

IL SONNO E L'INSONNIA

Riccardo Annibali

Il sonno e i motivi per cui si produce l'insonnia.

Ecco i suggerimenti per trascorrere una notte riposante e ristoratrice

Il sonno è quello stato in cui un individuo trascorre normalmente circa un terzo della propria esistenza. Ciò nonostante, solo da pochi anni è diventato oggetto d'intensi studi che hanno consentito di fare luce sulle sue caratteristiche. Il sonno non è il semplice risultato della cessazione delle attività nervose che sostengono la veglia, come si era pensato inizialmente, ma è il prodotto dell'alternanza di specifici circuiti neuronali situati in regioni molto vicine del cervello, tra il talamo e il bulbo.

Lo strumento fondamentale per lo studio del sonno è la *poligrafla*, registrazione simultanea di molti parametri, quali l'elettroencefalogramma (EEG), i movimenti oculari, il tono muscolare, il respiro, la frequenza cardiaca, la resistenza elettrica cutanea.

È stato possibile dimostrare che il sonno non è una condizione uniforme, bensì l'alternanza di due stati nettamente distinti: il *sonno lento* (o sincronizzato) è caratterizzato da un progressivo rallentamento dei tracciati dell'elettroencefalogramma, che consente di suddividerlo in 4 fasi:

- 1) le onde *alfa* (circa 8-13 cicli al secondo), calme e ritmiche, sono di maggiore "ampiezza" o "energia" rispetto a quelle *beta*. Queste ultime sono tipiche dello stato di veglia, hanno un ritmo rapido e irregolare, con più di 13 cicli al secondo. In questa prima fase del sonno lento le onde alfa si frammentano e sono sostituite sporadicamente da attività *teta*;
- 2) nella seconda fase, l'attività dominante è quella *teta* (4-7 cicli al secondo). Alcuni scienziati sostengono che in questo stato la mente è inondata da capacità di penetrazione creativa e da gioia interiore;
- 3) le onde *delta* sono molto lente (meno di 4 cicli al secondo) e in questa terza fase sono presenti in misura inferiore al 50% dell'elettroencefalogramma;
- 4) nella quarta fase le onde *delta* sono presenti in misura superiore al 50%.

Durante tutte le fasi del sonno lento mancano movimenti oculari rapidi e permane un certo tono muscolare; l'attività mentale è simile al pensiero, quindi non strutturata in immagini.

Il *sonno rapido* (detto anche desincronizzato o REM) è caratterizzato da desincronizzazione dei tracciati EEG, che per il basso voltaggio e l'alta frequenza ricordano quelli della veglia (da qui deriva anche il nome di "sonno paradossale"), da caduta del tono dei muscoli antigravitari e da movimenti rapidi degli occhi (REM = Rapid Eye Movements). L'attività mentale è caratterizzata dalla presenza di sogni con immagini percettive vivaci, e intensa partecipazione emotiva da parte dell'individuo.

Il sonno inizia con una sequenza di fasi lente (1-2-3-4), cui segue dopo circa 60-90 minuti una fase REM. Segue un'altra sequenza di fasi lente, fino alla seconda fase REM, che compare 60-90 minuti dopo la prima. Quest'alternanza si ripete per 4-6 volte nel corso della notte e determina la struttura del sonno normale, formato da 4-6 cicli.

La percentuale delle varie fasi di sonno è, entro certi limiti, fissa e tende a rimanere tale nel corso della notte per ogni soggetto: la fase 1 occupa il 5%, la fase 2 il 45-50%, le fasi 3-4 il 20-25 %; la fase REM il 20-25 %.

