

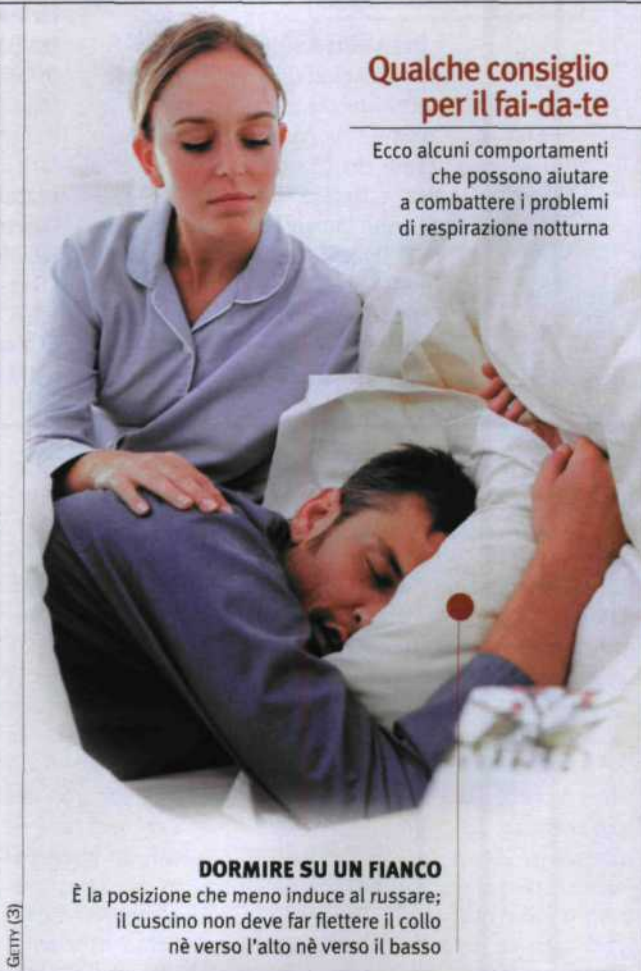
È una patologia che, a vari livelli, riguarda 11 milioni di italiani. E non è soltanto un problema di convivenza: la roncopia può danneggiare il fisico e persino la potenza sessuale. Rimedi? Per esempio, lo strumento sacro agli aborigeni

Dalla musica all'operazione al naso tutti i metodi per smettere di russare

di Rossana Campisi

Se qualcuno russa accanto a voi - prima di cambiare stanza - regalategli un didgeridoo. Non è una trovata della musicoterapia né un modo per sostituire il rumore del ronfare con la melodia dello strumento musicale australiano (sacro peraltro agli aborigeni). Si tratta dell'ultima frontiera per la cura di forme moderate di roncopia (dal greco *rhonchòs*, voce onomatopeica del suono di chi russa) che - stando a uno studio apparso sul *British Medical Journal* nel 2006 - scomparirebbero già con quattro mesi di lezioni di didgeridoo. Suonare questo strumento a fiato (lungo fino a quattro metri) rafforzerebbe i muscoli della gola permettendo una migliore circolazione del flusso d'aria: è questa la conclusione di due anni di esperimenti condotti all'ospedale britannico Royal Devon and Exeter.

Ma quanti russano nel mondo? Fino al 60 per cento degli uomini di età compresa tra i 40 e i 60 anni (la fascia più colpita) e fino al 40 per cento delle donne. Il dato italiano, che comprende invece tutte le fasce di età, è di oltre 11 milioni i russatori, mentre sono quasi tre milioni le persone che soffrono di apnee notturne. «Si tratta di dati da non sottovalutare» avverte Claudio Vicini, direttore del reparto di Otorinolaringoiatria dell'ospedale Morgagni-Pierantoni di Forlì,



DORMIRE SU UN FIANCO

È la posizione che meno induce al russare; il cuscino non deve far flettere il collo né verso l'alto né verso il basso

Qualche consiglio per il fai-da-te

Ecco alcuni comportamenti che possono aiutare a combattere i problemi di respirazione notturna

LAVAGGI NASALI

Si possono usare soluzioni fisiologiche o gel apposti



NON BERE ALCOL

Il sonno pesante riduce il tono muscolare della lingua, che ostacola così la respirazione



EVITARE CENE PESANTI

Mangiare troppo dà gli stessi effetti dell'alcol: meglio mangiare di più a colazione e a pranzo



UMIDIFICARE L'AMBIENTE

Contro l'aria secca, specie con i caloriferi accesi. Si possono usare essenze antisettiche



I CEROTTI DEGLI ATLETI

Facilitano la respirazione aprendo i condotti nasali



uno dei primi centri italiani di medicina del sonno. «Molta gente si trascura e scopre gravi roncopatie solo con le complicazioni. Si tende a russare soprattutto nel-



l'età infantile, fino a dieci anni, e tra i 40 e i 60 anni. In menopausa, le donne raggiungono la percentuale degli uomini, forse per l'abbassamento del livello degli estrogeni, anche se non si è ancora ben capito il ruolo di questo ormone nella protezione dal russamento. Nei bambini che russano, di solito per le tonsille ingrossate, si ha poi una complicazione particolare: il fatto di dormire male frena infatti la produzione dell'ormone della

crescita, che avviene proprio durante alcune fasi del sonno. Ecco perché in genere questi bambini sono un po' più gracili degli altri e, se sottoposti a un intervento alle tonsille, tendono a prendere qualche chilo».

