

Salute Possono dipendere da problematiche del naso, come il setto nasale

IL RUSSAMENTO E L'APNEA NOTTURNA SONO

«Chi ne soffre dorme male e corre un rischio di incidenti»



di Simona Cortopassi

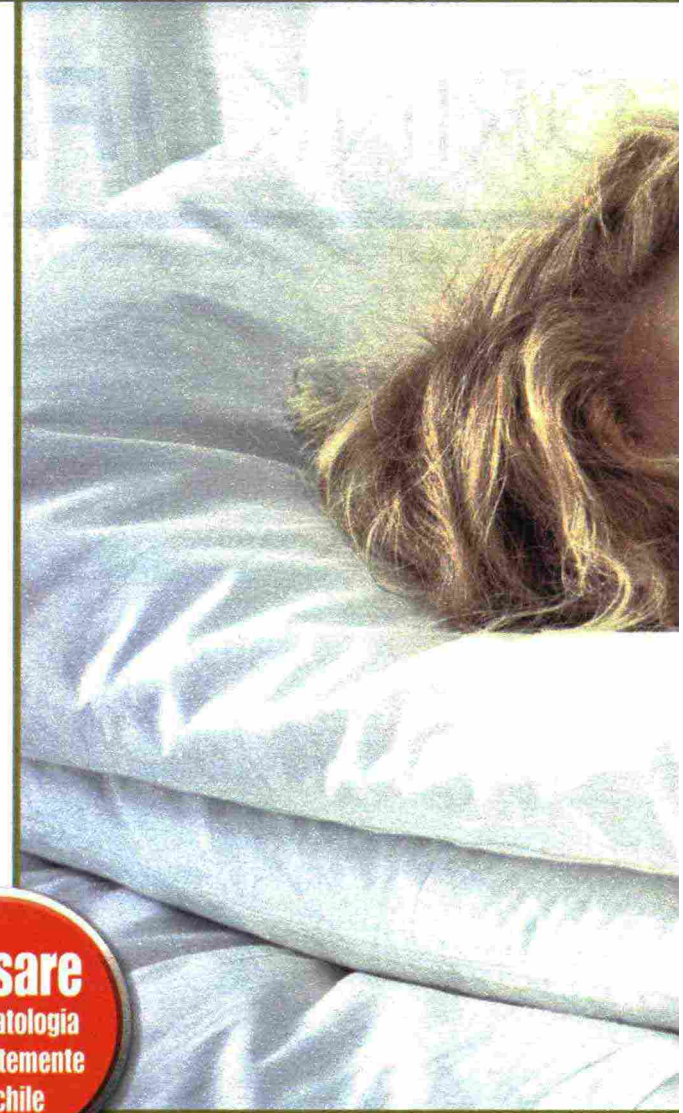
Rispetto a cinquant'anni fa dormiamo un'ora e mezza in meno a notte. Stress, stimoli luminosi e alimentazione scorretta ci portano a riposare meno e, soprattutto, male. «Prendersi cura dell'igiene del sonno è fondamentale, a partire anche da quelli che sono considerati disturbi minori, come il russamento o le apnee ostruttive» afferma la dottoressa Diletta Angeletti, otorinolaringoiatra che esercita a Roma. Solitamente questi fenomeni notturni rimangono oscuri al paziente, il quale però, durante le ore del giorno, ne lamenta invece le conseguenze: eccessiva sonnolenza, difficoltà di concentrazione, decadimento delle facoltà cognitive, disfunzione sessuale, irritabilità e alterazioni della personalità. «Il rischio di incidenti stradali o sul lavoro in questi pazienti è da 4 a 8 volte superiore rispetto alla norma. Inoltre, gravi possono essere le ripercussioni sul sistema cardiovascolare, con sensibile aumento del rischio di ipertensione, infarto, ictus» continua la specialista. Questi due disturbi sono correlati tra loro, ma hanno caratteristiche diverse. «Il

russamento prevede un respiro ru-

moroso durante la notte ed è una patologia molto frequente con una prevalenza nella popolazione maschile. Può dipendere da problematiche nel naso – setto nasale deviato, ingrossamento dei turbinati o restringimento della valvola nasale – oppure dipendere da un palato molle, i cui tessuti molli, vibrando, provocano difficoltà al passaggio dell'aria».

