



GAMBE SENZA RIPOSO

UNA SINDROME SPESSO SOTTOVALUTATA

Anche se viene frequentemente liquidata come insignificante o trattata in modo inadeguato o non trattata affatto, può compromettere seriamente la qualità della vita di chi ne soffre. Di cosa si tratta? Come affrontarla?

Il bisogno irresistibile di muovere continuamente le gambe ne è il segno caratteristico, ma la *sindrome delle gambe senza riposo* è un disturbo neurologico caratterizzato da una sintomatologia molto varia localizzata alle gambe che comprende bruciore, prurito o formicolii, crampi, insensibilità o debolezza, a volte dolore. I sintomi si verificano comunemente nel tardo pomeriggio, o nelle ore serali e sono spesso più intensi quando si riposa e di notte durante il sonno. Possono comparire

anche dopo essere stati sdraiati o seduti per un lungo periodo, come in auto, in aereo o al cinema. Possono presentarsi con intensità diversa da persona a persona e anche nella stessa persona, scomparire per settimane o mesi, di solito durante le prime fasi del disturbo, per poi ripresentarsi diventando più gravi nel tempo. Di solito si manifestano su entrambi i lati del corpo e, raramente, oltre alle gambe anche alle braccia.

Chi soffre di questa sindrome può avere difficoltà ad addormentarsi e mantenere il sonno e di conseguenza sentirsi stanco e assennato durante il giorno. Se non si dorme abbastanza, le normali attività, come lo studio e il lavoro, possono risultare compromesse e si può iniziare a soffrire di depressione, ansia, sbalzi d'umore e altri problemi di salute.

Il disturbo si può manifestare a qualunque età, ma è più comune tra le persone con più di 50 anni, in particolare nelle donne. Si ritiene che possa interessare il 10-15% delle persone, ma si tratta di una stima approssimativa dal momento che spesso non viene diagnosticato o viene classificato impropriamente come una forma di nevrosi, trattato in modo inadeguato o non trattato affatto. A ciò contribuisce forse il fatto che a volte le persone che ne sono affette non lo riferiscono al medico perché lo sottovalutano o temono di non essere prese sul serio oppure descrivono quello che provano in



modo vago, pur se con il tratto comune di provare un desiderio irrefrenabile di muovere le gambe.

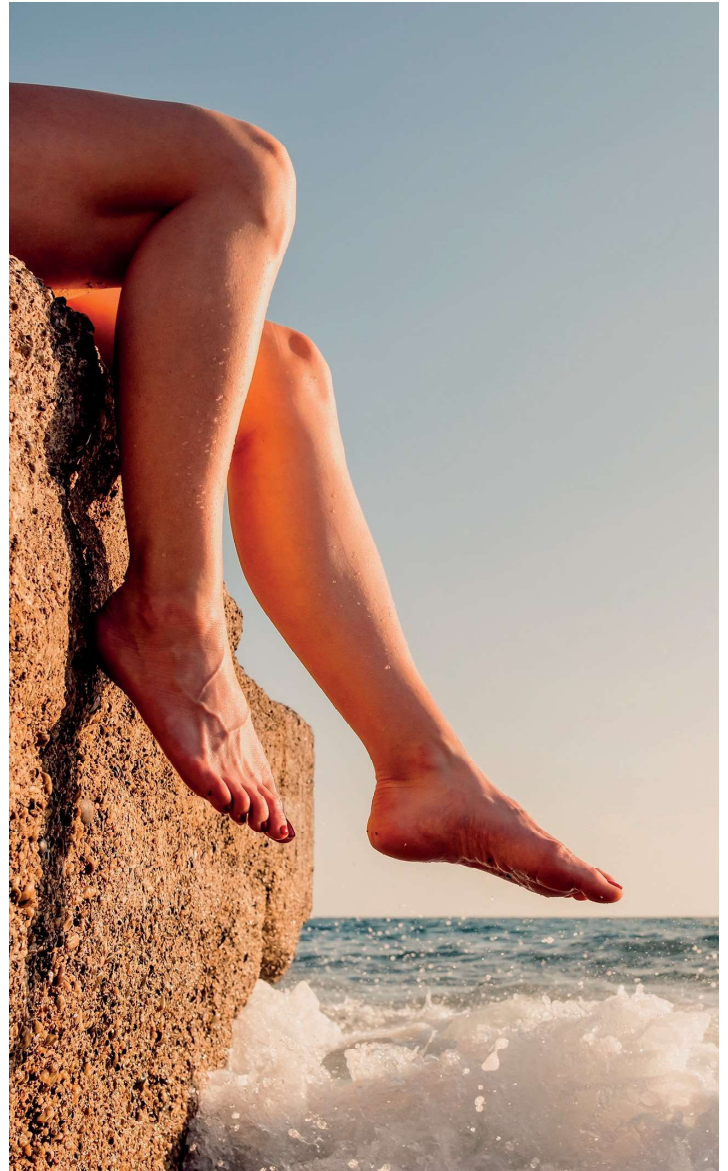
In molti casi il disturbo è ereditario e si riscontra in più membri della stessa famiglia. In questo caso è molto probabile che si manifesti prima dei 45 anni.

