

ALTRI ARTICOLI DI
Medicina



Un sms contro la malaria cure migliori nel 24% dei casi



Insonnia, che tormento "Ecco i segreti per vincerla"



Pfizer batte Teva in tribunale Stop al Viagra "generico"



Il mistero del Paziente di Berlino curata la leucemia, "sparito" il virus

Sei in: [Repubblica](#) [Salute](#) [Medicina](#) [Insonnia, che tormento "Ecco i ...](#)

Commenta Stampa Mail Condividi

SALUTE

Insonnia, che tormento "Ecco i segreti per vincerla"

Nel mondo una persona su quattro soffre di disturbi del sonno più o meno gravi. Durante l'estate, con il caldo, il problema aumenta. Un libro raccoglie una serie di regole utili. Mantenere orari stabili, mangiare leggero e non addormentarsi davanti alla tv. No a internet e tecnologie prima di coricarsi

di VALERIA PINI



C'E' chi conta le pecore fino a tarda notte. Chi si mette i tappi nelle orecchie e si gira continuamente nel letto. Chi decide di andare in cucina e assalta il frigorifero. Chi legge per ore sperando invano di crollare. Ognuno combatte l'insonnia a modo suo. Un problema che colpisce milioni di individui: in tutto il mondo una persona su quattro soffre di disturbi del sonno, più o meno gravi. Solo in Italia sono 12 milioni e nei giorni estivi, con afa da record, è ancora più difficile riposare. Dormire poco e male può avere conseguenze sulla salute. Esistono persone che si assopiscono solo per poche ore e vanno avanti così per giorni. Nel 1986 Robert McDonald, californiano, rimase sveglio per 18 giorni, 21 ore e 40 minuti. Un record mai battuto. Il libro "101 cose che devi sapere per combattere l'insonnia" di Elena Barbàra, medico psichiatra e psicoterapeuta che lavora nel Dipartimento delle Dipendenze della Asl1 di Milano, aiuta ad affrontare l'ansia da "non riposo".

Il decalogo per combattere l'insonnia

La setta degli insonni. L'autrice analizza tipi, cause e conseguenze di questo problema. Divide in diversi gruppi quella che definisce "la setta degli insonni": quelli "iniziali" che non riescono ad addormentarsi, quelli centrali, che si svegliano in mezzo alla notte, e quelli terminali che aprono gli occhi nelle prime ore del mattino. "E' importante valutare questo problema come un segnale prezioso che il nostro corpo ci dà per farci capire che qualche cosa sta emergendo", dice Barbàara. L'insonnia iniziale "che ci fa friggere nel letto" è spesso legata a preoccupazioni che pongono l'individuo in uno stato di allerta. "Spesso si risolve quando l'individuo si abitua agli eventi che l'hanno causata, ma se diventa cronica può essere necessario un trattamento farmacologico. Questo naturalmente sotto controllo medico" spiega.

Stati ansiosi e depressivi. Se invece ci si sveglia nel cuore della notte il malessere è normalmente associato a stati ansiosi depressivi. "In questo caso è opportuno trattare la patologia di base di cui l'insonnia è sintomo - aggiunge Barbara - momenti della vita nei quali ci sono snodi importanti, per esempio la fase di svincolo dei figli dalla famiglia d'origine, possono mettere in crisi per l'incertezza legata al cambiamento e possono causare insonnia o altri sintomi depressivi, ansiosi o psicosomatici più o meno gravi". L'autrice ricorda che è importante valutare se alla base di un'insonnia terminale, ci sia anche un forte stato di stress o un disturbo d'ansia. Se al risveglio c'è agitazione sarà bene valutare se è legato a un evento e farsi comunque consigliare da uno specialista.

Categorie a rischio. Esistono delle categorie di persone più a rischio. C'è il tassista che affronta turni di notte e ha difficoltà a dormire di giorno. Il medico che stenta a trovare pace dopo ore passate in pronto soccorso a lavorare. Il manager che viaggia e cambia spesso camera da letto. Per tutti il consiglio di puntare per quanto possibile a una vita regolare. L'insonnia disturba anche gli anziani e le donne in gravidanza.

Mai web e iPhone la sera. Dopo anni di pratica clinica, Barbàra indica una serie di regole per aiutare i pazienti a "ritrovare il sonno perduto". E' importante mantenere orari regolari, mettersi a letto solo quando si decide di dormire e, se si viaggia, cercare di adattare la nuova stanza alle proprie abitudini. E'

Quest'estate viaggia leggero, leggi
 la Repubblica
 SCOPRI DI PIÙ

I più commentati

I più letti

fondamentale cercare uno stile di vita sano. Banditi tv e computer: bisogna evitare di addormentarsi la sera davanti alla tv e non utilizzare computer, internet e iPhone poco prima di andare a letto. Ma lo schermo televisivo è meno dannoso rispetto al web: la navigazione on line - ricorda l'esperta - il pc o l'iPhone sollecitano in modo totale l'utente e influenzano negativamente la secrezione endogena di melatonina, ormone fondamentale per un buon riposo.

Stress e lavoro. I lavoratori instancabili devono tenere separato il tempo che dedicano alla loro professione da quello trascorso in casa. Evitare luoghi rumorosi, perché il silenzio è un alleato prezioso. Che dire poi degli psicofarmaci? Possono essere utili in alcuni casi specifici, ma va sempre ricordato di farsi aiutare da un medico che sceglierà la terapia più adatta al paziente.

(21 agosto 2011)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

[Fai di Repubblica la tua homepage](#) | [Mappa del sito](#) | [Redazione](#) | [Scriveteci](#) | [Per inviare foto e video](#) | [Servizio Clienti](#) | [Aiuto](#) | [Pubblicità](#) | [Parole più cercate](#)

Divisione Stampa Nazionale — Gruppo Editoriale L'Espresso Spa - P.Iva 00906801006
Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA