

## **Disturbi del sonno: perché è importante includerli nella raccolta anamnestica**

Piercarlo Salari

*Medico e divulgatore medico scientifico – Milano*



I disturbi del sonno rappresentano una causa importante di compromissione della qualità di vita e, se si considerano le loro potenziali ripercussioni sulla sicurezza e sull'incolumità personale, si possono annoverare tra i più rilevanti fattori di rischio di incidenti stradali e infortuni sul lavoro. Due sono gli aspetti da sottolineare, emersi da uno studio condotto nel 2019 e pubblicato su *Scientific Reports* da ricercatori dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS), dell'Università Bocconi e dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri, che hanno raccolto le risposte di 3.120 persone a un questionario<sup>1</sup>. Innanzitutto la dimensione epidemiologica nazionale: il tempo di sonno di quasi un italiano su tre è insufficiente e uno su sette riporta una qualità insoddisfacente del proprio sonno. Il secondo elemento da considerare è che nel nostro Paese i disturbi del sonno continuano a

registrare un incremento e risultano più frequenti nella popolazione anziana e negli individui con un livello socioeconomico inferiore. La tematica è molto ampia e variegata, ma senza entrare nel merito di alterazioni patologiche può essere utile richiamare l'attenzione su due situazioni molto comuni nell'ambulatorio del medico di Medicina generale, che rischiano di essere sottostimate: l'epoca menopausale e la terza età.

## La menopausa

L'approssimarsi della menopausa è un momento critico per il sonno: dopo vampate di calore e sudorazione, infatti, i disturbi del sonno, come è emerso da un'indagine nazionale, si collocano al terzo posto tra i "fastidi" a più alta prevalenza in questo delicato periodo della vita biologica femminile. I dati più recenti indicano che in perimenopausa dal 16 al 47% delle donne soffrono di disturbi del sonno e che questa percentuale sale al 35-60% in post-menopausa<sup>2</sup>. La consapevolezza da parte della diretta interessata, da sola, non sempre è però sufficiente: come avviene per altre problematiche, infatti, non è affatto scontato che una donna, malgrado il disagio con cui è costretta a convivere, porti all'attenzione dello specialista o del medico curante la richiesta di una soluzione mirata ed efficace. Già in perimenopausa si verificano irregolari fluttuazioni ormonali, mentre nella post-menopausa si consolida il deficit di estrogeni: tali variazioni comportano un'alterazione dei principali bioritmi, sovvertendo la struttura del sonno, con un'alterazione della qualità in tutte le sue dimensioni – personale, affettiva (sessualità inclusa), familiare, socio-relazionale e lavorativa – e una maggiore propensione allo sviluppo di malattie, in particolare cardiovascolari, a seguito della perdita della circadianità che caratterizza l'andamento della pressione arteriosa<sup>3</sup>.

## L'anziano

Nell'anziano il sonno registra importanti cambiamenti, di tipo sia quantitativo (durata) sia qualitativo (efficacia ristoratrice, microarchitettura, in generale caratterizzata da maggiori oscillazioni da sonno profondo a sonno leggero). Inoltre, già a partire dai 40-50 anni d'età si verifica una progressiva riduzione della secrezione notturna e del picco notturno di melatonina, che influisce negativamente sul ritmo circadiano sonno-veglia e sull'andamento del sonno. In altri termini, negli anziani si rileva una maggiore frequenza di vari disturbi del sonno, tra cui in particolare difficoltà di addormentamento e risvegli frequenti e/o precoci: sintomi che un'indagine condotta in Italia aveva riscontrato in circa il 40% degli ultra 65enni<sup>4</sup>. Una realtà, questa, peggiorata nel corso della pandemia da SARS-CoV-2 ed emersa anche da un sondaggio più recente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG), che ha confermato come il sesso femminile abbia una probabilità del 58% più elevata di soffrire di insonnia.

## Nuove evidenze

Tra le acquisizioni più recenti e di rilevanza pratica merita di essere sottolineata la conclusione di uno studio longitudinale condotto su 345 operatori sanitari sottoposti a vaccinazione anti-SARS-CoV-2, di cui sono stati monitorati gli effetti collaterali e l'impatto sulla qualità del sonno (mediante il *Pittsburgh Sleep Quality Index*, PSQI)<sup>5</sup>. La vaccinazione non si è associata a eventi avversi gravi, ma a ripercussioni temporanee sul sonno, la cui interpretazione non è stata definita; allo stesso modo è emersa una relazione contraria: una ridotta qualità del sonno sembra aumentare la probabilità di effetti collaterali alla vaccinazione. Un'altra evidenza interessante è emersa da uno studio trasversale retrospettivo condotto su 84 pazienti cardiopatici, stratificati in base alla presenza di disturbo depressivo maggiore, notoriamente responsabile di un peggioramento della qualità del sonno<sup>6</sup>. Nel caso specifico, però, si è identificata una correlazione tra depressione, incremento dell'immunità cellulo-mediata e indice di infiammazione sistemica: un elemento, questo, che giustificerebbe la necessità in questa tipologia di pazienti di un trattamento della depressione, per le sue implicazioni sia sulla vita quotidiana e sul sonno sia sulla prognosi della cardiopatia stessa.

In conclusione, per i loro molteplici risvolti, i disturbi del sonno dovrebbero essere sempre oggetto di indagine nella raccolta anamnestica, soprattutto nelle situazioni in cui per la loro elevata frequenza appaiono per così dire connaturati a un'epoca o a un contesto di vita, ma possono influenzare negativamente dinamiche fisiologiche e funzioni importanti, come per esempio la risposta immunitaria.

## Bibliografia

1. Varghese NE, Lugo A, Ghislandi S, et al. Sleep dissatisfaction and insufficient sleep duration in the Italian population. *Sci Rep* 2020;10:17943. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-72612-4>
2. Tandon VR, Sharma S, Mahajan A, et al. Menopause and Sleep Disorders. *J Midlife Health* 2022;13:26-33. [https://doi.org/10.4103/jmh.jmh\\_18\\_22](https://doi.org/10.4103/jmh.jmh_18_22)
3. Graziottin A. Disturbi del sonno e salute della donna. *Rivista SIMG* 5/2009. [https://www.simg.it/Riviste/rivista\\_simg/2009/05\\_2009/4.pdf](https://www.simg.it/Riviste/rivista_simg/2009/05_2009/4.pdf)
4. Desideri G, Arnaldi D. I disturbi del sonno nell'anziano. Pacini Editore 2022. [https://www.pacinimedicina.it/wp-content/uploads/50253\\_MonoSIGG\\_2022\\_Fidia.pdf](https://www.pacinimedicina.it/wp-content/uploads/50253_MonoSIGG_2022_Fidia.pdf)
5. Xiao N, Xu X, Ma Z, et al. Sleep quality was associated with adverse reactions after coronavirus disease 2019 vaccination among healthcare workers: A longitudinal paired study. *Front Behav Neurosci* 2023;16:867650. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.867650>
6. Cai L, Wei L, Yao J, et al. Impact of depression on the quality of sleep and immune functions in patients with coronary artery disease. *Gen Psychiatr* 2022;35:e100918. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2022-100918>

© Copyright by Pacini Editore Srl

L'articolo è OPEN ACCESS e divulgato sulla base della licenza CC-BY-NC-ND (Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 4.0 Internazionale). L'articolo può essere usato indicando la menzione di paternità adeguata e la licenza; solo a scopi non commerciali; solo in originale. Per ulteriori informazioni: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>