

# Sonno

Medicina del sonno→ come il sonno può impattare l'andamento di varie patologie

## Funzioni del sonno e generalità:

- 1) Consolidamento della **memoria** a lungo termine
- 2) **Eliminazione di scorie** attraverso il sistema glinfatico (un cattivo funzionamento di questo processo può portare ad un decadimento cognitivo)
- 3) Il sonno ha una **durata variabile** durante il corso della vita, le ore di sonno andranno a diminuire con l'avanzare dell'età
- 4) Il sonno presenta **fasi progressive** caratterizzate da differenti livelli di perdita di coscienza, passando da un sonno leggero ad uno profondo
- 5) Il **sonno profondo** è fondamentale per il processo di consolidamento della memoria
- 6) Il sonno è regolato dal **ritmo circadiano** (ritmo circadiano è l'orologio interno del corpo che regola il ciclo sonno-veglia e altre funzioni biologiche nell'arco di circa 24 ore. Può alterarsi per abitudini lavorative o malattie)

## Patologie del sonno:

Il 90% delle persone con la malattia di Parkinson presentano disturbi del sonno, questo dato è correlato ad un'alterazione primitiva cerebrale e ad effetti secondari causati dai farmaci.

- 1) **INSONNIA**→ (= difficoltà a mantenere il sonno o ad addormentarsi) per poter parlare di insonnia il disturbo deve essere presente da almeno 3 mesi con episodi frequenti
- 2) **FRAMMENTAZIONE DEL SONNO**→ In presenza della malattia di Parkinson il cervello produce una ridotta quantità di dopamina.
- 3) **APNEA NOTTURNA**→ L'apnea notturna è un disturbo del sonno in cui la respirazione si interrompe ripetutamente durante la notte. Queste pause possono durare da pochi secondi a diversi minuti e si verificano perché le vie aeree si ostruiscono (apnea ostruttiva) o perché il cervello non invia i segnali giusti ai muscoli respiratori (apnea centrale). Durante i momenti di apnea arriva meno ossigeno al cervello compromettendone la corretta funzionalità.
- 4) **IPERSONNOLENZA DIURNA**→ L'ipersonnolenza diurna è una condizione in cui una persona avverte un'eccessiva sonnolenza durante il giorno, anche dopo aver dormito a sufficienza durante la notte. Può essere causata da disturbi del sonno (come apnea notturna o narcolessia), uso di farmaci, depressione o cattive abitudini del

sonno. Può influire negativamente sulla concentrazione, sull'umore e sulla qualità della vita. Disturbo presente nel 30% delle persone con Parkinson.

- 5) **GAMBE SENZA RIPOSO**→ La sindrome delle gambe senza riposo (o RLS – Restless Legs Syndrome) è un disturbo neurologico che provoca un bisogno incontrollabile di muovere le gambe, soprattutto quando si è a riposo, di sera o di notte. Spesso è accompagnata da sensazioni sgradevoli (come formicolio, bruciore o prurito) che migliorano solo muovendosi. Può disturbare il sonno e causare stanchezza durante il giorno.

### **Dopamina e sonno**

La **dopamina** è una sostanza chimica del cervello (un neurotrasmettitore) che serve per:

- Dare motivazione ed energia
- Regolare l'umore
- Aiutare attenzione e concentrazione
- Gestire il piacere e la ricompensa

La dopamina ha un ruolo importante nel **ritmo sonno-veglia** (cioè quando ti senti sveglio o assonnato).

**Ecco cosa succede:**

- **Di giorno:** la dopamina è più attiva → ti senti **più sveglio, attivo e motivato**
- **Di notte:** la dopamina diminuisce → il corpo si rilassa e si prepara al **sonno**

**Alterazioni di dopamina:**

- **Troppa dopamina di sera** → difficoltà ad addormentarsi o insonnia
- **Troppa poca dopamina di giorno** → stanchezza, sonnolenza e mancanza di energia

### **Igiene del sonno**

Consigli per avere un buon sonno:

- 1) **Regolarità** delle ore destinate al riposo e a momenti di attività
- 2) Per dormire bene, la **stanza da letto** deve aiutare il cervello a capire che è il momento di rilassarsi e dormire. il cervello deve associare la stanza al riposo. Evita di usare il letto per lavorare, mangiare o guardare la TV.  
**Buia:** la luce può disturbare il sonno. Usa tende oscuranti o una mascherina se serve.  
**Silenziosa:** meno rumori ci sono, meglio dormi.
- 3) Evitare **caffè**
- 4) Non svolgere **attività fisica** la sera tardi
- 5) Evitare gli **schermi a luci blu**. Gli schermi a luci blu influiscono sul rilascio di melatonina generando un blocco di conduzione andando a disturbare il sonno.

In sintesi: **i disturbi del sonno sono molto frequenti nei pazienti con Parkinson** e possono influenzare negativamente la qualità della vita, aggravando anche i sintomi diurni. Un sonno disturbato può essere sia una **conseguenza** che un **possibile segnale precoce** della malattia.

#### **Curiosità:**

I movimenti notturni, come i **disturbi del sonno REM** (comportamento agitato durante il sonno con sogni vividi e movimenti bruschi), possono essere **sintomi precoci** del **morbo di Parkinson**. Questo disturbo si chiama **RBD (REM Sleep Behavior Disorder)** e può manifestarsi **anni prima** dell'esordio dei sintomi motori tipici (tremore, rigidità, lentezza).

Il cervello perde la capacità di "paralizzare" i muscoli durante il sonno REM, portando la persona a muoversi, parlare o addirittura colpire durante i sogni. Questo è considerato un **marcatore precoce** di neurodegenerazione, spesso collegato a Parkinson o altre sinucleinopatie.

A cura di CLAUDIA GARLETTI studentessa in osteopatia

Documento relativo all'incontro L'importanza del Sonno con la dott.ssa Comanducci



<https://www.parkinson-lombardia.it/> / [info@parkinson-lombardia.it](mailto:info@parkinson-lombardia.it)