

■ MEDICINA DEL SONNO

Mancata diagnosi dei disturbi del sonno nelle donne

Come segnalato in letteratura, ma è ben noto in pratica clinica, i disturbi del sonno hanno maggiore incidenza nelle donne rispetto agli uomini e rappresentano un problema diffuso e rilevante, in particolare, nel periodo del climaterio e della menopausa. In generale nella vita delle donne si assiste a una riduzione del numero di ore dedicate al sonno e gli alti livelli di stress e ansia, interferiscono con la qualità del riposo notturno e ne minano le potenzialità ristoratrici. A ciò va aggiunto che le donne, in ragione del proprio assetto ormonale, scandito da bioritmi che si modificano nel corso delle diverse fasi della vita, sono fisiologicamente esposte al rischio di sviluppare disturbi del sonno.

Come riportano diverse ricerche sebbene le donne denunciino una pesante interferenza di questi disturbi con il proprio benessere psico-fisico e con la vita di relazione, esse li affrontano nella maggior parte dei casi come un evento inevitabile della vita e in autonomia, con il ricorso a soluzioni self-made. È di recente pubblicazione da parte della "Society for Women's Health Research - SWHR" una guida che concentra le proprie ricerche sullo

studio dei problemi del sonno nel mondo femminile. L'obiettivo principale è quello di migliorare la diagnosi, il trattamento, la gestione del sonno, dei disturbi del sonno e del ritmo circadiano. L'altro fine è quello di stimolare la discussione tra i medici e i loro pazienti per rispondere meglio alle esigenze delle donne.

► Aree di ricerca

Nella guida vengono valutati sia il sesso che i fattori di genere che possono influire sulla salute del sonno delle donne e vengono individuate tre aree "al femminile":

■ le fasi del sonno durante il corso della vita (per esempio impatto dei cambiamenti ormonali, sfide della gravidanza e della genitorialità precoce, impatto del sonno sulla fertilità, ruolo della menopausa);

■ i disturbi del sonno e del ritmo circadiano del sonno-veglia (tra cui apnea del sonno, insonnia, sindrome delle gambe senza riposo, ipersonnia, disturbo del sonno-veglia del lavoro a turni e disturbi motori e comportamentali durante il sonno);

■ sonno e ritmi circadiani e la loro influenza sulla salute e benessere (malattie cardiovascolari, diabete, salute mentale, cancro, dolore e

declino cognitivo).

Se le donne in generale hanno il 40% in più di probabilità di soffrire di insonnia o sintomi di insonnia rispetto agli uomini, e sebbene i report abbiano identificato una grande prevalenza di uomini, studi di comunità indicano che il rapporto tra donne e uomini con apnea notturna è di 1:3, ma in circa il 90% nelle donne le apnee notturne non vengono diagnosticate. Le cause di questa mancata diagnosi potrebbe risiedere nel fatto che i fattori di rischio e i sintomi di presentazione differiscono nei due sessi.

L'impatto a breve termine delle apnee notturne è ben documentato, e include sonno frammentato, minor apporto di ossigeno, sonnolenza e deficit cognitivi e, nel tempo, aumento del rischio di incidenti automobilistici, ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari, ictus e diabete.

"Le conseguenze sulla salute della mancata diagnosi sono profonde ed è fondamentale riconoscere che i segni e i sintomi dell'apnea notturna nelle donne sono diversi, e spesso più sottili, rispetto al forte russare associato all'apnea notturna negli uomini", auspica al proposito Amy M. Miller, Presidente SWHR e professore di Medicina del Sonno all'Harvard Medical School.

Bibliografia

- Mencacci C et al. Gender and sleep disorders. Italian multicentric study and qualitative research. *Clinical psychopharmacotherapy* 2013;19: 375-82.
- WHR. Interdisciplinary Network On Sleep. Women & Sleep 2018. <https://swhr.org>