L'obesità predispone

Ci sono poi dei fattori predisponenti, primo tra tutti l'obesità: una circonferenza del collo ampia può recare una maggiore rumorosità, ma non tutti gli obesi sono per forza dei russatori. C'è poi un russamento occasionale, legato a una cena troppo pesante con tanto di reflusso o a un raffreddore, ma si tratta di eventi rari. Spesso chi russa, soffre anche di apnee. Le Osas, acronimo di Obstruttive Sleep Apnea Syndrome (Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno) colpiscono circa il 5% della popolazione e si presentano la notte o durante il riposo sotto forma di una respirazione difficoltosa



90 minuti
il tempo di sonno in meno rispetto a 50 anni fa

Russare
è una patologia prevalentemente maschile

e incostante. In particolare ci sono momenti in cui il soggetto smette di respirare per qualche secondo. A quel punto è il suo cuore a far uno sforzo maggiore per far riprendere il respiro. «La comparsa di questi ripetuti episodi di ostruzione delle prime vie aeree, completi (ap-

nee) e/o incompleti (ipopnee), durante il sonno si associa a una diminuzione di ossigeno nel sangue e aumento dell'anidride carbonica». Si parla di una condizione patologica quando si superano le 5 apnee all'ora (in un bambino anche meno). Per stabilire la gravità degli episodi, anche di



L'ESPERTA La dottoressa Diletta Angeletti è otorinolaringoiatra ed esperta di Medicina del sonno. Esercita a Roma.

deviato, o dal palato molle che, vibrando, rende difficile il passaggio dell'aria

DUE DISTURBI DEL SONNO DA NON SOTTOVALUTARE

stradali e sul lavoro da 4 a 8 volte superiore rispetto alla norma»



Per il massimo del relax ci vuole il letto (o il divano letto) giusto

Per riposare bene è importante avere un buon supporto. Per evitare di russare solitamente si preferiscono materassi inclinati o si ricorre all'utilizzo di due cuscini, che aiutano a respirare meglio. Per chi ha poco spazio si può pensare a un divano trasformabile, che offra il giusto sostegno alla schiena, come quelli di Vitarelux, azienda di riferimento nel settore del mobile con sede nel cuore della Romagna. Molti dei modelli disponibili sono pensati per ospitare materassi comodi, resistenti, durevoli, anallergici e sfoderabili, di spessore più alto (17 o 21 cm) dei classici divani-letto dove dormire sonni tranquilli.

Il ventilatore soffia delicatamente l'aria nella gola del paziente. La pressione dell'aria aiuta a tenere aperte le vie respiratorie mentre si dorme» continua la dottoressa. Se poi non ci dovessero essere dei miglioramenti allora ci si avvale dell'intervento chirurgico attraverso la settoplastica funzionale, che consiste nella correzione del setto nasale deviato, un'operazione indolore di norma effettuata in day hospital.

Cena leggera per sonni più tranquilli

Nel caso in cui il problema riguardi le ossa mascellari, si fa un intervento di chirurgia ortognatica che consiste in un avanzamento del mascellare superiore e della mandibola di circa 10 mm: questa soluzione rappresenta una valida soluzione con percentuali di successo intorno al 95%. In ogni caso lo stile di vita deve essere modificato tramite alcuni accorgimenti: mantenere il proprio peso forma, smettere di fumare e di bere alcol, cercare di andare a letto sereni e dopo aver consumato una cena leggera e con porzioni misurate. Solo così si potrà davvero tornare ad avere una buonanotte. **V**

russamento, bisogna eseguire una polisonnografia, un monitoraggio del sonno che verifica i livelli di ossigeno nel sangue, i movimenti che eseguiamo durante la notte, eventuali risvegli e la stessa profondità del sonno. «A seconda dei risultati si interviene con trattamenti su

misura. Non ne esiste uno solo e non ne basta solo uno. Se il problema è lieve, si può provare l'utilizzo di speciali apparecchi ortodontici che, durante la notte, aiutano a tenere aperte le vie respiratorie. Per altri

Rimedi: dagli apparecchi all'intervento chirurgico

soggetti è in aggiunta auspicabile la via del Cpap, uno speciale macchinario da indossare durante la notte dotato di una maschera che copre il naso e la bocca, a ventilazione a pressione positiva continua.