Eppure c'è russare e russare. E a provocare il rumore tipico delle vibrazioni al passaggio dell'aria possono essere diverse cause. Ecco perché da oltre 40 anni si preferisce un approccio multidisciplinare, che coinvolge diversi spe- ➤

Sorpresa Suonare il didgeridoo rinforza i muscoli della gola

cialisti: dagli otorinolaringoiatri ai dentisti, dai chirurghi maxillofacciali ai cardiologi, dagli pneumologi ai nutrizionisti, dagli endocrinologi ai neurologi. Un approccio che oggi è confluito nella branca della medicina del sonno. «Si può russare perché si ha un ingrossamento dei turbinati (formazioni ossee rivestite da mucosa che riscaldano, depurano, umidificano e regolano il flusso dell'aria inspirata, ndr) o delle adenoidi, per un'allergia o perché si fuma» spiega Giovannino Rocchi, presidente dell'Istituto italiano di roncologia a Roma. «Ma si può soffrire di roncopia anche se si è in sovrappeso, se si ha la mandibola arretrata che restringe la cavità della gola o se a livello neurologico manca l'impulso per la respirazione».

Chi russa può poi essere anche vittima della sindrome dell'apnea ostruttiva nel sonno (Osas). «Se si hanno 5-10 apnee in un'ora di sonno non c'è da allarmarsi» spiega Gianluca Capra, otorinolaringoiatra presso l'ospedale Vittore Buzzi di Milano. «Se però le fasi di arresto del respiro sono più frequenti è meglio fare un esame clinico. Cui può seguire un intervento, in anestesia generale, al naso o alla gola. È bene ricordare, però, che l'Osas può causare alterazioni cardiovascolari, con un aumento del rischio di ipertensione, ictus, infarto, broncopatia e ischemia. In alcuni casi compromettere anche la produzione ormonale, con

Gli indirizzi e i test gratuiti. E in Inghilterra esiste persino la settimana Stop Snoring



British style

Il sito della British Snoring And Sleep Apnea Association

effetti sulla salute, è diventato per gli inglesi un problema da non sottovalutare (ne soffrono tre milioni e mezzo di persone). Tanto che gli viene dedicata una settimana fitta di appuntamenti: durante la National Stop Snoring Week (dal 23 al 29 aprile) si discuteranno i rischi a cui si va incontro nelle roncopatie. La British Snoring And Sleep

ONLINE POTETE SCOPRIRE CHE PROBLEMA AVETE

Dalla stanza da letto alla sala convegni: russare, con tutti i suoi

Apnea Association, propone un test gratuito online per scoprire il tipo e la causa dei propri disturbi (www.britishsnoring.co.uk, tel. 0044-1737245638; e-mail info@britishsnoring.co.uk). Ma anche sul sito dell'Istituto italiano di roncologia è possibile fare un test, avere una consulenza gratuita online e prenotare visite (www.roncologia.it; tel. 06-85304166). Per contattare l'Ospedale di Forlì: www.ausl.fg.it, tel. 0543-731111. I centri italiani di Medicina del sonno sono sul sito dell'Aims: www.sonnomed.it. (r.c.)

conseguenze sul peso corporeo, che può aumentare, o sul rischio di diabete».

Il problema è che pochi tra i russatori fanno un controllo completo. Si chiama polisomnografia notturna ed è un esame (convenzionato con le Asl) che registra la quantità di ossigeno in circolo e individua il tipo di apnea di cui si soffre: periferica (se legata alla respirazione) o centrale (più rara, se dipende dal sistema nervoso). Si fa in una notte con una scatoletta a cui sono collegati gli elettrodi posizionati sul labbro sotto il naso, sull'unghia di una mano, sul collo e in cinghie che fasciano il torace e l'addome. «Nel nostro reparto facciamo anche l'endoscopia nel sonno: addormentiamo il

paziente con un leggero anestetico e ispezioniamo la gola» aggiunge Vicini.

Identificata la causa, si procede con la terapia più adatta: dalla dieta alla riduzione chirurgica degli organi del palato, dall'avanzamento della mandibola (con un apparecchio ortodontico da

Se succede ai bambini, di solito dipende da tonsille gonfie

mettere la notte in bocca o, nei casi più gravi, con un intervento di ristrutturazione del viso) a una mascherina notturna, che però è ingombrante, rumorosa e poco accettata dai pazienti. «Tra le tecniche più recenti» spiega Vicini «c'è quella di trasmettere radiofrequenze con piccoli aghi nelle zone coinvolte nella respirazione per renderle meno molli e per facilitare il flusso dell'aria. Infi-

ne, l'impianto di stecche che separano il palato molle da quello duro in modo da ridurre al minimo le vibrazioni dei tessuti».

Queste terapie servono anche a eliminare le conseguenze «sociali» del russare, legate soprattutto alla perdita di sonno: affaticamento, difficoltà nella concentrazione, depressione, impotenza sessuale (si riduce la produzione di testosterone), irritabilità, calo di efficienza lavorativa, cefalea mattutina, sonnolenza diurna. Per non parlare dei tanti matrimoni che – secondo un recente studio Usa – vanno in crisi per il marito rumoroso. «A subire le conseguenze dell'impatto coniugale e sociale è oltre la metà dei pazienti di Osas» conclude Vicini. «Una volta sono stato addirittura contattato da un'assemblea di condominio per seguire un inquilino che russava. Era estate e, dormendo con le finestre aperte, erano tutti stressati da quel ronfano che li teneva svegli».

Rossana Campisi ■

11 milioni

Gli italiani di tutte le età che soffrono di roncopia

60%

Gli uomini tra i 40 e i 60 anni che, nel mondo, russano

40%

Le donne che russano (in menopausa, arrivano al 50%)

10 anni

È spesso l'età in cui si smette di russare nell'infanzia

5-10 apnee

In un'ora di sonno non sono pericolose. Oltre, meglio un esame