



Sonno e primavera Ritrovare l'equilibrio e riposare bene

**Stress e cambi di stagione mettono alla prova il sonno
Scopriamo come funzionano i diversi trattamenti e le buone abitudini**

La primavera è sinonimo di risveglio e di ripartenza ma è anche stagione di passaggio, il che induce una serie di fenomeni a carico dell'organismo, la nota "sindrome primaverile", che implica una riduzione delle performance sia fisiche che psichiche. E' fondamentale accettare, compatibilmente con le necessità della vita quotidiana, il richiamo del nostro corpo e della nostra mente. Ricaricare le batterie è il primo passo e a tale scopo è imprescindibile riuscire a riposare bene durante il sonno: è difficile poter godere di una buona giornata, se la notte precedente non è stata riposante.

Il ritmo della natura e del corpo

Il sonno è essenziale per eliminare le scorie mentali e fisiche delle fatiche della giornata. La quantità può variare, ma l'importante è che si tratti comunque di un buon sonno ristoratore. E' però utopistico illudersi di poter sempre creare le condizioni per il sonno ideale, scevro da interferenze o tensioni che hanno appesantito la nostra giornata e il nostro animo: dormire bene è essenziale, ma tutt'altro che scontato. Senza addentrarci nei meandri dei meccanismi fisiologici che regolano il sonno, un primo concetto che giova tenere presente è che fisiologicamente noi seguiamo il cosiddetto "ritmo circadiano": il susseguirsi delle ore di luce e buio tende ad influenzare il ritmo sonno/veglia regolato dai nostri centri cerebrali che ci portano a dormire di notte e restare svegli di giorno. Il secondo elemento da non dimenticare è che, in linea generale, la regola-



rità e la ritmicità sono elementi favorenti il corretto mantenimento delle funzionalità fisiologiche. Ne consegue che il primo consiglio è mantenere la maggior regolarità possibile nei ritmi di vita, andando a letto più o meno sempre nella stessa fascia oraria e dormendo per un tempo più o meno costante, possibilmente durante le ore notturne. A prescindere da ciò, si registra un aumento generalizzato delle problematiche legate alla qualità del sonno. Le cause possono essere molteplici, per cui gli approcci al problema e la scelta del rimedio appropriato possono essere molto diversi e variabili nel tempo.

Conoscere lo stress: il cortisolo

Definire correttamente le cause è basilare. Una delle più citate è lo stress della vita quotidiana, ma spesso si abusa di questo

concetto e se ne imputa l'origine a una serie di elementi quasi sempre esterni a noi stessi. Spesso basterebbe mettere un sigillo più di ordine nella nostra vita ed essere più attenti ai richiami del nostro corpo. Chimicamente, ciò che noi definiamo "stress" è strettamente correlato ai livelli di un ormone, il cortisolo, che produciamo in misura maggiore o minore a seconda delle condizioni e dei momenti della giornata. Rispettare il nostro organismo e i suoi ritmi significa anche consentirci, al calare della sera, di "spegnere" le nostre attività, permettendoci di ridurre i livelli di cortisolo.

I falsi amici del riposo

Ai fini di un corretto ritmo e stile di vita, giova ricordare che è sconsigliabile andare a dormire troppo tardi la sera, così come appesantire lo stomaco con cene troppo abbondanti e

na, contenuta nel cacao, come pure la nicotina delle sigarette. Infine, se per esigenze professionali o scolastiche ci si trova ad affrontare un periodo impegnativo e si sceglie di aiutarsi con integratori come ad es. ginseng o matè, non sottovalutiamo il fatto che possono contenere sostanze che agiscono sul sistema nervoso centrale supportandolo e sollecitandolo. Tale sollecitazione può influire sul riposo notturno per cui in tali casi è opportuno mettere sul piatto della bilancia pro e contro, in modo da scegliere nel modo più consapevole possibile.

