

PROBLEMATICHE LEGATE AL SONNO NELLA MALATTIA DI PARKINSON

**Fresco[®]
Parkinson
Institute**

La maggior parte delle persone con malattia di Parkinson (PD) ha problemi a mantenere un buon sonno notturno. Sia i sintomi della malattia che i farmaci possono interferire con il riposo notturno. Fortunatamente, ci sono terapie efficaci per molti problemi del sonno. Elenchiamo alcuni dei problemi comuni del sonno per i pazienti con PD. Se si verifica uno di questi informa il tuo medico che può raccomandare uno specialista del sonno, se necessario, e parlare con te di farmaci e altre possibili strategie per aiutarti a dormire meglio.

Insonnia

Le persone con PD di solito si addormentano senza troppi problemi, ma si svegliano spesso durante la notte e hanno difficoltà a riaddormentarsi. Ci sono molti motivi possibili: il tremore può svegliarti. Sogni vividi o un effetto collaterale dei farmaci a base di levodopa possono disturbare il sonno. Difficoltà a trovare una posizione comoda, sia a causa del dolore sia perché è difficile da girarsi nel letto. Inoltre, i pazienti con PD presentano spesso nicturia, ovvero necessità di urinare durante la notte e conseguente difficoltà nel riaddormentarsi.

Sonnolenza diurna

Disturbi del sonno, farmaci e disturbi dell'umore (in particolare la depressione) possono portare a eccessiva sonnolenza diurna. Inoltre, gli stessi cambiamenti nel cervello che portano ai sintomi motori della PD possono influenzare l'umore, il pensiero e altri aspetti della tua salute, incluso il ciclo sonno-veglia.

Inversione del ciclo sonno veglia

Sonnecchiare durante il giorno può rendere più difficile dormire la notte. Se il pisolino avviene frequentemente, può portare a rimanere svegli di notte e passare più tempo a dormire durante il giorno.

Risvegli precoci al mattino

Che si tratti di un'abitudine da vecchi orari di lavoro o dell'abitudine di andare a letto presto, le persone con PD spesso si svegliano la mattina presto. In tal caso, potrebbe essere necessario modificare il tuo programma di sonno.

Apnee nel sonno

Le persone con apnea del sonno possono smettere di respirare per brevi periodi di tempo durante la notte. Questo impedisce loro di entrare nella fase profonda e ristoratrice del sonno. Alcuni sintomi comuni di apnea del sonno sono il forte russamento, rantoli o sensazione di soffocamento dopo una pausa durante russamento, e la bocca secca al risveglio. Nella popolazione generale l'apnea del sonno è associata all'obesità e al fumo di sigaretta, ma questo non è il caso dei pazienti con PD. Esistono diverse opzioni di trattamenti per l'apnea del sonno, a seconda della sua gravità.

Disturbo comportamentale del sonno REM (RBD)

REM sta per "rapid eye movement", movimento rapido degli occhi. Questa è la fase del sonno in cui avvengono la maggior parte dei sogni. Le persone con disturbi del sonno REM agiscono i loro sogni, che possono essere violenti.

L'RBD è uno dei segni prodromici del PD, infatti le persone sane con RBD hanno un rischio più elevato di sviluppare PD. L'RBD può essere trattato con il clonazepam o la melatonina, sempre sotto prescrizione medica.

Sindrome delle gambe senza riposo (RLS)

Le persone con RLS provano sensazioni spiacevoli e scomode, spesso descritte come "smania", a livello degli arti inferiori. Questo provoca la voglia di muovere le gambe e ciò allevia i sintomi, ma solo temporaneamente. Esistono diversi farmaci per il trattamento della sindrome delle gambe senza riposo.

