

Insonnia, narcolessia e disturbi del sonno  
Un libro descrive il rapporto con il riposo  
intrecciando scienza, letteratura e racconti

# Se dormire diventa un problema



Morbo di Crohn  
campagna  
con i "The Pills"

## LA PATOLOGIA

**P**rende il via nelle sale cinematografiche la campagna "Aspettando Crohn. L'agenda impossibile", realizzata dal trio comico The Pills, patrocinata da A.m.i.c.i. Onlus e Ig-Ibd, e promossa da Janssen Italia, per sensibilizzare l'opinione pubblica. Prima tappa in Lombardia e poi Emilia-Romagna, Lazio, Piemonte e Sicilia fino a giugno 2019. «È una malattia di cui non si parla, perché imbarazzante - afferma Enrica Previtali, Presidente di A.m.i.c.i. onlus - Spesso i malati soffrono in silenzio».

Il Morbo di Crohn ha un'incidenza di circa 8-10 casi ogni 100mila persone in Italia. Le persone colpite, tra gli altri sintomi, lamentano dolori addominali, perdita di peso, disturbi intestinali, fatica, perdita di appetito. È una patologia cronica recidivante contro la quale è stata approvata in Italia la terapia con Ustekinumab, il primo di una nuova classe di anticorpi monoclonali. Colpisce due target, andando ad agire più a monte del processo infiammatorio responsabile della malattia.

A. Cap.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## IL MANUALE

**C**itazioni dal *Macbeth* di Shakespeare, da *Don Chisciotte*, dalla poesia di Coleridge *Ballata del vecchio marinaio* e dai romanzi di Dickens. Ma anche risultati di ricerche delle università scientifiche e storie di uomini e donne che, con il riposo, non vanno d'accordo.

Perché dormono poco, si svegliano continuamente, si ritrovano appisolati sulla scrivania mentre lavorano, fanno a pugni con il sonno ogni volta che devono cambiare jet lag. Un esercito di persone non riesce a fare pace con l'addormentarsi. Questo racconto trasversale, fatto, appunto, di scienza, letteratura e vicende private lo troviamo in una agevole manuale, *Nessun dorma* (Codice edizioni) firmato da Henry Nicholls, giornalista e scrittore scientifico inglese.

Voleva dedicare il suo lavoro alla narcolessia, patologia neurologica caratterizzata da sonnolenza diurna, con la quale convive da oltre vent'anni ma poi, una volta addentrato nello studio dei vari disturbi, ha deciso di ampliare il libro.

## L'ANALISI

È così che Nicholls, una ad una, affronta le diverse forme che assume il sonno problematico. «Ho capito che non è possibile analizzare solo un disturbo - spiega l'autore - Piuttosto è opportuno connetterlo a tanti altri che sono presenti nel nostro organismo. Sono riuscito a capire che cosa significa dormire bene e ho imparato a farlo».

Non diario per chi vuole solo migliorare le ore notturne ma un autentico viaggio nel riposo fisiologico, nella conoscenza dell'interpretazione del sognare attraverso gli scritti e nella quotidiana difficoltà a lasciarsi an-

dare nel modo più sano. Per questo troviamo un'analisi approfondita della fase Rem (irregolarità cardiaca, respiratoria e variazioni della pressione) che si perde nella confessione di Margaret Thatcher e Donald Trump costretti a dormire alquattro ore a notte. Troviamo la triste storia di Parks, bimbo sonnambulo, che ha bagnato il letto fino a 12 anni e parlato mentre sognava accostata a quella di Brian che, lottando contro dei fantasmi mentre riposava, ha strangolato la moglie. Si scopre l'esistenza della "sessosonnia" invocata in

**LA LUCE HA UN RUOLO IMPORTANTE: DI NOTTE ANDREBBE CAMBIATO IL COLORE AGLI SCHERMI DEL COMPUTER E DELLO SMARTPHONE**

## Inumeri

**9** milioni di italiani che non riescono a dormire almeno tre ore di fila

**10%** della popolazione soffre della sindrome delle gambe senza riposo

**20%** della popolazione adulta prende un sonnifero anche saltuariamente

tribunale per difendersi dall'imputazione di stupro.

