

Il fenomeno

E spunta pure
la pandemia
dell'insonnia

Parisi Pag. 10

**Focus**

Con l'arrivo del virus e le restrizioni cambiano i ritmi e le abitudini: il nostro riposo ne risente parecchio

Dormire e sognare? No, c'è la pandemia dell'insonnia

.....
Giusi Parisi
.....

Dormire, forse sognare. Ah, qui è l'ostacolo. Lo sapeva anche il principe Amleto che, nella Danimarca shakespeariana, era abituato a ben altre fragilità ed equilibri mentali rispetto a noi dell'anno 0 d.C.

(dopo Coronavirus) che, a quella del virus, abbiamo aggiunto «una pandemia d'insonnia». Sia a occhi chiusi che aperti, da un mese o poco più, i sogni (se si fanno) non aiutano a vivere meglio. Come color che son sospesi, si sta di notte sempre più svegli mentre, invece, di giorno si dorme con ansie, dubbi e angosce che si im-

padroniscono della mente e non la mollano neanche quando, spenta l'abat-jour, cerchiamo disperatamente di pensare che domani è un altro giorno. Così tra confinamento domestico e stress da virus, gli effetti sul sonno di questo periodo possono avere effetti negativi sul sonno che, quand'è buono è continuo, profondo e con pochi risvegli e, soprattutto, ristoratore. Ma Covid-19, sulla coscienza, si porterà anche l'impatto negativo sulla

qualità del nostro sonno e i relativi problemi che ciò comporta.

Quali possono essere le ripercussioni d'un cattivo sonno sul nostro equilibrio?

«Ognuno di noi trascorre dormendo circa un terzo della sua vita», dice Giuseppe Insalaco, pneumologo e primo ricercatore Cnr-Irib Palermo, «è nel sonno che si riequilibrano i meccanismi del nostro corpo. Dormendo avviene una specie di reset di tutte le funzioni vitali che ci consente di recuperare energie e risistemare l'organismo».

Quindi dormire non è una perdita di tempo?

«Assolutamente, no. E soprattutto non è un'attività passiva. In ognuno dei tre stadi del sonno, oltre che nella fase Rem (quella dei sogni e in cui la memoria si consolida e che è massima nei neonati), avvengono processi ben distinti. Con l'avanzare dell'età si riduce il tempo di sonno leggero e profondo».

Quante ore bisognerebbe dormire?

«Esistono variabili individuali oltre a quelle legate all'età. Ci sono soggetti adulti a cui bastano quattro ore per notte mentre i ragazzi riescono a dormire anche dieci ore. In genere, dopo i sessant'anni, si fatica a dormire in maniera continuativa».

Isolati nelle nostre case, cerchiamo di far passare il tempo tra

letto e divano: ora, a minacciare il nostro sonno c'è pure il Coronavirus...

«Le ripercussioni ci sono ed è inutile negarle. Però potremmo mitigare lo stress del periodo strutturando la nostra vita come se le giornate fossero le solite, svolgendo attività simili a quelle della nostra passata normalità: è assolutamente sbagliato stare troppo tempo a letto o sul divano. È consentito, al massimo, il pisolino pomeridiano di venti minuti, tra le 13 e le 15, che non sostituisce le perdute ore di sonno notturno ma agisce come periodo rigenerante che aumenta lucidità mentale. Il rischio è che, in appena un mese, il Coronavirus stravolga del tutto le nostre abitudini».

Quindi?

«Bisogna riuscire a mantenere i ritmi che avevamo prima, svegliandoci ed addormentandoci alla stessa ora: i cambiamenti fanno male all'organismo. Ma anche i fattori esterni hanno un ruolo importante. Quindi, meglio bere una tisana, stare al buio della stanza da letto, spegnere smartphone e tablet che, oltre ad avere una forte illuminazione, inevitabilmente, guarderemo; si può leggere qualche pagina o svolgere un'attività che non richieda una forte partecipazione emotiva: per poterci addormentare, è importante non mettere in attività la nostra corteccia cerebrale».

Ma l'insonnia del periodo, in-

terferendo nel regolare ritmo giorno-notte, è parente di ansia e depressione e pare che, ad essere più colpite, siano le donne.

«Non è solo colpa del Coronavirus perché quello della donna, in genere, è un sonno più fragile», dice la neurologa Lia Silvestri del dipartimento di Medicina clinica e sperimentale del Policlinico di Messina, «vulnerabile a mille sollecitazioni ambientali. Per fattori ormonali e per il suo innato senso multitasking, quando dorme la donna ha un orecchio vigile all'ambiente domestico, è attenta ai rumori, ai bambini, agli anziani da accudire e, se in gravidanza, può essere esposta a patologie responsabili d'insonnia come quella delle "gambe senza riposo" (Rls, restless legs syndrome). Se si dorme male, la causa va ricercata nelle abitudini modificate in questo periodo. Dormire bene dipende dall'attività fisica svolta ma anche dall'esposizione del corpo alla luce naturale che aiuta a bilanciare il ritmo circadiano, il nostro ciclo del sonno. Ma insonne non è solo chi dorme poco ma anche chi dorme male e, al mattino, si sente poco ristorato. Credo che in questo periodo ci sia anche una "pandemia di insonnia". Ecco perché gli esperti dell'Aims (associazione italiana medicina del sonno) da domani attiveranno via skype (aims.son-nomed) uno sportello d'ascolto gratuito per chi soffre di disturbi del sonno». (*GIUP*)



Neurologa. Lia Silvestri



Pneumologo. Giuseppe Insalaco

Lia Silvestri:
quello della
donna è un
sonno più
fragile e
vulnerabile, ha
un orecchio
vigile
all'ambiente
domestico
Lei è attenta
ai rumori,
ai bambini
e agli anziani

**Giuseppe
Insalaco:**
sbagliato stare
troppo tempo
a letto
o sul sofà
Si alla siesta
di venti minuti,
tra le 13 e le 15,
agisce come
periodo
rigenerante
che aumenta
lucidità mentale



Sonno e Coronavirus. Cambiano le abitudini anche del riposo e spopola la «pandemia dell'insonnia»

