

PERCORSI SIMPeSV per un AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA

Disturbi del sonno razionale ed epidemiologia

Giuseppe Nicodemo
Bombardiere



1-7 OTTOBRE 2018

Complesso Chia (S. Margherita di Pula – Cagliari)

SIMP
eSV

Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

Il sonno ristoratore

- 1/3 della vita
- Recuperare energie
- Riorganizzare dati
- Riposare intera muscolatura



Ciclo sonno-veglia ed età

- Neonati 16-20 ore
- Dal 6° mese lungo riposo notturno
pisolini mattina e pomeriggio
- 4° anno lungo sonno notturno
pisolino pomeridiano
- 6° anno unico sonno notturno, 10-12 ore
- 10° anno 9-10 ore
- Adolescenza 7-7,5 ore
- Adulti 4-10 ore



Fabbisogno di sonno e cronotipo

- Determinazione genetica
 - Fabbisogno di sonno
 - Abitudine di andare a letto (cronotipo)

- Gufo



- Allodola



Disturbi del sonno e patologie

- Interferenza sonno = disturbo
 - Causa o effetto molteplici patologie
 - Alterazione qualità vita
 - Individuale
 - sociale
 - Elevati costi sociali
 - diretti
 - indiretti



Insonnia e qualità della vita

- Associazione significativa :
 - Insonnia- qualità della vita correlata a:
 - Salute, perdita di produttività lavorativa, spese sanitarie
- insonni versus non insonni :
 - Impatto negativo sul lavoro , 37,74% v 14,86%
 - Maggiore assenteismo
 - Compromissione performance lavorative e attività generali
 - Aumento utilizzo servizi e prodotti medici



Disturbi del sonno e incidenti

- Associazione significativa
 - Disturbi del sonno-incidenti stradali e sul lavoro
 - Aumento nelle prime ore pomeridiane, minore vigilanza
 - Ore 14-16
 - » 41% incidenti stradali
 - » 36% incidenti mortali



epidemiologia

- Studio Morfeo due , Sleep medicine, n° 7, 2006 :
 - Disturbi del sonno anno 2005
 - 22 milioni Italiani
 - 4,5 milioni cronici
- Studio ARIC, The Atherosclerosis Risk in Communities Study, Journal of Clinical Sleep Medicine, vol. 1, n° 3, 2005
 - 13564 partecipanti Nord America
 - Difficoltà ad addormentarsi 22%
 - Difficoltà a mantenere il sonno con risvegli ripetuti 39%
 - Sensazione di sonno non ristoratore con stanchezza al risveglio 35%



epidemiologia

- studio multicentrico nazionale, White Nights Group, Journal of Psychopathology, 2013
- 2886 pazienti- 60% ♀, 16 e 98 aa- 39% ♂ 19 e 97 aa- 1 % sesso non specificato
- 78,3 %, 2260, disturbi del sonno, > ♀ e ↑ età
 - senso di malessere psico-fisico al risveglio
 - eccessiva sonnolenza diurna
 - attività importanti (23,9%),
 - lavori ripetitivi (41,2%)
 - momenti di rilassamento (59,8%)



epidemiologia

- Tipologia disturbo:
 - 64,1% difficoltà di addormentamento
 - 54% frequenti risvegli durante la notte
 - 45,2% unico risveglio precoce
- Comorbidità:
 - malattie respiratorie, 57,6%
 - dolore cronico, ♀ vs ♂ 51% vs. 9,8%
 - patologie cardiache, 6,4%
 - Reumatologiche, 4,7%
 - endocrine-metaboliche, 4,9%
 - Urologiche, 4,2%
 - Psichiatriche, 2,4%



Compiti del MMG

- MMG :
 - Anamnesi sonno
 - Identificazione disturbi del sonno
 - Invio eventuale specialista di riferimento



Obiettivi

- fornire ai MMG
 - informazioni utili all'identificazione ed al trattamento dei più diffusi disturbi del sonno