Un vecchio detto popolare afferma: "Sette ore un corpo, otto ore un porco", fissando in un limite di sette ore la lunghezza di un giusto sonno ristoratore. Ma quante ore è veramente necessario dormire per stare bene? Studi condotti sulla privazione di sonno (per un massimo di 11 giorni e 11 notti consecutive) hanno dimostrato che è fondamentale per la salute mentale, se non proprio per la vita (in effetti, nessuno è mai morto per privazione di sonno). Durante la veglia forzata compaiono notevoli disturbi psichici: incapacità di concentrazione, calo dell'attenzione e della memoria, errori psicosensoriali, irritabilità ed aggressività, a volte perfino psicosi acute. Il sonno di recupero mostra un grande aumento in percentuale e in valore assoluto della fase 4 e della fase REM del sonno: questo fa ritenere che esse posseggano delle qualità "migliori". Le qualità del sonno lento sono probabilmente legate al ristoro del cervello, anche se nulla è ancora certo riguardo il sonno REM, che non sembra essere collegato solo alla formazione dei sogni (è, infatti, presente anche nel feto e nel soggetto decerebrato): la vera funzione biologica del sonno REM rimane ancora oscura.

INSONNIA

Si definisce insonnia la sensazione soggettiva di non trarre sufficiente riposo dal sonno, sia per la sua eccessiva brevità che per la sua qualità. È importante l'associazione del criterio soggettivo e di quello obiettivo, perché non si può parlare di insonnia solo sulla base di un sonno di breve durata, dal momento che vi sono persone che non dormono più di 2 o 3 ore per notte, senza accusare alcun disturbo soggettivo. Si dice rientrano in questa categoria personaggi come Napoleone ed Edison, e il loro sonno è ricco delle fasi più riposanti e ristoratrici (la 3, la 4 e la REM). Al contrario, molti individui si lamentano di dormire male pur avendo un sonno di normale durata. Sono rare e occasionali le *insonnie totali*, caratterizzate dalla completa mancanza di sonno nell'arco della giornata. Le *insonnie parziali* si dividono, in rapporto all'epoca di comparsa del disturbo, in insonnie dell'addormentamento (o *iniziali*), insonnie del risveglio (o *terminali*) e insonnie *del cuore della notte*, caratterizzate da numerosi e protratti risvegli notturni. Questa divisione è schematica, e ogni tipo d'insonnia può avere dovuto a cause varie. In genere, negli stati ansiosi prevalgono le forme iniziali e in quelli depressivi le forme terminali e quelle del cuore della notte. I *cattivi dormitori* sono soggetti che si lamentano di un sonno scarso e non riposante, e dicono di fare fatica ad addormentarsi, di svegliarsi ripetutamente durante la notte, di dormire in modo superficiale, di svegliarsi presto al mattino e di non riuscire più a riprendere sonno. Le registrazioni poligrafiche notturne hanno dimostrato che queste persone hanno un sonno normale come durata e percentuale delle varie fasi, ma qualitativamente alterato, per un aumento delle attività psichiche e vegetative: se svegliati durante il sonno non-REM, questi soggetti riferiscono che stavano pensando, non che dormivano, e presentano un maggior numero di movimenti corporei globali e di vasocostrizioni periferiche.

L'insonnia può anche essere secondaria e accompagnare alcune condizioni di vita e alterazioni dello stato di benessere: da *cause sociali* e da *alterato ritmo di lavoro* (lavoratori notturni, personale delle linee aeree), nelle *psicosi* (depressione, schizofrenia, delirium tremens), nelle *lesioni cerebrali*, nei *vecchi* e nei *dementi senili*, nella *gravidanza* e nel *puerperio*, nelle *malattie generali* (ulcera peptica, asma bronchiale, cardiopatici, malattie della tiroide), da *droghe* (caffeine, cocaina, amfetamine, eroina, etc).

TERAPIA DELL'INSONNIA

Prenderemo ora in considerazione come l'insonnia viene affrontata dalle diverse discipline terapeutiche.

