

■ ALLERGOLOGIA

Le relazioni tra rinite allergica e disturbi del sonno

Le linee guida cliniche per l'asma e la rinite allergica (RA) hanno identificato il mancato sonno causato dai sintomi come un indicatore chiave della morbilità correlata alla malattia. Nel Documento ARIA (Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma) viene indicata infatti la presenza di disturbi del sonno e delle ripercussioni sulle attività quotidiane per distinguere le forme lievi, che non presentano questi problemi, dalle forme moderate e gravi.

Una scarsa qualità del sonno è inoltre un indicatore del fatto che la malattia allergica è scarsamente controllata con importanti ricadute sulla funzionalità diurna del paziente e sulla sua qualità di vita. I disturbi del sonno possono causare sonnolenza diurna, affaticamento, diminuzione delle capacità cognitive e psicomotorie e maggiore difficoltà di concentrazione. Basti pensare che negli Stati Uniti è stato evidenziato come i disturbi del sonno legati alla RA condizionino il rendimento lavorativo, ponendo questa patologia al primo posto tra le cause di assenteismo dal lavoro. Alcuni studi indicano nella congestione/ostruzione nasale cronica e/o ricorrente, associata a rinite allergica la causa primaria dell'interruzione del sonno e del conseguente affaticamento durante il giorno, influenza-

to da un aumento del numero di micro-arousals e di episodi di apnea. Anche altri sintomi, come starnuti a salve, congiuntivite concomitante, rinorrea e prurito nasale, possono contribuire ai disturbi del sonno.

Gli obiettivi del trattamento (allontanamento dell'allergene quando possibile, farmacoterapia, immunoterapia) e della gestione della rinite allergica comprendono dunque anche il recupero di un buon sonno e della capacità di svolgere le normali attività quotidiane.

► Una nuova ipotesi

Ci sarebbe una relazione tra sonno Rem disturbato e predisposizione a soffrire di allergie: rispetto alle persone che hanno un sonno Rem normale, coloro che soffrono di disturbi del sonno nella fase REM sarebbero più soggetti a soffrire di allergie. L'evidenza emerge da uno studio pubblicato su *International Forum of Allergy & Rhinology*. Dai risultati è emerso che nei pazienti con risultati positivi ai test sulle allergie, il tempo necessario al sonno Rem è stato significativamente più lungo e la percentuale di sonno Rem è stata significativamente inferiore rispetto ai pazienti non allergici. I pazienti allergici, inoltre, sono stati 3.92 volte più soggetti a Rem-Rdi (Rem-respiratory disturbance

index), mentre i pazienti con valori di Rem-Rdi da moderati a severi avevano una probabilità di 5,1 volte maggiore di essere allergici rispetto a quelli che avevano valori Rem-Rdi da normali a moderati. "Sono pochi gli studi che dimostrano un effetto diretto dell'allergia sul sonno Rem, supportati da misurazioni oggettive", scrivono gli Autori. "Inoltre, le allergie sarebbero associate a un sonno Rem anomalo in modo bidirezionale. Forse trattare le allergie potrebbe aiutare a risolvere i problemi del sonno e trattare i problemi del sonno potrebbe aiutare a curare le allergie".

► Gestione dei disturbi del sonno

La corretta gestione dei disturbi del sonno può evitare la cronicizzazione e migliorare la qualità di vita e la salute in generale dei pazienti. Dal punto di vista terapeutico nella scelta della molecola più appropriata andrebbe tenuto in debito conto che tra le BDZ ipnoinducenti, le molecole ad emivita breve-intermedia, come lormetazepam, consentono una induzione rapida e duratura del sonno. Oltre alla rapidità d'azione lormetazepam, è in grado di ridurre il numero dei risvegli notturni anche in condizioni di rumorosità, un parametro di stabilità del sonno indotto.

Bibliografia

- Ariano R. <https://doi.org/10.1002/alr.22099>
- Craig TJ et al. *Curr Allergy Asthma Rep* 2010; 10 (2): 113-21.
- www.progetto-aria.it
- Koinis-Mitchell D. *J Allergy Clin Immunol* 2012; 130: 1275-81.