

# SANI & inFORMA

L'INFORMAZIONE PER LA SALUTE ED IL BENESSERE

## L'INSONNIA



COPIA OMAGGIO - MARZO 2011 - N.1 - ANNO 6



**FARMACIE  
COMUNALI  
RIUNITE**

- Le cause
- I farmaci
- Le regole per dormire bene

**TUTTO QUESTO e MOLTO ALTRO**



## sommario

Le cause dell'insonnia	4
Le regole per dormire bene	6
Quando usare i farmaci	8
L'insonnia nell'anziano	9
Le cure naturali	10

Supplemento a Informazioni sui Farmaci  
n°6 - Anno 2010  
A cura del Servizio di Informazione e  
Documentazione Scientifica delle  
Farmacie Comunali Riunite di Reggio Emilia  
telefono 0522 - 543 450 - 2 - 3  
fax 0522 - 550 146  
sito web: <http://www.informazionisuifarmaci.it>  
Progetto grafico: Richard Poidomani Motta  
Illustrazioni: Massimo Bonfatti  
Stampa: Nerocolore

Per qualsiasi richiesta, chiarimento  
o segnalazione scrivetecci:

[sids@fcr.re.it](mailto:sids@fcr.re.it)

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare la conoscenza del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.



## L'INSONNIA

Vi sono ben poche persone che nel corso della vita non abbiano passato qualche notte in bianco. Ma quando sono più le notti in cui si dorme poco e male di quelle in cui si fanno sonni tranquilli, a lungo andare la qualità di vita peggiora: stanchezza, sonnolenza, irritabilità, ridotta capacità di concentrazione, scarso rendimento interferiscono con il lavoro e possono compromettere la vita di relazione.



L'insonnia non è una malattia, ma piuttosto il sintomo di una situazione di sofferenza fisica o psicologica o la conseguenza di un modificato equilibrio ambientale. L'insonnia è un problema diffuso, più frequente nel sesso femminile, soprattutto nel periodo della menopausa, e nelle persone anziane. Quasi un adulto su tre lamenta di non dormire come vorrebbe, tuttavia le esperienze riferite sono molto diverse. C'è chi dice di soffrire di insonnia perché fa fatica ad addormentarsi,

chi perché si sveglia tre o quattro volte per notte, chi invece perché si sveglia presto al mattino e non riesce a riprendere sonno. Talvolta è anche la qualità del sonno a risultare insoddisfacente: le ore di sonno vengono percepite come non ristoratrici e poco riposanti. In poche parole si dorme poco e male. Alcune persone tuttavia hanno aspettative non realistiche sulla durata del sonno: difficilmente si dorme per sei od otto ore di fila e tre o quattro risvegli sono più che normali.



## LE CAUSE DELL'INSONNIA

Lo stress, inteso come reazione emotiva ad eventi negativi (es. un lutto, la rottura di un rapporto affettivo) o preoccupanti (es. cambiamento del lavoro, problemi familiari o economici) rappresenta probabilmente una delle cause più frequenti di insonnia. Anche un ricovero in ospedale o lo sfasamento degli orari di riposo dovuto al cambiamento di fuso orario per lunghi viaggi aerei, o turni di lavoro, possono dare origine a disturbi del sonno che di solito non durano più di qualche giorno. A volte si fa fatica a dormire in luoghi

inusuali o in condizioni ambientali sfavorevoli (rumore, caldo, freddo, luce), o per la presenza di sintomi come il dolore, la tosse, la difficoltà di respiro, associati a svariate malattie organiche (es. asma, bronchite, cardiopatie) o per le vampate di calore in menopausa. Infine, la più ovvia delle cause, è l'assunzione di sostanze eccitanti come la caffeina contenuta in molte bevande (caffè, tè, bibite varie) ma anche in molti farmaci antidolorifici. Quando vi sono una o più cause note, l'insonnia viene definita *secondaria*.

## Che cos'è il sonno?

Il sonno è una fase fisiologica durante la quale l'organismo riduce sia la capacità di reagire agli stimoli esterni che l'attività muscolare. Alcune zone del cervello sono responsabili dell'alternanza con lo stato di veglia tramite la liberazione di particolari sostanze chimiche prodotte dalle cellule nervose. Quando si dorme nel nostro organismo si alternano, all'incirca ogni due ore, periodi di sonno profondo, molto importanti per il recupero delle energie fisiche, a periodi di sonno superficiale (fasi REM) durante i quali avviene la maggior parte dei sogni; l'ultima fase REM è seguita dal risveglio. Queste fasi risultano fondamentali per il riposo e l'equilibrio mentale oltre che per la memorizzazione delle informazioni.