Gestire i problemi del sonno

Se si verifica uno di questi problemi di sonno, parla con il tuo medico per individuare le migliori opzioni di trattamento. Come detto sopra, ci sono farmaci disponibili per alcuni disturbi del sonno, ma ci sono anche molte strategie comportamentali che possono aiutare a dormire più profondamente di notte. Come l'uso dello spazzolino e del filo interdentale per mantenere una buona igiene orale, i seguenti suggerimenti possono aiutare a mantenere una buona "igiene del sonno."

Consigli diurni per un sonno migliore

- Svegliati alla stessa ora ogni giorno, usando una sveglia se devi.
- Alzati dal letto subito dopo il risveglio. Troppo tempo trascorso a letto può portare a maggiori risvegli di notte.
- Mangia regolarmente, pasti sani e alla stessa ora ogni giorno. Tre o quattro piccoli pasti sono meglio di 1-2 grandi pasti.
- Limita il sonnellino diurno a un "pisolino di 40 minuti della NASA" (sì, testato dagli astronauti!). Troppi o troppo lunghi sonnellini possono rendere più difficile dormire di notte.

- Non bere caffè, tè, bibite o cacao dopo mezzogiorno. Contengono caffeina e possono interferire con il sonno normale.
- Non bere alcol dopo cena. Può aiutarti ad addormentarti più velocemente, ma rende il sonno meno profondo più tardi nella notte. L'alcol può anche peggiorare il russare e le apnee del sonno.
- Presta attenzione quando si assumono farmaci per il mal di testa e il raffreddore. Alcuni contengono stimolanti che possono influenzare il sonno.
- Smetti di fumare. Il fumo di sigaretta stimola il corpo e rende difficile il sonno.
- Aumenta o inizia a fare esercizio quotidiano. L'esercizio fisico regolare aiuta ad approfondire il sonno. Evita esercizio pesante 2 ore prima di coricarti.

Consigli notturni per un sonno migliore

- Vai a letto solo quando hai sonno. Impara a distinguere tra stanchezza e sonnolenza.
- Usa il letto solo per il sonno e l'attività sessuale, non per leggere, guardare la TV, discutere, recuperare il lavoro, ecc.
- Se hai fame prima di andare a dormire, fai un piccolo spuntino o bevi un bicchiere di latte. Non mangiare snack zuccherati o cioccolato, non bere tè o caffè. I pasti abbondanti prima di coricarsi possono peggiorare il sonno.
- Sviluppa un rituale del sonno. Fai qualcosa di rilassante prima di andare a letto, come leggere o ascoltare musica. Questo dice al tuo corpo che è ora di addormentarsi.
- Una doccia calda o un bagno un'ora prima di coricarsi può aiutare ad addormentarti.
- Evita di fissare schermi luminosi almeno un'ora prima di andare a letto. Se lo svezzamento dall'abitudine di guardare la TV prima di addormentarti è difficile, prova un rilassamento tramite una registrazione di suoni della natura.

- Non usare farmaci da banco per il sonno. Possono aiutarti ad addormentarti più velocemente, ma non ti aiutano a dormire profondamente. Possono anche peggiorare il russare e l'apnea notturna.
- Mantieni i livelli di luce bassi. Utilizza una luce notturna per andare in bagno per evitare cadute.
- Mantieni la temperatura della camera da letto fresca per un sonno REM migliore.
- Personalizza il tuo ambiente di sonno. Investi in un buon materasso e cuscini.
- Isola la camera dal punto di vista acustico quanto possibile. I rumori forti occasionali disturbano il sonno anche se non si ricordano alla mattina. Il ronzio di un ventilatore può aiutare a coprire qualche rumore.
- Non guardare l'orologio durante il risveglio e cerca di non preoccuparti per il sonno perso.
- Non cercare di forzare il sonno. Se non riesci ad addormentarti:
 - Alzati dal letto.
 - postati in un'altra stanza e fai un'attività: leggi o ascolta musica rilassante finché non hai sonno.
 - Torna a letto.
 - Se non riesci ancora a dormire, alzati di nuovo dal letto e ripeti il ciclo.