

**SPECIALE
SALUTE**

Patologie «silenziose»

Mai sottovalutare i disturbi del sonno Riposare bene è vitale per il corpo

Non soltanto le apnee notturne sono «campanelli» d'allarme

Veronica Meddi

È una macchina perfetta il corpo umano, tanto perfetta da riuscire a celare anche le sue più piccole imperfezioni. Piccole, sì, ma ciò non vuol dire che non siano pericolose. Come i disturbi del sonno che sono molteplici, insidiosi e spesso sottovalutati. Riposare è una grossa risorsa per il corpo che non può proprio farne a meno. Il sonno è un'importante fonte di salute, necessaria all'allineamento di tutte le funzioni dell'organismo. I disturbi del sonno sono un gruppo molto eterogeneo di malattie con netta prevalenza delle insonnie e dei disturbi respiratori: russamento e apnee del sonno colpiscono infatti più di 4 milioni di italiani di età compresa tra i 30 e i 60 anni. Le malattie del sonno, se non curate adeguatamente, possono essere altamente invalidanti e quelle respiratorie condurre alla morte per danno cardiovascolare. Ben oltre, quindi, i semplici effetti solitamente

considerati, come occhiaie, irritabilità e stanchezza diurna. Le patologie esistenti sono circa 100 e tra queste spicca la Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno (OSAS), il più frequente disturbo respiratorio del sonno che ha un impatto epidemiologico pari al diabete. L'Associazione Italiana Medicina del Sonno (AIMS), a cui afferiscono tra i più importanti rappresentanti Nazionali ed Internazionali di Medicina del Sonno, ha istituito un master universitario e forma «Medici Esperti in Medicina del Sonno». Nel corso della propria vita, capita di russare. «Nel 10% dei casi, il russamento rischia di aggravarsi e degenerare in sleep apnea, ovvero nell'ostruzione delle prime vie respiratorie» spiega il dottor Di Fulvio. E questo fenomeno che dura dai dieci secondi ai due minuti ha sintomi inevitabili che possono essere: sonnolenza, riduzione delle funzioni cognitive, rallentamento dei riflessi. «L'OSAS è una malattia killer poiché colpisce l'individuo



nel suo momento di massima fragilità: quando dorme» spiega la dottoressa Loreta Di Michele. La dottoressa Di Michele e il dottor Di Fulvio sono tra i consueti protagonisti di «RomaSonno», arrivato quest'anno alla sua IV edizione. È solo

dalla condivisione unanime di diversi punti di vista di uno stesso problema che si trova la soluzione più idonea per ogni singolo paziente. E se è vero che la tragedia arriva con l'atto della conoscenza, è anche vero che, se si conosce è possibile evitare il dramma.

Rimedio
I disturbi se non curati possono portare danni cardio vascolari

Igiene orale

Dentisti troppo cari e nella Capitale è caccia al risparmio

Senza soldi per il dentista. Per questo, un romano su quattro non si cura da un anno. I costi sono insostenibili dal 46% dei capitolini, a cui si aggiunge un 5% che ha preferito privilegiare le cure dei propri figli non potendo permettersi anche le proprie. E non è tutto: il 47% non è andato dal dentista perché riteneva di non averne bisogno, disinteressandosi a qualunque attività di prevenzione. È quanto emerge dalla ricerca dell'Osservatorio Sanità UniSalute, compagnia del Gruppo Unipol specializzata in assistenza sanitaria, che conferma un preoccupante trend ormai in atto da diversi anni nel nostro Paese.

Tirare la cinghia quando c'è di mezzo la salute però non paga. L'ideale sarebbe seguire una corretta profilassi igienica quotidiana. Perché prevenire, è meglio che curare. Lo dice anche un proverbio che diventa «comandamento» se ci si riferisce alla carie dentale, in quanto i denti sono costituiti da tessuti stabili che non vanno incontro a rinnovamento e quindi non possono essere riparati dall'organismo se colpiti da un processo distruttivo, ma devono essere ricostruiti con materiali artificiali. Ma se chi ha denti, non ha pane? Ecco allora che i romani si affidano al dentista privato di fiducia (85% dei casi), mentre il 10% cambia a seconda delle offerte che trova. Un'attenzione al portafoglio che porta verso cure a basso prezzo all'estero: per il 20% delle famiglie sono addirittura l'unica soluzione, da preferire alla rinuncia delle cure. Così il 38% dei capitolini si interessa alla polizza sanitaria per le spese odontoiatriche. Uno strumento che permette di organizzare la spesa sanitaria privata, garantendo accesso a cure di qualità senza gravare sui bilanci familiari.

Roberta Maresci

S.M.A. 40 anni di medicina igiene e sicurezza costantemente al servizio dei cittadini, dei lavoratori, delle imprese, della sanità pubblica
SMA 40 years of medicine, hygiene and safety always on behalf of citizens, workers, enterprises, public health
S.M.A. 40 lat medycyny higieny i bezpieczenstwa zawsze na serwis mieszkancow, pracownikow, przedsibiorstw, zdrowia publicznego



Medicina, igiene e sicurezza sul lavoro
Medicine, hygiene and safety at work
Bezpieczenstwa i higieny w pracy



- AZIENDA CERTIFICATA ISO 9001:2008
- SICUREZZA & SALUTE
- RICERCA SCIENTIFICA
- FORMAZIONE
- MEDICINA DEL LAVORO
- SICUREZZA DEGLI ALIMENTI
- CONSULENZE SANITARIE

- CERTIFIED COMPANY ISO 9001-2008
- SAFETY AND HEALTH
- SCIENTIFIC RESEARCH
- TRAINING
- INDUSTRIAL MEDICINE
- FOOD SAFETY
- SANITARY CONSULTANT

- FIRMA Z CERTYFIKATEM ISO 9001:2008.
- BEZPIECZENSTWO I ZDROU
- BADANIA NAUKOWE
- SZKOLENIA
- MEDYCINA PRACY
- BEZPIECZENSTWO ZYWNO
- OPIEKA ZDROWOTNA

Sma Servizi Medici Aziendali e sistemi sanitari s.r.l.
Via Salaria, 300 - 00199 ROMA - Tel 06 85357901 - Fax 06 85357900
info@servizimediciaziendaali.it - www.servizimediciaziendaali.it