalea.

Se dura **tra 1 mese e 6 mesi** allora viene definita **insonnia a breve termine**; le cause di questa tipologia di insonnia vanno ricercate in eventi particolarmente faticosi sul piano emotivo e a volte anche a cause di tipo ambientale come ad esempio il jet lag.

Se dura da **più di 6 mesi** allora viene considerata **insonnia cronica**. In quest'ultimo caso l'insonnia è spesso legata o dipendente da altre patologie o disagi emotivi.



### Le conseguenze dell'insonnia

Dormire poco non fa bene, e questo lo fanno tutti. Durante il riposo, l'organismo si occupa di conservare, produrre energia e rinnovare i tessuti. L'insonnia può invece **aggravare malattie già esistenti** e può addirittura contribuire a

**causarne di nuove**, soprattutto a livello **cardiovascolare**.

La mancanza di riposo alza la pressione, aumenta il rischio di ictus, infarto, obesità e diabete, contribuisce a ridurre le difese immunitarie, incide sul rischio di **incidenti stradali e infortuni** ma influisce anche sull'umore, sulle re-

[Visita il Forum sulla medicina generale](#)

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificarne i contenuti e il copyright.

## L'insonnia

*L'insonnia: quando preoccuparsi e come intervenire. Le diverse cause dell'insonnia e le soluzioni farmacologiche e non farmacologiche*

lazioni sociali, sulla resa lavorativa e sulla qualità della vita più in generale. Il 60% di ciò che facciamo durante la giornata è infatti influenzato da ciò che rielaboriamo durante la notte!

Anche curare la depressione diventa inutile se non si cura allo stesso tempo l'insonnia, sintomo che colpisce almeno quattro depressi su dieci. Insomma, in tutti i casi si va incontro a un vero e proprio circolo vizioso, che va spezzato per tornare ad avere una buona qualità della vita.



### Quando è ora di correre ai ripari?

Come capire che l'organismo ha bisogno di riposo? Quando, a lungo andare, il sistema

nervoso comincia a stressarsi.

**Sonnolenza diurna, mal di testa, tachicardia, cattivo umore**, depressione e disturbi digestivi sono i segnali più comuni che l'organismo lancia per avvertirci che abbiamo bisogno di dormire di più e meglio.

Nonostante questo in pochi cercano seriamente una soluzione al loro problema.

Purtroppo, l'atteggiamento più diffuso sembra essere la **rassegnazione**: più della metà di coloro che soffrono di insonnia non ricorre a nessun trattamento credendo che, tanto, non ci sia soluzione. Niente di più sbagliato!



### Le soluzioni ai disturbi del sonno

I disturbi del sonno sono diversi: c'è chi ha difficoltà ad addormentarsi, chi non riesce a mantenere un sonno continuo, chi si risveglia troppo presto e chi non si sente riposato nonostante dorma a sufficienza.

Individuare la causa del problema è il primo passo in vista della scelta della terapia – medica e/o psicologica - più adeguata al singolo caso. Per questo si consigliano sempre una visita da parte del **medico di famiglia** e, nei casi più gravi, da parte degli specialisti dei **centri del sonno** (per avvalersi dei quali basta l'impegnativa del medico di base).

La cura dell'insonnia oggi prevede sia **trattamenti farmacologici** che trattamenti non-farmacologici come, ad esempio, **interventi psicologici**, terapie cognitive e comportamentali, tecniche di rilassamento e di controllo degli stimoli, educazione all'igiene del sonno.

Ma in moltissimi casi la strada da seguire è quella farmacologica: i medicinali utilizzati possono essere i comuni **ansiolitici**, gli **antidepressivi-sedativi**, gli **ipnotici benzodiazepinici** e gli **ipnotici non benzodiazepinici**.

E' tuttavia importante sottolineare che non esiste un farmaco che vada bene per tutti, ma quello giusto deve essere scelto dopo

Ma in moltissimi casi la strada da seguire è quella farmacologica: i medicinali utilizzati possono essere i comuni **ansiolitici**, gli **antidepressivi-sedativi**, gli **ipnotici benzodiazepinici** e gli **ipnotici non benzodiazepinici**.

E' tuttavia importante sottolineare che non esiste un farmaco che vada bene per tutti, ma quello giusto deve essere scelto dopo

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificarne i contenuti e il copyright.

## L'insonnia

*L'insonnia: quando preoccuparsi e come intervenire. Le diverse cause dell'insonnia e le soluzioni farmacologiche e non farmacologiche*

un'attenta diagnosi da parte del medico e una valutazione del tipo di insonnia, dell'età del paziente, delle sue necessità, di eventuali altre patologie o risposte a precedenti terapie. Molto importante è poi rispettare i tempi di somministrazione, onde evitare fenomeni di dipendenza fisica e psichica ed effetti collaterali importanti.

Quanto ai **rimedi naturali**, olii essenziali, aromaterapia, agopuntura, integratori a base di melatonina e valeriana ecc. possono essere un valido aiuto ma non sempre e non per tutti sono efficaci, da soli.

### **Gli errori da evitare e i consigli da seguire**

#### Errori da evitare:

- Dormire in ambienti rumorosi, umidi, eccessivamente illuminati, troppo caldi o troppo freddi
- Cercare di recuperare il sonno perduto con sonnellini pomeridiani o svegliandosi più tardi
- Assumere farmaci senza consultare il medico
- Fare un bagno caldo appena prima di coricarsi, perché al contrario il sonno è facilitato dall'abbassamento della temperatura corporea
- **Svolgere attività troppo impegnative** e stimolanti per la mente dopo cena (studiare, lavorare, guardare film ad alta tensione ecc.)
- **Addormentarsi davanti alla tv dopo cena**
- Mangiare cibi troppo pesanti e salati a cena
- Bere troppi alcolici o caffeina a cena
- Cenare troppo tardi la sera
- Fumare prima di andare a dormire
- **Stare troppe ore davanti al pc prima di andare a dormire** (la luce dello schermo ostacola l'addormentamento)

#### Consigli da seguire:

- Fare pasti leggeri e **puntare sui cibi che aiutano a rilassarsi**: innanzitutto pasta, riso, orzo, pane e tutti quelli che contengono un aminoacido, il **triptofano**, che favorisce la sintesi della **serotonina**, il neurotrasmettitore del benessere. Ok anche a legumi, uova bollite, carne, pesce, formaggi freschi e frutta di stagione. Tra le verdure, al primo posto la lattuga, seguita da radicchio rosso e aglio, perché le loro spiccate proprietà sedative conciliano il sonno, ma anche zucca, rape e cavoli
- Mantenere orari stabili, quando si va a dormire e quando ci si sveglia, così il corpo si dà un ritmo e una regolarità che lo aiuterà a rispettare le fasi sonno-veglia
- Andare a letto solo quando si è davvero stanchi
- **Coricarsi in una stanza dove la temperatura è di 19 gradi**; su un letto rigido ma non troppo; con la testata posizionata in modo da vedere la porta (una strategia che aiuta a scongiurare tensioni e nervosismo); avvolgersi in lenzuola di cotone, il tessuto più sano a contatto con la pelle
- **Utilizzare la camera da letto solo per dormire** e non per guardare la tv, lavorare o mangiare

Un consiglio finale. **E' inutile forzare il sonno: si aumenta solo l'ansia.** Se non si riesce a dormire, meglio alzarsi e leggere un libro, guardare la tv o prepararsi una tisana. "Contare le pecore" aiuta a rivolgere la mente verso attività non impegnative, ma è solo uno dei tanti palliativi. Se un problema esiste, bisogna cercare di risolverlo. Una volta per tutte.