

Comunicato Stampa

COMASCHI A CONFRONTO SU UN GRANDE TEMA: IL RAPPORTO TRA SONNO E SALUTE

Grande successo per le due iniziative gratuite che Synlab San Nicolò ha scelto di dedicare ai cittadini comaschi in occasione della Giornata Internazionale del Sonno

Como, 16 marzo 2018 – “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 martedì 13 marzo. **Grande successo per l’evento serale 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 *smartphone* 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’equilibrio, 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.

Il Centro Diagnostico San Nicolò nasce nel 1970 come laboratorio di analisi mediche; negli anni seguenti vengono attivati i reparti di Diagnostica per Immagini, Fisioterapia e Poliambulatorio specialistico. Nel 2007 il San Nicolò diventa Casa di Cura e nel 2010 entra a far parte di SYNLAB, oggi il più grande gruppo europeo di diagnostica medica.

Ufficio Stampa

Ramona Brivio _ r.brivio@tramite.it _ 3397445310
Gloria Pulici _ g.pulici@tramite.it _ 3928569153