

Si è appena conclusa, a Bologna, la settimana della ricerca sul sonno, culminata nel XXXIII congresso della European Sleep Research Society (ESRS). Il congresso, organizzato dal professor Roberto Amici, fisiologo dell'Alma Mater, ha riunito nel centro fieristico di Bologna Congressi quasi 2000 medici e ricercatori provenienti da ogni parte del mondo. Gli studiosi del sonno si sono incontrati per discutere le più recenti scoperte sul normale funzionamento dell'organismo umano mentre dorme e sui possibili strumenti per combattere i molteplici disturbi del sonno che affliggono milioni di individui in tutto il mondo.

Gli studi hanno chiaramente mostrato quali siano i rischi connessi alla tendenza diffusa, soprattutto nei più giovani, a ridurre le ore dedicate al sonno e quali quelli secondari a un sonno di cattiva qualità. Per esempio, la carenza di sonno può indurre abitudini alimentari inappropriate e aumento del peso corporeo, mentre un sonno disturbato impedisce la normale riduzione della pressione arteriosa nelle ore notturne, aumentando il rischio di comparsa di danni cardiovascolari anche già in età infantile.

Novità anche per i pazienti affetti da narcolessia, disturbo caratterizzato da sonnolenza diurna e da brevi e improvvisi attacchi cataplettici, durante i quali il paziente non è più in grado di mantenere la stazione eretta. Essi potranno trarre giovamento in un futuro prossimo dall'impiego di nuovi farmaci che favoriscono l'azione dell'istamina nel cervello, individuati anche grazie alle ricerche condotte su topi portatori di mutazioni genetiche che causano lo sviluppo di narcolessia. Inoltre, buone notizie arrivano dal fronte del trattamento dell'insonnia attraverso l'utilizzo dell'approccio "cognitivo-comportamentale", in grado di migliorare a lungo termine la qualità del sonno di molti pazienti.

Il congresso europeo è stato, inoltre, preceduto dai due congressi nazionali della Società di Medicina del Sonno Odontoiatrica (SIMSO) e dell'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS), organizzati rispettivamente dalla dott. Francesca Milano e dalla dott. Susanna Mondini e seguito da due convegni tematici internazionali che si sono svolti in Romagna. Nel primo, organizzato a Rimini dal prof. Claudio Vicini, si è affrontato il tema della terapia chirurgica della sindrome delle apnee ostruttive durante il sonno, che si stima affligga più di un milione di italiani. Nel secondo, organizzato a Ravenna dal prof. Giuseppe Plazzi, si è discusso del disturbo comportamentale nel sonno REM, una malattia neurologica che porta i pazienti dormienti a "recitare" i propri sogni, a volte anche in maniera violenta.

Il messaggio finale per chi soffre di disturbi del sonno è comunque quello di rivolgersi a specialisti qualificati, che, in Italia, operano nei centri riconosciuti dall'Associazione Italiana di Medicina del Sonno.