



A Villa Igea un Centro dedicato ai disturbi del sonno

## Dormire meglio? Oggi si può!

Nonostante si tratti di un campo di studi relativamente recente (si è iniziato a sviluppare sul piano clinico a partire dalla seconda metà degli Anni '80 del secolo scorso), la medicina del sonno ha acquisito negli anni notevole importanza, in quanto consente di trattare un insieme di problematiche che spesso hanno un forte impatto sulla salute e sulla qualità della vita dell'individuo; questo infatti risulta gravato da sintomi impegnativi, gravi comorbidità e, molto spesso, maggiore mortalità, oltre a necessitare di sempre maggiore assistenza sanitaria e sociale.

I disturbi del sonno sono oltre 90 secondo la classificazione internazionale, ma tra questi, quello prevalente nella popolazione è la **sindrome delle apnee ostruttive nel sonno (OSA)**: recentissimi ed attendibili dati epidemiologici hanno documentato che un'O-SA di gravità tale da richiedere provvedimenti terapeutici specifici è presente nel 49% dei maschi e nel 24% delle donne di età 35-70 anni. Si tratta di una sindrome causata dall'ostruzione, parziale (in questo caso, si parla di ipopnee) o completa (apnee), delle vie aeree superiori, con eventi ostruttivi che hanno una durata minima di 10 secondi (ma spesso superano il minuto).

È ormai confermato da tempo il rapporto causale tra questa sindrome e patologie come ipertensione arteriosa, malattia coronarica, scompenso cardiaco, fibrillazione atriale, stroke, diabete

mellito tipo II, insufficienza renale e broncopneumopatia cronica ostruttiva. L'obesità e un indice di massa corporea elevato sono inoltre i più importanti fattori di rischio che predispongono all'OSA. Altri sono: una particolare conformazione del collo (corto e grosso), l'età avanzata, il sesso maschile, la menopausa, il russamento, l'eccesso di sonnolenza diurna e un sonno non riposante. Inoltre, se è accertato che l'OSA causa malattie cardiovascolari e metaboliche, è altrettanto noto che è molto frequente nei pazienti con malattie cardiovascolari (ipertensione arteriosa, aritmie come fibrillazione atriale, cardiopatia ischemica cronica, scompenso cardiaco, precedenti di ictus o TIA); ma anche con disordini metabolici (in particolare, diabete mellito tipo II) e con insufficienza renale cronica. Per questi motivi, nel **Centro di Medicina del Sonno** sorto a Villa Igea e dedicato specificatamente all'individuazione e alla cura di questi disturbi (ed in particolare dell'OSA), si interviene attraverso un approccio multidisciplinare che coinvolge differenti specialisti del Gruppo: pneumologi, otorinolaringoiatri, neurologi, cardiologi, endocrinologi e nutrizionisti. Responsabile del servizio è il dottor Marcello Bosi.

Accedendo al Centro, l'utente viene preso in carico secondo un percorso che prevede una fase diagnostica, seguita da una terapeutica e una di follow-up. La prima prende il via da una visita

specialistica pneumologica, che solitamente affianca ad un esame obiettivo un colloquio ipnologico, ed a cui fa seguito l'indicazione di accertamenti strumentali, come la poligrafia respiratoria notturna (PM), che consiste nella misurazione dei parametri cardiorespiratori (russamento, flusso aereo, livello di ossigeno nel sangue, frequenza cardiaca, mobilità respiratoria toracica e addominale, postura nel sonno), o la polisonnografia (PSG), che consiste nella misurazione anche dell'attività elettroencefalografica (EEG), con sensori posizionati sullo scalpo, agli angoli degli occhi e sotto il mento. In entrambi i casi, si tratta di esami non invasivi, eseguiti di norma al domicilio del paziente durante il sonno e molto ben tollerati. Gli accertamenti possono includere anche una valutazione otorinolaringoiatrica con endoscopia delle prime vie aeree; inoltre, in casi selezionati può essere necessario eseguire anche test funzionali pneumologici (prove di funzionalità respiratoria ed emogasanalisi), valutazione neurologica, cardiologica (ECG ed altri accertamenti strumentali cardiologici) ed internistica/endocrinologica/nutrizionale. I risultati di questi accertamenti consentono allo specialista di procedere con indicazioni terapeutiche, consigli per un'adeguata igiene del sonno ed eventuali successivi controlli clinici.

Per quanto riguarda le terapie, oggi esistono possibilità efficaci per ogni livello di gravità dell'OSA, ma soprattutto è possibile proporle in modo personalizzato sulle necessità ed aspettative del paziente. Tra le opzioni, non raramente usate in modo associato o sequenziale, figurano **terapie comportamentali** con modifica degli stili di vita, dieta e counseling nutrizionale, a cui può affiancarsi

anche una **terapia miofunzionale**, con esercizi da eseguire con regolarità a domicilio per migliorare il tono dei muscoli delle vie aeree superiori. Molto semplici e a basso costo sono anche le **terapie posizionali**, che si basano sull'adozione di dispositivi ad alta tecnologia atti a dissuadere dalla posizione supina nel sonno, che rappresenta la causa del problema per circa 2 pazienti OSA su 4. È possibile inoltre ricorrere ad una **terapia ortodontica**, attraverso l'utilizzo nel sonno di dispositivi intraorali, come specifici bite su misura per le apnee; ma anche all'adozione di piccoli e silenziosi ventilatori meccanici (CPAP, Continuous Positive Airway Pressure), che, se da una parte garantiscono un'efficacia nella risoluzione del problema vicina al 100%, dall'altra non sono però tollerati da tutti i pazienti a cui vengono proposti. Infine, è possibile valutare il ricorso a **trattamenti chirurgici** delle vie aeree

superiori. In tutti i casi, la terapia viene seguita passo passo dal team di specialisti del Centro di Medicina del Sonno con incontri di follow-up per verificare e tenere monitorati i risultati degli specifici interventi.

### Oggi la medicina offre differenti terapie per riconquistare un buon sonno

VISITA SPECIALISTICA PNEUMOLOGICA  
a Villa Igea e Centro Medico Cervia

PRENOTAZIONI: [www.homeclinic.it](http://www.homeclinic.it)  
Villa Igea Tel. 0543.419511  
Centro Medico Cervia Tel. 0544.964420

**HC HOME CLINIC**  
La tua salute online

Scopri il servizio di **prenotazione online** per le tue prestazioni mediche

