

Sono più di 6 milioni gli italiani che soffrono d'insonnia  
**QUANDO IL CORPO NON TROVA RIPOSO**



Insonnia: condizione fisica considerata da molti come un semplice sintomo, nonostante che il suo impatto sia piuttosto negativo sulla vita quotidiana e a lungo termine sulla salute del cuore e della mente di chi ne soffre. Solo da poco nella diagnosi dell'insonnia cronica è stato introdotto il termine "patologia delle 24 ore", da inquadrare e trattare in maniera appropriata.

Le persone che soffrono di insonnia cronica hanno fatto ricorso finora all'uso di farmaci fai-da-te con modesti risultati, vivendo una condizione di sofferenza continua.

Solo da un mese è disponibile anche in Italia una diversa prospettiva terapeutica, messa a punto dalla ricerca scientifica di Idorsia, multinazionale impegnata da oltre vent'anni nello studio di farmaci per l'insonnia. La nuova molecola (daridorexant) agisce in modo mirato sull'orexina, bloccando i meccanismi che promuovono la veglia.

L'insonnia è un problema sanitario emergente a livello globale, con prevalenza nella popolazione in età avanzata e di genere femminile.

Secondo recenti studi epidemiologici, in Italia sono più di 6 milioni coloro che soffrono di insonnia.

«Una patologia favorita da comportamenti di vita sbagliati - avverte Luigi De Gennaro, docente di Psicofisiologia del sonno normale e patologico all'Università La Sapienza di Roma - solo conoscendo alcune regole è possibile affrontare i diversi tipi di insonnia e prevenirne i disturbi. Per prima cosa vanno evitate, prima di andare a letto, tutte le sostanze stimolanti (caffè, tè, nicotina), va evitata anche l'assunzione di bevande alcoliche che deprimono le normali funzioni respiratorie. E' molto importante mantenere una certa regolarità negli orari di addormentamento e di risveglio, non fare attività fisica nelle ore serali, non tenere nella camera da letto lampade e televisione accese, che riducono la produzione della melatonina, sostanza naturale che concilia il sonno».

Come mette in evidenza Laura Palagini, docente di psichiatria presso l'Azienda ospedaliera dell'Università di Pisa: «L'insonne vive una condizione di sofferenza soggettiva: si mette a letto e sente la necessità di dormire, il suo corpo è stanco e avrebbe bisogno di recuperare forze, mentre il cervello è rimasto attivo».

E' molto importante, quando si manifestano i sintomi dell'insonnia, non affidarsi a cure fai da te, ma rivolgersi ad uno specialista del sonno per impedire che la malattia diventi cronica, soprattutto disponendo oggi di un farmaco efficace.

«Studi condotti in doppio cieco con placebo hanno dimostrato che il daridorexant funziona sulla qualità e sulla quantità del sonno per almeno otto ore - fa osservare il professore Luigi Ferini Strambi, ordinario di Neurologia all'Università Vita-Salute e Direttore del Centro di Medicina del sonno all'Ospedale San Raffaele di Milano - periodo di tempo necessario per un sonno normale. Al mattino l'orexina torna in circolo, per cui il farmaco non dà sedazione dopo il risveglio. Studi clinici con daridorexant hanno infatti dimostrato sia l'assenza di sonnolenza diurna che di problemi cognitivi».

L'impegno di Idorsia non si limita alla continua ricerca di nuovi farmaci. L'azienda sostiene anche tutta una serie di iniziative per creare una cultura del sonno, formando medici di base e specialisti che si occupano in particolare di questa malattia.

Per curare con successo l'insonnia cronica è molto importante fare una diagnosi tempestiva, per poi studiarla in modo specifico, analizzando l'approccio terapeutico in base al profilo del paziente. In Italia, purtroppo, l'insonnia è seguita solo da un gruppo limitato di clinici che operano nei pochi Centri di medicina del sonno.

**Giancarlo Sansoni**