Nicholls ha incontrato uomini e donne che si addormentano di colpo in seguito a un momento di gioia, che si svegliano nel pieno della notte per svuotare il frigorifero, che dormono come si fermano, che hanno rischiato di morire per un colpo di sonno in auto. «Persone - spiega l'autore - che solo dopo anni si sono decisi a farsi fare una diagnosi».

## IL TABLET

Un capitolo è dedicato solo alla luce. Ovviamente secondo le stagioni e le ore di esposizione. «Ricordiamo che l'uso notturno di schermi retroilluminanti, come quelli dei telefonini o dei tablet, scombussola sonno e ritmi circadiani. L'impiego di semplici applicazioni che virano la luce del display verso i toni rossi - consiglia Nicholls - è un primo rimedio facilmente adottabile».

C. Ma.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## IL RAPPORTO

**B**attuta d'arresto sulla strada per migliorare la salute dei cittadini nel mondo. Nel 2017 la mortalità non è calata, gli operatori sanitari continuano a rimanere sempre insufficienti, così come le tre principali cause di disabilità (lombalgie, depressione ed emicrania) sono le stesse da 30 anni. A fare il

# Mancano medici, le morti non calano Frenata nei progressi della salute

punto è il rapporto annuale Global Burden of Disease (GBD), pubblicato sulla rivista Lancet. «Senza vigilanza e sforzi costanti, i progressi fatti si possono perdere facilmente - si legge nell'editoriale - Non solo c'è un preoccupante rallentamento nei progressi, ma i dati mostrano esattamente quanto questi siano stati disomogenei». C'è infatti la carenza di forza lavoro sanitaria in quasi la metà dei paesi (47%), dove ci sono meno di 10 medici per 10mi-

la abitanti (per l'Organizzazione mondiale della sanità dovrebbe essercene almeno 23) e il 46% può contare su meno di 30 infermiere o ostetriche ogni 10mila.

Nel 2017 metà di tutte le morti globali sono state causate da

quattro fattori di rischio prevenibili: pressione alta, fumo, zuccheri alti nel sangue e indice di massa corporea alto. Le malattie non infettive rappresentano il 73,4% dei decessi, pari a 41,1 milioni di morti, dovuti a malattie

cardiovascolari, tumori e malattie respiratorie croniche. In 10 anni sono aumentate del 22,7%. L'obesità inoltre continua a crescere in quasi tutti i paesi del mondo, con più di un milione di morti stimati per diabete, e quasi mezzo milione per malattie renali croniche dovute al diabete. Le prime tre cause di disabilità nel 2017 (e negli ultimi 30 anni) sono state invece lombalgie, emicrania e depressione.

## AD PERSONAM PRESTAZIONI DI CURA E ASSISTENZA A DOMICILIO

### AD PERSONAM

Prestazioni di cura e assistenza a domicilio.

Il Centro Domenico Sartor di Castelfranco Veneto, da sempre punto di riferimento nel territorio per i servizi residenziali e diurni rivolti agli anziani e alle persone con fragilità, presenta **AD PERSONAM**, un'offerta di prestazioni di cura e assistenza a domicilio per le famiglie che non godono dell'intervento pubblico o desiderano integrarlo per esigenze specifiche. Le prestazioni **AD PERSONAM** possono essere svolte a domicilio o, in caso di necessità, negli spazi attrezzati del Centro Sartor. Prevedono il bagno assistito, l'igiene personale, la consegna dei pasti, il lavaggio e il noleggio della biancheria, il trasporto, gli accompagnamenti esterni e interventi specifici di fisioterapia, infermieristici e di consulenza familiare. Le prestazioni **AD PERSONAM** offrono un servizio professionale con tempi di attivazione rapidi e costi calmierati, per venire incontro al maggior numero possibile di famiglie. Interventi di qualità attenti ai bisogni dell'anziano e della collettività che rientrano nel ruolo e nella mission del Centro Sartor, un luogo di cura, assistenza, competenza e conoscenza dove nascono nuove strategie di prevenzione e di invecchiamento attivo per salvaguardare e garantire una buona qualità della vita, in particolare nella terza età. Per informazioni o appuntamenti contattate il **320 4243985** oppure visitate il nostro sito [www.centroanzianisartor.it](http://www.centroanzianisartor.it)

  
CENTRO ANZIANI  
DOMENICO SARTOR

per la persona e la famiglia

