L'insonnia

Autore: Luciano Donati
Fonte: Città Nuova

La rubrica sul sonno, pubblicata sul numero scorso, ha suscitato la richiesta di avere più informazioni sull'argomento. Parleremo perciò dell'insonnia, fenomeno che si presenta o si accentua nel periodo estivo e che riguarda soprattutto gli ultracinquantenni. Può essere anche il sintomo secondario ad alcune malattie, come vedremo in seguito. È bene sapere che esiste una grande variabilità sul numero delle ore necessarie per avere un riposo soddisfacente. Vi sono persone sane che dormono dalle 4 alle 10 ore ogni 24, con piena soddisfazione. Sono l'età e lo stato emozionale che influenzano nella maggior parte dei casi la durata e l'adeguatezza del sonno. Fondamentalmente l'insonnia consiste nella difficoltà di addormentarsi o nel risveglio precoce. La prima si presenta negli stati di ansia, di paura, di dolore fisico, di difficoltà respiratoria, di assunzione di farmaci stimolanti, di orari di sonno irregolari dovuti a turni di lavoro variabili, di viaggi. Il risveglio precoce e/o le interruzioni notturne sono, invece, quasi sempre tipiche della persona anziana. Consiste nell'addormentarsi prima dell'orario abituale e svegliarsi, anche più volte, durante la notte e non riprendere un sonno soddisfacente. Spesso dipende dalla ipertrofia prostatica che impone di svuotare la vescica per la ridotta capacità che da essa deriva. Una iniziale insufficienza cardio-respiratoria e/o renale può essere anche chiamata in causa. La depressione, che può colpire a qualsiasi età, è un'altra causa di risveglio precoce. Le sue conseguenze, in questo caso, sono un'accentuazione dei rimorsi, dei sentimenti di autopunizione e di ansia che spesso si ingigantiscono al mattino. In tutti questi casi è soltanto un approfondito colloquio con il proprio medico curante che farà emergere la o le cause che hanno determinato l'insonnia. Bisognerà valutare l'importanza dei farmaci che vengono assunti, le abitudini alimentari, il grado di stress psicologico, il livello di attività fisica e lavorativa. Bisogna infine saper distinguere l'insonnia vera dalla normale necessità di un sonno breve, in cui le poche ore di sonno riescono tuttavia a soddisfare il ripristino delle energie psico- fisiche. La cura dell'insonnia va dai comuni modi di migliorare il sonno che abbiamo raccomandato nella già citata rubrica Il sonno, alla necessità di terapie mediche, come nel caso di malattie di cuore, respiratorie o renali e/o chirurgiche, come nel citato caso dell'ipertrofia prostatica avanzata. Solo raramente sarà necessario ricorrere a centri per la terapia del sonno, in continuo sviluppo a causa dello stress che la vita contemporanea comporta. VENTI CANDELINE PER FESTAMBIENTE Tra divertimento ed impegno per promuovere uno stile di vita più sostenibile. Dall'8 al 17 agosto 2008 torna Festambiente, il festival incentrato sulle tematiche ambientali, che quest'anno festeggia il suo ventennale. Incontri, dibattiti, cucina, spazi per bambini, mostre, trattamenti naturali, cinema, concerti si avvicenderanno nella splendida cornice del Parco naturale della Maremma, presso il centro per lo sviluppo sostenibile Il Girasole di Legambiente. La Festa nazionale, quest'anno, avrà come tema centrale Fermiamo la febbre del pianeta, per invertire la rotta dei cambiamenti climatici, con il risparmio, l'efficienza energetica e le fonti rinnovabili, argomento intorno al quale verteranno tutti gli eventi della festa. Visitare Festambiente sarà come entrare in una vera città ecologica dove trovare consigli utili da riproporre nella propria quotidianità, per uno stile di vita più sostenibile. Continua inoltre l'appuntamento col cinema al Clorofilla film festival che da anni dà spazio al cinema di autori italiani, quello che non passa sui grandi schermi. Il festival ha adottato misure concrete per abbattere il proprio impatto ambientale, sia aderendo anche quest'anno alla campagna Azzero CO2-Carbon neutral, che neutralizza le emissioni di anidride carbonica nell'atmosfera, piantando alberi in alcune aree che necessitano di rimboschimento, sia attraverso una rigorosa politica di gestione dal punto di vista ambientale: al bando bicchieri e stoviglie di plastica sostituite con quelle a base di mais interamente biodegradabili e semaforo verde alla raccolta differenziata dei rifiuti, all'adozione di

metodi per il risparmio energetico o della risorsa idrica