- *Medicina allopatica*: il crescente impiego dei farmaci ipnotici, che numerose persone assumono anche senza ricorrere al medico, fa riflettere sui pericoli cui l'assunzione cronica può esporre (anche se le industrie farmaceutiche sostengono il contrario). Questi farmaci alterano, infatti, la struttura del sonno, impoverendolo di fasi REM, e inducono alterazioni dello stato di veglia, provocando stordimento e sonnolenza durante il giorno. Inoltre, possono dare fenomeni di abitudine e di dipendenza: infatti, alla sospensione del farmaco si verifica un aumento "a rimbalzo" del sonno REM (prima inibito), che causa sogni abbondanti e spesso terrificanti, insonnia e conseguentemente ansia, con tremori, agitazione e desiderio crescente di ritornare al farmaco. Il paziente torna ad assumere il farmaco ipnotico, a volte ingerendo dosi accidentalmente o volutamente tossiche. E' stato calcolato che negli Stati Uniti più di 25 milioni di persone soffrono di insonnia e più di 100 milioni di dollari vengono spesi ogni anno per tali farmaci. Tuttavia, ad un convegno tenutosi nel 1976 a New York gli esperti rivelarono che la maggior parte delle prescrizioni era inutile e che molte delle terapie farmacologiche riportate invece di curare l'insonnia, la causavano. Di fronte a questi rischi, il medico dovrebbe evitare la somministrazione di farmaci ipnotici, favorendo la normalizzazione del sonno mediante consigli igienici: attività fisica che provoca una sana stanchezza, astensione dai sonnellini diurni, astensioni da sostanze eccitanti, come the e caffè. Se l'insonnia non cede, piuttosto che ricorrere agli ipnotici e più opportuno utilizzare i tranquillanti (benzodiazepine), che non inducono direttamente il sonno, ma lo favoriscono eliminando l'ansia. Anche questi però inducono assuefazione.
- *Omeopatia*: per l'omeopatia, il sonno è il momento in cui il corpo guarisce se stesso. L'insonnia provocata dall'insoddisfazione, dall'irritabilità, dall'agitazione, che comportano la sensibilità ai rumori e l'incapacità di riaddormentarsi una volta risvegliatisi, risponde bene a *Sepia*, un ottimo rimedio anche per le persone attive che sono facilmente esauste o stanche e irritabili. In genere questi pazienti sono logorati dai "pesi" che portano, anche se spesso si caricano di compiti ingrati per dare un orientamento alla propria vita. Una dose di *Sepia* 1M o 10M è sufficiente a riportare l'armonia nell'organismo e a calmare i nervi agitati. Possono essere utili anche il rilassamento e la consulenza psicologica, anche se *Sepia* riporta un paziente a se stesso, in modo che ritrovi da solo la sua strada. Il miglioramento del sonno avviene generalmente nei primi giorni di trattamento.
- *Agopuntura*: Nella medicina cinese tradizionale, l'insonnia è collegata ad una alterazione dello *Shen*, o "spirito". Il *Cuore* ospita lo *Shen*, che comprende la mente e i processi mentali. Quando lo *Shen* non è "ospitato" adeguatamente, "fluttua" e la mente diviene agitata e il sonno disturbato. Il *Sangue* nutre il cuore e lo *Shen*, quindi l'insonnia può essere provocata da una debolezza del *Sangue* cardiaco. La carenza di *Sangue* cardiaco provoca l'insonnia; la carenza di *Sangue* epatico provoca irritabilità, depressione, irrequietezza, impazienza, scarsa tolleranza e incapacità a modificare la situazione. Qualsiasi stato d'agitazione emotiva e mentale può disturbare lo *Shen*. Il principio di trattamento è calmare lo *Shen* e rinforzare il *Sangue*. Si usano punti sui meridiani del *Cuore*, della *Milza*, del *Rene* e della *Vescica Urinaria*. Si può prescrivere anche un tonico erboristico cinese per il *Sangue*, soprattutto nei disturbi di vecchia data. Sono

importanti anche una alimentazione regolata e la psicoterapia.