Rimedi tra scienza e natura

I possibili rimedi possono differire a seconda della complessità della situazione, del tipo di insonnia, delle eventuali coesistenze di altri problemi di salute, ecc. ma possiamo comunque dividere i rimedi in due grandi categorie:

- rimedi farmacologici
- rimedi nutraceutici (di origine per lo più naturale)

Alla categoria dei rimedi farma-



cologici appartengono le cosiddette benzodiazepine, sostanze che esplicano la loro azione per effetto di un meccanismo di modulazione e inibizione delle trasmissioni a livello del sistema nervoso centrale. Tale azione si traduce in sedazione del sistema nervoso e quindi di tutto l'organismo. L'uso delle benzodiazepine e dei farmaci inducenti il sonno, molto diffuso come si evince dall'enorme numero di prescrizioni mediche (necessarie) di questi farmaci, è tutt'altro che sbagliato o inopportuno: pur se necessita di

un attento controllo sia da parte del medico che del farmacista, nel caso di problemi cronici oppure non risolvibili in altro modo fornisce un valido aiuto da cui è bene non prendere a priori le distanze.

Le benzodiazepine agiscono sostanzialmente a due livelli:

- come ansiolitici - assunti a dosaggi limitati - alleviano i sintomi di agitazione e nervosismo eccessivo;



- come ipnotici - assunti immediatamente prima di dormire - inducono semplicemente il sonno in modo che l'individuo si possa addormentare senza difficoltà.

La melatonina e le erbe

Laddove accanto alle difficoltà di addormentamento dovesse aggiungersi anche un difficile mantenimento del sonno, è op-

portuno modificare l'approccio scegliendo tra le seguenti alternative:

- scegliere una benzodiazepina a lunga durata d'azione che consenta di generare una sedazione meno immediata ma più duratura;
- abbinare all'ipnotico degli integratori nutraceutici a base di melatonina, una sostanza in grado di agire sul centro di regolazione del ritmo sonno-veglia;
- abbinare dei prodotti fitoterapici a base di valeriana, escolzia, passiflora, melissa o camomilla, i cui principi attivi

sono in grado di mimare l'azione dei farmaci sedativi e ipnotici grazie ad un meccanismo di azione molto simile, sia pur ad un livello di efficacia più basso.

Scegliere la forma giusta

È doveroso rivolgere anche uno sguardo alla forma in cui il rimedio viene allestito. Valutare accuratamente la migliore forma farmaceutica è importante poi-

ché una stessa formulazione di una o più sostanze somministrata in diverso modo, può indurre un effetto diverso e quindi può essere destinata a pazienti con problematiche differenti. Si va dalle compresse a rilascio immediato a quelle a rilascio graduale e controllato; dalle gocce destinate ad essere deglutite a quelle formulate ad alta concentrazione per un assorbimento direttamente in bocca per via sublinguale; dalle caramelle gommose ai flaconcini; e così via.

Una soluzione tecnica molto interessante è rappresentata dalle compresse cosiddette "multistrato": nei diversi strati i principi attivi vengono formulati in modo da essere biodisponibili in tempi differenti e successivi. Una compressa a rilascio graduale è destinata a chi ha difficoltà a mantenere un sonno ininterrotto, mentre una formulazione a rilascio immediato è più indicata a chi manifesta difficoltà ad addormentarsi, ma una formulazione a più strati

può coprire entrambi gli aspetti consentendo di addormentarsi prima e dormire meglio. Infine, per quanto concerne le formulazioni liquide, un preparato in gocce ad alta concentrazione di principi attivi assunta per via sublinguale può garantire una rapidità di azione molto maggiore e presenta il grande vantaggio di poter essere meglio modulato e dosato.

Un riposo consapevole

Ritrovare il proprio ritmo naturale, specialmente durante il passaggio delicato alla primavera, non è un lusso ma una necessità biologica. Come abbiamo visto, la qualità del sonno non dipende solo da un singolo rimedio, ma da un delicato equilibrio tra consapevolezza delle proprie abitudini e uso corretto degli strumenti che la scienza e la natura ci mettono a disposizione.

■ **Dott. Michele Visini**

Farmacia VISINI

AUTOANALISI
SERVIZI DI TELEMEDICINA

• Holter Pressorio • Holter ECG • Elettrocardiogramma

LABORATORIO GALENICO
CONSULENZA ON LINE
COSMESI
PRODOTTI PER L'INFANZIA
PRODOTTI ELETTROMEDICALI

