

# Russamento e apnee notturne: cause e soluzioni per dormire sereni



Il sonno è quanto mai importante per la salute, ma molto spesso è disturbato da numerose disfunzioni. Abbiamo fatto il punto con l'esperta

**Roncopatia**, pochi sanno cosa sia, ma riguarda molte persone. È un disturbo respiratorio del sonno consistente nel **russamento**, spesso accompagnato da **apnee respiratorie**. Problemi all'apparenza innocui, ma che se cronici possono causare anche danni all'apparato cardiocircolatorio, cerebrale o metabolico. Abbiamo fatto il punto con la dottoressa **Renata Enriù**, fondatrice e DG di **Respire**, una delle principali aziende italiane specializzate nella diagnosi e cura dei disturbi respiratori del sonno.

«La roncopatia è spesso uno dei sintomi più evidenti dell'**OSAS**, ovvero la **Sindrome delle apnee notturne**. In Italia soffre di OSAS mediamente il **10% delle persone**, il 17% in alcune fasce di popolazione, ma pochi ne sono consapevoli. È una patologia ancora troppo poco nota, fattore di rischio per moltissime altre gravi patologie. Far conoscere questa malattia è il primo passo per aiutare davvero le persone».

### **In cosa consiste un'apnea notturna?**

«È un **arresto respiratorio** di qualche minuto, che può essere causato da una conformazione morfologica delle vie aeree (setto nasale deviato, problemi alla mascella o alle tonsille...) o dall'obesità, o in casi minori da un problema neurologico. Durante il sonno i muscoli del collo si rilassano e questo fa sì che il passaggio dell'aria sia limitato o ostruito totalmente, causando un'apnea notturna. Questo può succedere molte volte durante la notte, anche **fino a 15 volte** in un'ora, in maniera del tutto inconsapevole».

## Che problemi di salute possono essere legati alle apnee notturne?

«Le apnee notturne possono costituire **fattore di rischio** per malattie coronariche, aritmie, ipertensione arteriosa, ictus, infarto del miocardio, diabete tipo 2. Ma sono pericolose anche per la sonnolenza diurna: un malato di OSAS rischia incidenti stradali tredici volte di più di un individuo sano».

## Come si può capire se si soffre di apnee notturne?

«In primis, va osservato il **benessere diurno**: se ci si sente sempre spossati, se si soffre di cefalea mattutina, di cali di attenzione, di concentrazione, di memoria o se si hanno attacchi di irritabilità o di ansia. Questi sono tutti segnali da tenere monitorati».

## E se si ha un sentore che si soffra di apnee notturne?

«Esiste un esame specifico non invasivo, che si chiama **polisonnografia**, o semplicemente monitoraggio cardio-respiratorio. Con esso si misurano l'**intensità** e la **quantità** delle apnee: quanto durano, se fanno desaturare il sangue... Il tracciato della registrazione fornito dalla polisonnografia deve essere sottoposto all'analisi di uno specialista il quale saprà consigliare la giusta terapia e gli apparati più adatti per condurla».

## Una volta appurato che si soffre di apnee notturne, quali soluzioni esistono?

«Precisando che la soluzione va concordata con il medico curante, in alcuni casi la soluzione va trovata nelle **abitudini quotidiane**. Per esempio, se la causa è il sovrappeso o l'obesità la diminuzione significativa di peso, può migliorare o del tutto risolvere le apnee notturne.

Tra i rimedi, si possono adottare **ausili meccanici** come i dispositivi di avanzamento mandibolare (di competenza odontoiatrica), soluzioni chirurgiche che sostengono il rilascio del palato molle (otorinolaringoiatra), o il trattamento ventilatorio a pressione positiva (CPAP), un dispositivo che eroga un flusso d'aria che mantiene aperte le vie respiratorie».

## Il russamento invece è direttamente legato alle apnee notturne?

«Il **russamento** è un segnale che vi possa essere presenza di apnee notturne, ma non ne è un sintomo: del 30-40% della popolazione che soffre di russamento, solo il 10-15% ha delle apnee notturne. Il russamento non è altro che un rumore che si ingenera quando il flusso dell'aria diventa turbolento nelle prime vie respiratorie».

## In tal caso, che problemi può generare? Vi sono soluzioni?

«I problemi sono soprattutto di **ordine sociale**: secondo una nostra recente ricerca, le coppie che combattono con il problema del russamento hanno un **alto tasso di divorzio**. Oltre il 50% delle coppie intervistate, infatti, discute per questo problema e l'animosità della discussione è alimentata dalla mancanza di sonno, stanchezza e irritabilità. Se un partner russa forte, rantola o comunque è oppresso da apnee notturne, l'altro dorme male e al mattino è stanco e aggressivo. Per non parlare del fatto che il russamento può influenzare negativamente anche la vita sessuale con il partner.

## Soluzioni?

«Dopo aver svolto anche in questo caso l'esame della polisonnografia, si possono adottare **soluzioni pratiche**, utilizzando dei cuscini particolari o indossando dei particolari dispositivi che rilasciano degli stimoli elettrici, che "invitano" durante il sonno a cambiare posizione. In extremis? Trasferirsi sul divano o in un'altra stanza!».