QUAL È LA CAUSA?

La causa della sindrome delle gambe senza riposo rimane tuttora sconosciuta. Tra le ipotesi, si pensa che possa essere correlata a una disfunzione di un particolare neuro-mediante chiamato dopamina in quella parte del cervello che controlla il movimento: la dopamina funge da messaggero tra il cervello e il sistema nervoso per regolare e coordinare i movimenti. Se le cellule nervose vengono danneggiate, la quantità di dopamina nel cervello si riduce, causando spasmi muscolari e movimenti involontari. Inoltre, i livelli di dopamina diminuiscono naturalmente verso la fine della giornata, il che potrebbe spiegare perché i sintomi spesso peggiorano di sera e durante la notte.

Anche la carenza di ferro nel cervello sembra favorire l'insorgenza della sindrome delle gambe senza riposo. Questo può essere stimato in buona misura valutando la concentrazione di ferritina nel sangue: bassi livelli indicano una carenza di ferro e sono spesso associati ad un aumento della gravità del disturbo.

Questa incertezza sulle cause si riflette nella molteplicità delle condizioni con le quali questa sindrome è stata associata, dall'anemia da carenza di ferro, all'insufficienza renale, all'ipotiroidismo, al diabete, alla gravidanza: circa una donna su cinque



durante il terzo trimestre di gravidanza manifesta questa sindrome che potrebbe essere legata proprio ad una carenza di ferro. I sintomi di solito scompaiono entro quattro settimane dal parto.

Esistono inoltre numerosi fattori scatenanti che non causano la sindrome delle gambe senza riposo, ma possono peggiorarne i sintomi, come l'obesità, l'assunzione di caffeina o alcol in eccesso e il fumo.

Infine, possono aggravare i sintomi anche farmaci come gli antipsicotici, gli antidepressivi che aumentano la serotonina, il litio e alcuni farmaci per contrastare l'ipertensione.

COSA FARE?

La sindrome delle gambe senza riposo è generalmente una condizione permanente per la quale non esiste una cura, salvo quando sia la conseguenza di un'altra malattia o di un farmaco.

Muovere le gambe o camminare in genere allevia il disagio, ma le sensazioni spesso si ripresentano quando il movimento si interrompe. Quando i sintomi sono lievi e limitati a 1-2 volte alla settimana, sapere che non si tratta di una malattia pericolosa per la vita e adottare misure di autogestione è in genere sufficiente per consentire di convivere con questa condizione riducendo al minimo e/o prevenendo le sensazioni spiacevoli.

Sicuramente è d'aiuto adottare una buona igiene del sonno mantenendo innanzitutto

uno schema di sonno regolare. Può essere utile inoltre:

- fare un bagno o una doccia calda prima di dormire;
- evitare l'assunzione serale di caffeina o di bevande alcoliche che interferiscono con il sonno;
- regolare la temperatura della stanza da letto per evitare che vi sia troppo caldo;
- eliminare le distrazioni che rischiano di interferire con il sonno, come l'utilizzo del computer o del telefono prima di dormire e dedicarsi preferibilmente ad un'attività rilassante;
- massaggiare leggermente le gambe una volta a letto;
- se i sintomi si presentano nel corso della notte non insistere a rimanere a letto; è meglio alzarsi e fare due passi in casa o esercizi di stretching o di rilassamento e di allungamento delle gambe di intensità moderata.

Se le misure di autogestione non si dimostrano efficaci o i sintomi dovessero risultare fisicamente e psicologicamente invalidanti (1 caso su 5 secondo dati aneddotici) occorre rivolgersi ad un neurologo o ad un medico che si occupa di disturbi del sonno con esperienza specifica nel settore.

Le terapie possono minimizzare i sintomi e allungare i periodi di sonno riposante.

I farmaci più utilizzati sono quelli che aumentano la dopamina nel cervello e alcuni antiepilettici. Per trattare l'ansia, gli spasmi muscolari e l'insonnia possono essere prescritte le benzodiazepine (es. lorazepam).

Se si riscontrano bassi livelli di ferro nel sangue, il solo trattamento con ferro può essere sufficiente in alcuni casi a risolvere il problema.