## Quante ore bisogna dormire?

Non esiste una regola: la necessità di ore di sonno varia da persona a persona: alcuni devono dormire almeno 9 ore al giorno per sentirsi in forma, mentre per altri sono sufficienti solo 4 o 5 ore. Quello che è certo è che il bisogno di sonno si riduce progressivamente con l'età, passando in media dalle 18 ore del neonato alle 7-8 ore dell'adulto e si riduce ulteriormente dopo i 60 anni. A partire da questa età, al diminuito bisogno di sonno si affiancano anche alcuni cambiamenti delle sue caratteristiche: esso diviene più frammentato, leggero, e con periodi di veglia sempre più prolungati.





## COSA FARE?

I disturbi del sonno transitori e di breve durata di solito riconoscono una causa specifica come quelle citate. Si tratta di una condizione che non deve destare eccessiva preoccupazione e non richiede alcun intervento: il pro-

blema tende a scomparire spontaneamente alla risoluzione della causa che l'ha indotto e con qualche notte di buon sonno si recuperano forze e lucidità. I disturbi del sonno che si protraggono per più di tre settimane

vengono detti cronici; possono essere secondari ad una malattia fisica o psichica oppure possono non esservi cause apparenti (insonnia cronica primaria). A volte è proprio l'ansia di non riuscire a riposare ad aggravare la

situazione e trasformare una insonnia transitoria in insonnia cronica. Quando la causa non è eliminabile o non si riesce ad individuare alcuna causa, **alcune regole per dormire bene** possono dare buoni risultati.



● *Andare a letto solo quando si ha sonno, e alzarsi sempre alla stessa ora anche durante i fine settimana.*

● *La stanza da letto dovrebbe essere silenziosa (anche i rumori che non risvegliano disturbano il sonno), non troppo calda, possibilmente spaziosa (gli ambienti piccoli danno un senso di soffocamento). La scelta fra buio e un po' di luce è molto soggettiva.*

● *Seguire una routine prima di dormire predispose al sonno, ad esempio lavarsi i denti e il viso, puntare la sveglia.*

● *Se dopo mezz'ora il sonno non arriva, conviene alzarsi e cercare di rilassarsi, magari con letture poco impegnative o ascoltando un programma musicale alla radio a bassissimo volume.*

● *I pisolini serali davanti alla televisione si scontano poi quando si va a letto; ogni tanto interrompere la visione e muoversi.*



● *A letto non guardare la TV, mangiare, leggere o fare attività che richiedono concentrazione.*

● *Non usare la camera da letto se non per dormire e per il sesso.*

● *Evitare pasti serali troppo abbondanti, ma neppure coricarsi con la fame: uno spuntino leggero prima di coricarsi o un bicchiere di latte caldo possono conciliare il sonno.*

● *Nel pomeriggio e nella serata evitare le bevande che contengono sostanze eccitanti come la caffeina.*

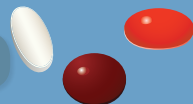
● *Non bere alcolici: determinano una frammentazione del sonno e lo rendono inquieto.*

● *Non svolgere attività fisica molto intensa alla sera prima di coricarsi.*

● *Durante le ore serali non svolgere attività mentali troppo impegnative.*

● *Evitare o ridurre il riposo pomeridiano.*

## QUANDO USARE I FARMACI



L'intervento comportamentale dovrebbe essere il primo a cui fare ricorso; se neppure così si ottengono risultati, e il problema è grave e debilitante, tale cioè da influenzare negativamente la vita di tutti i giorni, il medico potrà valutare l'opportunità di prescrivere **farmaci ipnotici** comunemente detti sonniferi. Le *benzodiazepine* (es. lorazepam, alprazolam) sono i farmaci più diffusamente utilizzati per l'insonnia ma servono anche per combattere l'ansia (da cui il nome di tranquillanti). Possono causare sonnolenza e riduzione della prontezza dei riflessi durante il giorno, confusione mentale e debolezza muscolare. Già dopo al-

cune settimane di trattamento questi farmaci possono dare dipendenza: la necessità di continuarne l'assunzione diventa una vera e propria forma di schiavitù. Per questo la ricetta medica ha una validità limitata a trenta giorni: dopo questo periodo il medico dovrebbe rivalutare la necessità di prescrivere altre confezioni. Nei pazienti che hanno fatto un uso prolungato di ipnotici **la sospensione deve essere graduale** per evitare la comparsa di sintomi da astinenza come mal di testa, irritabilità o insonnia di rimbalzo. Questo è il motivo principale che porta ad un uso cronico degli ipnotici: dopo l'interruzione del trattamento va messo in conto che il sonno potrà rimanere poco riposante e disturbato da sogni spiacevoli per alcuni giorni o anche per settimane. Per ridurre questo rischio le benzodiazepine andrebbero impiegate per periodi non superiori ad un mese assumendole ogni 2-3 giorni: in questo modo è possibile dormire 2-3 notti nella settimana, non ci si esaspera oltre certi limiti e si rompe il circolo vizioso che la paura dell'insonnia ha sull'insonnia stessa. Un trattamento cronico dell'insonnia ben di rado si dimostra efficace e presenta dei rischi. E' consigliabile evitare l'assunzione contemporanea di bevande alcoliche o di altri farmaci che agiscono sul sistema nervoso.

