

Con la riduzione di sonno, gli studi clinici dimostrano un progressivo e sottovalutato danno a livello degli apparati metabolici, endocrini e immunitari



*Centri Medici*

# Insonnia: pericolosa se cronica

«**M**orire di sonno» potrebbe non essere solo un modo di dire. Infatti, «gli studi dimostrano che l'insonnia è associata a un significativo incremento di mortalità» perché direttamente correlata all'aumento di patologie anche gravi. A dirlo è Gianmarco Giobbio, psichiatra del Centro Sanitatem Mentis (Ordine ospedaliero san Giovanni di Dio - Fatebenefratelli) che lancia un allarme sul tema. Il problema dell'insonnia cronica riguarderebbe il 10 per cento della popolazione e il 60 per

cento di coloro che ne soffrono non avrebbe mai parlato del disturbo con il proprio medico. «È sempre più frequente - spiega Giobbio - osservare stili di vita caratterizzati da una progressiva riduzione delle ore di sonno a favore di attività lavorativa o socializzante. Questi fattori inducono frequentemente la comparsa di un senso di fatica, stanchezza e sonnolenza diurna. Con la riduzione di sonno, gli studi clinici dimostrano un progressivo e sottovalutato danno a livello degli apparati metabolici, endocrini

e immunitari». Negli ultimi vent'anni, i disturbi del sonno sono stati correlati anche «a un incremento complessivo della mortalità a causa di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, disturbi respiratori e obesità». In particolare, si è visto che «chi dorme meno di sette ore, e in particolare meno di cinque, ha un rischio di morte maggiore del 33 per cento». Ma anche chi dorme troppo (più di nove ore) «ha un rischio di mortalità aumentato di oltre il 12 per cento». Per trattare l'insonnia, spiega lo specialista, «il

primo intervento consigliato è il mettere in atto comportamenti che favoriscano la comparsa di un sonno fisiologico: quindi, evitare attività troppo energiche nelle ore serali, ridurre l'uso di schermi o telefonini prima del sonno, ridurre la luminosità delle stanze, ma anche esporsi a luce intensa al risveglio per almeno 20-30 minuti. I farmaci devono essere limitati ai casi sporadici o ai più complessi. Se l'insonnia non si risolve intempi rapidi, è comunque fondamentale sentire il parere di un esperto».

## EMORROIDI?

LA SOLUZIONE È LA CRIOTERAPIA SELETTIVA

Metodica ambulatoriale, che non richiede il ricovero dei pazienti, si utilizza solo un'anestesia localizzata evitando quindi la fastidiosa puntura spinale. Si provvede ad isolare le emorroidi presenti e il trattamento crioterapico è mirato alle parti evidenziate, garantendo al paziente l'assenza di cicatrici interne che possano restringere il canale anale, l'assenza di lesioni allo sfintere e quindi senza rischi di incontinenze. Finita la seduta il paziente è nelle condizioni di tornare a casa con i propri mezzi e continuare a svolgere le proprie attività, con fastidi estremamente limitati.



**DOTT. MARIO PETRACCA**  
AMBULATORIO DI PROCTOLOGIA

ROMA NAPOLI MILANO BOLOGNA RIMINI

☎ 333 9516141  
WWW.EMORROIDI.EU

info@emorroidi.eu

informazione pubblicitaria