- *Erboristeria*: s'inizia con suggerimenti pratici per favorire il sonno, come bagni caldi la sera (con l'aggiunta di olii essenziali); orari più regolari per i pasti, con cibi ricchi di calcio e di magnesio a cena; infusi (per es. fiori di tiglio) per favorire il rilassamento. La prescrizione erboristica comprende: *Scutellaria laterifolia* (rilassante nervoso e ricostituente, calma senza essere sedativo); *Avena* (*Avena Sativa*: tonico nervoso blando ma efficace, nutre il sistema nervoso e lo riporta al normale funzionamento); *Agnocasto* (*Vitex agnuscastus*: aiuta a normalizzare la produzione ormonale, è particolarmente efficace nei casi di scarsa produzione di progesterone); *Issopo* (*Hyssopus officinalis*: generalmente calma l'irritabilità e la irrequietezza); *Passiflora* (*Passiflora incarnata*: rilassante e antispastico, procura un sonno più riposante).
- *Osteopatia e Naturopatia*: gli insonni attribuiscono i propri malesseri all'insonnia, mentre spesso è il contrario. L'esame fisico di questi soggetti evidenzia frequentemente una tensione muscolare che concorda con la natura tesa del paziente. Sono presenti zone di congestione dei tessuti molli della parte posteriore del capo e del collo che suggeriscono la presenza di un ostacolo al libero scambio di liquidi e d'impulsi nervosi tra testa e tronco. C'è rigidità nel movimento di alcune ossa del cranio che potrebbe interferire con la circolazione dei liquidi nel cervello e nel midollo spinale e provocare congestione nella cavità cerebrali e quindi possibili disturbi del sonno. Anche il centro del sonno, posto nel cervello, può essere influenzato da alimentazione insufficiente, stress, eccessiva attività mentale e trauma. Il primo passo consiste nel trasferire l'attenzione dal sonno alla salute. Le persone sane dormono senza doversene preoccupare. Il paziente insonne quando è a letto, dovrebbe accettare che il suo corpo e la sua mente traggono beneficio dal fatto che egli stia come se fosse addormentato. Sdraiato in una posizione comoda con i piedi caldi, può rilassare tutti i muscoli contratti, respirare lentamente e con calma e lasciare vagare la mente senza cercare il sonno. Si eliminano gli squilibri cranici e spinali e si favorisce la circolazione con un massaggio sui tessuti molli. Nelle ore precedenti il momento di coricarsi si devono evitare gli alimenti ricchi di proteine che eccitano l'attività cerebrale., Una borsa dell'acqua calda sui piedi e un impacco freddo sull'addome dovrebbero eliminare la congestione del cervello. La psicoterapia può portare alla luce eventuali paure responsabili della resistenza inconscia a perdere la coscienza per dormire. In sostanza, si deve puntare a migliorare lo stato generale di salute fisica e mentale, e lasciare che l'insonnia migliori come conseguenza.
- *Cristalloterapia*: Steiner, fondatore del movimento antroposofico, indica lo *zircono* come la gemma che aiuta a riconoscere il significato simbolico al di là dell'immagine e a scoprire la verità sotto il velo". Quando è appoggiata al 7° chakra procura riposo durante il sonno, in quanto calma gli stati emotivi nati dall'insoddisfazione di sé e fa vincere l'insonnia. Si potrebbe dire che i cristalli di zircono diano una calma dinamica: tornando a un certo ordine mentale e non essendo più vittime di quel girotondo di pensieri avvitati su se stessi, che finiscono con l'inquinare l'emozionale, ci si può finalmente aprire a nuove rivelazioni. Utile anche la *magnesite*: la carenza di magnesio si manifesta con nervosismo e irritabilità e, nei casi estremi, provoca delirium tremens e allucinazioni.

- *Psicodinamica*: ci si programma a livello alfa. Successivamente si visualizza una lavagna su cui si disegna un grande cerchio, all'interno del quale s'inscrive il numero 100, in modo che tocchi i bordi del cerchio e, accanto a questo, si scrive la parola "DORMI". Poi si cancella con il cancellino mentale il numero 100 e si scrive nel cerchio il numero 99, ripassando quindi la parola dormi. Si prosegue, contando a ritroso fino a 1: probabilmente non lo farete a lungo, perché la frequenza delle onde cerebrali scende rapidamente al livello theta, e quindi a delta, caratteristico del sonno profondo. La mente, infatti, trova l'esercizio insopportabilmente noioso e "privo" di vie d'uscita immaginative, a differenza di quello che fa contare le pecorelle, in cui il numero teorico di pecorelle è infinito e in cui lo stesso movimento degli animali può portare alla distrazione.