## L'insonnia nell'anziano

Quando si diventa anziani si soffre di disturbi del sonno molto più spesso di quando si è più giovani, e le donne ancora più degli uomini. La persona anziana si addormenta in genere con facilità, ma il sonno dura molto poco (risvegli frequenti), e si sveglia molto presto al mattino. Con l'avanzare dell'età infatti si verifica un deterioramento della qualità del riposo, e in alcuni casi scompare il sonno profondo; essendo il sonno più leggero e meno ristoratore, ci si risveglia facilmente, anche con un minimo rumore. Oltre a questi cambiamenti fisiologici, la difficoltà a dormire di notte può essere dovuta:

- ad abitudini scorrette: gli anziani tendono a stare molto in casa, non praticare alcuna attività fisica e fare frequenti sonnellini durante il giorno; questi comportamenti peggiorano la qualità e la quantità del riposo notturno;
- alla presenza di malattie o disturbi tipici dell'invecchiamento come problemi di cuore, difficoltà di respirazione, dolori articolari, necessità di andare frequentemente in bagno;
- al cambiamento nei ritmi e nella organizzazione della vita dovuti ad un recente pensionamento;
- al dolore dovuto alla scomparsa del coniuge o all'ansia per la solitudine e per le preoccupazioni economiche.

Nelle persone anziane l'insonnia può peggiorare le relazioni sociali e il rendimento psicofisico, spesso già compromesso, condizioni che nel tempo possono condurre verso la depressione.

Gli anziani sono particolarmente esposti agli effetti indesiderati delle benzodiazepine. Alcuni ipnotici hanno un effetto prolungato e vengono eliminati lentamente: una eccessiva sedazione diurna espone al rischio di incidenti e di cadute improvvise con conseguenti fratture. Inoltre quando vengono assunti per lungo tempo si accumulano e interferiscono con l'attività fisica e mentale.





## LE CURE NATURALI

*Valeriana, camomilla, passiflora, melissa* sono i rimedi erboristici più frequentemente utilizzati per favorire il sonno. Anche se il loro impiego è legato soprattutto alla tradizione e non hanno una solida documentazione alle spalle, questi prodotti possono risultare soggettivamente efficaci soprattutto quando assunti sotto forma di tisane, un rituale che favorisce in modo indiretto il rilassamento e il sonno. Inoltre, raramente causano effetti indesiderati per cui potrebbero rappresentare inizialmente una buona alternativa alle

terapie farmacologiche o essere utilizzati nella fase di sospensione graduale dei farmaci ipnotici.

In questi ultimi anni si è parlato molto della *melatonina* come ipnotico "naturale". La melatonina è un ormone secreto da una ghiandola posta alla base del cervello. La secrezione di questo ormone, sulla base dell'alternarsi della luce e del buio, regola il ritmo sonno-veglia in quasi tutti gli esseri viventi: alla sera, quando le cellule nervose della retina non vengono più colpite dalla luce, la sua produzione aumenta,

raggiunge il culmine durante la notte, scende al minimo la mattina e rimane molto bassa durante il giorno. Nonostante siano stati effettuati molti studi in diverse situazioni (es. sfasamento del sonno a causa di lunghi viaggi internazionali, o per turni di lavoro) esistono pareri discordanti sulla sua efficacia nel ridurre il tempo di addormentamento o migliorare la qualità del sonno. Tuttavia, in considerazione del fatto che sembra essere sicura, almeno sul breve periodo (3 mesi) e, soprattutto, non causa dipendenza né sintomi da sospensione (a differenza dei farmaci), potrebbe essere presa in considerazione prima di ricorrere agli

ipnotici o durante la loro sospensione graduale. La melatonina è in commercio come integratore a dosaggio di 1-3-5 mg e va assunta alla sera 30-60 minuti prima di coricarsi a seconda del prodotto. Le formulazioni a lento rilascio sono preferibili perché consentono il mantenimento di adeguati livelli di melatonina durante tutta la notte; ciò è importante perché questo ormone viene eliminato dall'organismo molto velocemente. Non va assunta in gravidanza e in allattamento, e deve essere utilizzata con cautela nelle persone che soffrono di depressione, convulsioni, disturbi neurologici e insufficienza epatica.





FARMACIE  
COMUNALI  
RIUNITE



*Ritira  
nella **tua**  
Farmacia Comunale  
gli opuscoli tematici di  
Educazione Sanitaria  
Sani&Informa*



prezzo copertina € 0,25