

Le **PILLOLE**
della **SALUTE**

2018



Conosci la narcolessia?





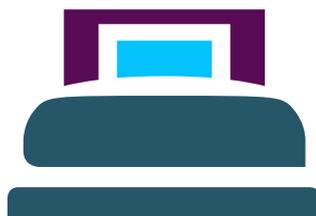
IL SONNO È SALUTE: DORMIRE BENE AIUTA A STARE BENE

Dormire è un'attività quotidiana indispensabile: attraverso il sonno possiamo "ricaricare le pile" e recuperare le energie fisiche e psichiche consumate durante la giornata.

La **salute** passa anche attraverso un **buon sonno**, buono in termini non soltanto quantitativi, ma anche qualitativi. Il sonno contribuisce infatti in modo significativo al nostro **benessere psico-fisico**:

- ci rende più attivi e performanti;
 - sincronizza al meglio i parametri vitali essenziali e la ciclicità dei delicati bioritmi ormonali neuro-endocrini;
 - concorre a stabilizzare il tono dell'umore, allentando le tensioni, riducendo i livelli di ansia e stress;
 - potenzia le funzioni cognitive (memorizzazione, apprendimento, concentrazione e attenzione);
 - regola i livelli delle sostanze deputate al controllo del senso della fame e della sazietà, proteggendo dal rischio di sviluppare sovrappeso e obesità.
- E non solo... Alcuni studi hanno evidenziato come attraverso il sonno siano rinforzati i complessi meccanismi di difesa del sistema immunitario e venga innalzata la soglia di percezione del dolore; altri hanno addirittura ipotizzato che un adeguato riposo notturno possa contribuire a proteggere dal rischio di sviluppare alcuni tumori.

Z



LI DISTURBI DEL SONNO MERITANO SEMPRE L'ATTENZIONE DEL TUO MEDICO

I disturbi del sonno compongono un gruppo estremamente vasto ed eterogeneo che ha come comune denominatore la **perdita degli effetti ristoratori** del riposo notturno e il progressivo **esaurimento dell'energia vitale** che compromette la qualità della vita in tutte le sue dimensioni: personale, affettiva, familiare, socio-relazionale e lavorativa.

Per questo i disturbi del sonno devono **sempre** essere presi in seria considerazione e **segnalati al proprio medico di fiducia** per valutare l'opportunità di rivolgersi a un centro specialistico di Medicina del sonno al fine di giungere ad un **corretto inquadramento diagnostico** della problematica e di identificare gli **interventi comportamentali e/o farmacologici più appropriati**.

HAI SENTITO PARLARE DI “NARCOLESSIA”?

È un disturbo del sonno connotato da una sintomatologia caratteristica:

1) eccessiva **sonnolenza diurna** con ricorrenti e invincibili **attacchi di sonno**, in circostanze inusuali e nei momenti meno opportuni;

2) **attacchi cataplettici**: improvviso cedimento del tono muscolare (di entità variabile, da parziale debolezza a perdita totale della forza muscolare che può portare a una caduta improvvisa), scatenato da reazioni emotive (attacco di rabbia, di ilarità, imbarazzo, commozione...);

3) **allucinazioni** (stato psichico in cui un individuo percepisce come reale ciò che è immaginario) che tipicamente si manifestano all'inizio o più raramente alla fine di un periodo di sonno;

4) **paralisi del sonno** compaiono più facilmente al risveglio, ma anche prima di addormentarsi e consistono nella impossibilità di muoversi nonostante il desiderio di farlo.

Il riposo notturno è tipicamente discontinuo e frammentato.

È una malattia *neurologica* che colpisce molte più persone di quelle effettivamente diagnosticate. Spesso

è confusa con altre patologie (come la depressione o l'epilessia) o sottovalutata, interpretata come inerzia caratteriale, pigrizia, indolenza.

Non sono chiare ad oggi le cause ma si ipotizza che giochino un ruolo determinante la predisposizione genetica e alcuni fattori ambientali (come agenti infettivi). Quello che si sa è che la malattia è associata alla mancanza di una sostanza nel cervello che concorre a regolare il ritmo sonno/veglia (ipocretina).

È una malattia cronica che ha un impatto pesantissimo sulla qualità della vita, poiché interferisce con lo svolgimento delle attività quotidiane – anche le più semplici –, con le relazioni affettive, con il rendimento scolastico e lavorativo.

Se non riconosciuta e adeguatamente trattata, può portare a depressione e isolamento, oltre ad esporre a rischi per la perdita improvvisa di controllo delle proprie azioni e la sottovalutazione di possibili situazioni di pericolo.





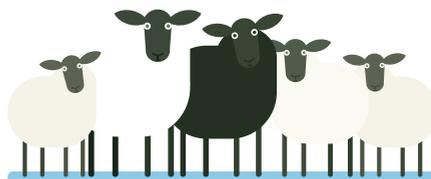
CONOSCERE LA NARCOLESSIA PER RICONOSCERLA E AFFRONTARLA

Convivere con la narcolessia non è facile, tuttavia conoscerne le manifestazioni caratteristiche consente di riconoscerla e quindi di affrontarla nel modo più appropriato.

La **diagnosi** è fondamentale e da considerare già una parte importante della terapia. I soggetti che soffrono di narcolessia sono spesso costretti a sottoporsi ad estenuanti pellegrinaggi da uno specialista all'altro che possono durare anni prima di giungere a una corretta diagnosi: si stima un ritardo diagnostico medio di sette anni! Non è una malattia da cui si può guarire ma attraverso le **terapie farmacologiche** e l'adozione di alcune **strategie comportamentali**, come la programmazione di brevi sonnellini durante la giornata, è possibile controllarla e limitarne le interferenze con la quotidianità.

I farmaci oggi disponibili non agiscono sulle cause della narcolessia ma sui suoi sintomi che sono di fatto i responsabili degli effetti altamente invalidanti, consentendo così di migliorare in modo significativo la qualità della vita.

Per la diagnosi è fondamentale rivolgersi a un **Centro di Medicina del Sonno** dove, attraverso un **intervento specialistico multidisciplinare**, potrà essere effettuato un corretto inquadramento del disturbo anche attraverso l'esclusione di altre possibili cause di sonnolenza diurna.



CON IL CONTRIBUTO INCONDIZIONATO DI:

