SYNLAB
SAN NICOLÒ CENTRO DIAGNOSTICO

Data 16 marzo 2018
Pubblicazione Ciaocomo.it
Frequenza Quotidiano online

Rassegna Stampa

Giornata Mondiale del Sonno alla Synlab: comaschi a confronto sul rapporto tra sonno e salute

Oggi, 16 marzo, Giornata Mondiale del Sonno, ci ricorda che dormire bene è basilare per vivere meglio. "Proteggi il tuo sonno, vivi meglio" è il titolo della serata di approfondimento con cui il Centro Diagnostico Synlab San Nicolò di Como ha scelto di celebrare la Giornata Mondiale del Sonno.

Grande successo martedì sera per l'evento aperto al pubblico, che ha portato all'interno della sede di viale Innocenzo XI circa 50 cittadini, interessati a conoscere e approfondire lo stretto legame tra sonno e salute. Elemento cruciale per la nostra sopravvivenza, il sonno influisce, infatti, sull'attenzione, la concentrazione e la memoria, e i disordini ad esso legati contribuiscono ad alimentare problemi di natura psicologica e cognitiva, così come di natura endocrina, immunologica e cardio-vascolare.

Ad aprire il convegno è stato Augusto Fontana – Specialista in Neurologia presso Synlab San Nicolò, che ha dimostrato con alcuni dati della National Sleep Foundation come negli ultimi 20 anni le ore di sonno dormite dalle persone adulte si siano fortemente ridotte. Riduzione dovuta a una vita sociale sempre più scandita dall'utilizzo di smarphone e device similari, all'utilizzo di bevande stimolanti contenenti caffeina o nicotina e a esigenze sociali, lavorative e di studio scandite da ritmi sempre più incalzanti.

Fontana ha mostrato gli effetti di tali comportamenti sia sulla salute mentale (ansia, depressione, irritabilità, stress, aumento dell'ideazione suicidaria) che sul sistema nervoso (difficoltà mnesiche e ridotte capacità di apprendimento, disturbi dell'equilibro, peggioramento delle cefalee, aumento del rischio di crisi epilettiche), oltre alle conseguenze in termini di aumento del rischio di patologie cardiovascolari, cerebrovascolari, endocrinologiche.

Ha preso poi parola Giulia Milioli – Specialista in Neurologia, Esperta in Medicina del Sonno, AIMS – Casa di Cura Città di Parma, che ha approfondito il tema del ritmo sonno–veglia: un flusso regolato da diversi meccanismi. Tra essi, un processo omeostatico, che tiene traccia della necessità di sonno in proporzione alla durata dello stato di veglia precedente, e un processo circadiano, che regola la distribuzione temporale della veglia e del sonno con la determinazione di finestre permissive di

maggior propensione all'uno o all'altro stato. Nell'uomo, il centro del controllo circadiano è situato nel nucleo soprachiasmatico dell'ipotalamo, che regola il sonno e altri ritmi biologici. In condizioni normali, l'attività di tale nucleo è influenzata dalle stimolazioni luminose provenienti dalla retina (durante il giorno) e dalla secrezione di melatonina (durante la notte), che consentono un allineamento tra orologio interno e ciclo luce-buio dell'ambiente. Questo ritmo viene però spesso alterato dal cosiddetto "jet lag sociale": la differenza tra orologio biologico e sociale, dettato dagli impegni imposti dalla vita quotidiana di ognuno di noi. Il 30% della popolazione occidentale soffre di un jet lag sociale di almeno due ore di sonno perso, il 70% di un'ora.

A chiudere la serata di approfondimento, l'intervento di Anna Toldi – Specialista in Scienza dell'Alimentazione Nutrizione Clinica e Dietologia, Synlab San Nicolò, che si è concentrata sulla relazione sonno–alimentazione, partendo dalla definizione di due "ormoni della fame": Leptina e Grelina -l'uno prodotto nel corso del riposo notturno con conseguente causa di un blocco dello stimolo della fame e l'altro, al contrario, prodotto durante la veglia con stimolazione dell'appetito.
La dr.ssa Toldi ha poi spiegato come l'insufficienza di sonno sia associata a un aumento di grasso soprattutto viscerale, che predispone maggiormente a diabete (i soggetti che dormono poco hanno un'alterazione della concentrazione di glicemia e della secrezione e sensibilità dell'organismo all'insulina) e malattie cardiovascolari (il sonno di breve durata o frammentato – per esempio per
OSAS, si associa a ipertensione arteriosa e ipersecrezione di cortisolo, con aumento della frequenza cardiaca e un maggior rischio cardiovascolare).
L'intervento si è concluso con l'illustrazione delle regole alimentari per un buon sonno.

Il Centro Diagnostico Synlab San Nicolò non si è limitato a questa serata di approfondimento per celebrare la Giornata Internazionale del Sonno, ma ha anche promosso una campagna di screening per permettere ai cittadini di inquadrare gratuitamente il proprio rischio di OSAS (Sindrome Apnee Ostruttive del Sonno), riscontrando un grande interesse da parte del pubblico.