

Chi dorme bene è a metà dell'opera

I disturbi del sonno: quali sono, cosa provocano e come si curano

Senso di spossatezza, difficoltà nell'addormentarsi, ripetuti "tira e molla" con la veglia notturna. Tutti questi fastidi sono spesso accomunati sotto il generico nome di disturbi del sonno ma si tratta in realtà di una serie di disagi ben distinti a seconda del "sintomo" (anche se gli effetti sono piuttosto simili). I più comuni sono le parainsonnie, il russamento e l'insonnia. Il primo gruppo include tutte quelle manifestazioni fisiche che rendono il riposo difficile e soprattutto non in grado di apportare benefici all'organismo. Bruxismo e sonnambulismo sono i casi più frequenti. Nel primo caso, durante il sonno il soggetto digrigna i denti: questo comporta danni alla dentatura - con usura della superficie masticante -, indolenzimenti, dolori ai muscoli interessati dal serramento e all'articolazione temporo-mandibolare e a volte cefalea. Per risolvere questo disturbo, causato generalmente da ansia e stress ma anche da una cattiva occlusione dell'arcata dentale, il dentista potrà far realizzare un bite, una protezione per i denti in materiale resinoso o gommoso. Il sonnambulismo, invece, è un disturbo che colpisce più frequentemente nell'età infantile (generalmente nei primi 10 di anni di età e di più fra i maschi) e consiste in una deambulazione notturna durante il sonno profondo del

primo stadio della notte. Le soluzioni sono quelle note a tutti: non contrastare il sonnambulo, ma piuttosto rassicurarlo e cercare di riportarlo a letto (è molto raro, tra l'altro, che il soggetto compia manovre rischiose). Può avere una durata variabile da alcuni minuti a un'ora e le cause sono da ricercarsi in diversi fattori: può esservi soggetto chi soffre di emicrania, attacco epilettico, morbo di Alzheimer o demenza senile. Il rimedio possibile è acquisire una certa regolarità nei ritmi del sonno, non arrivare a letto troppo stanchi e praticare attività fisica equilibrata (ovviamente, durante le ore diurne).

Un altro dei disturbi, il russare, costituisce un problema dalla duplice sfaccettatura: per chi ne soffre e per chi gli dorme accanto. L'origine è nelle vie respiratorie ostruite: i muscoli della gola si rilassano e si rilasciano i tessuti del palato molle che vibrano e al passaggio dell'aria creano quel fastidioso rumore. Può avere cause fisiologiche, come l'età o l'obesità, ma anche da ricercare in un raffreddore o in un ingrossamento delle tonsille;

provoca fastidi maggiori a chi, a causa del proprio russare, si sveglia in più riprese e non riesce così ad ottenere beneficio e ristoro dal sonno. Il disturbo del sonno più serio è l'apnea notturna: le vie aeree si bloccano e viene interrotto il ritmo normale della respirazione dando una sensazione di soffocamento. Nei casi più gravi, comporta una difficoltà nello svolgimento delle attività diurne (bisogna per esempio evitare di mettersi alla guida) e anche instabilità dell'umore e nervosismo. Il consiglio è quello di rivolgersi a uno specialista che saprà indicare la soluzione migliore, in alcuni casi anche per via chirurgica.

La difficoltà di addormentarsi o l'impossibilità di riposare a lungo sono invece le caratteristiche della comune insonnia che però denota, più precisamente, uno stato in cui nel soggetto provochi oggettivi problemi fisici o mentali. Di solito è sintomo di un altro problema: da risolvere, certamente, perché il riposo è uno degli elementi principali del benessere.

Salute & Benessere

Chi dorme bene è a metà dell'opera
I disturbi del sonno: quali sono, cosa provocano e come si curano



OTTICA DI VITTORIO
OFFICINA
RIFORMATTI TEGOLA
CENTRO OPTICOLOGICO, LENTILE SUOCCATO
LENTI A CONTACTO PER ANGIOCATOPICO
PER VISORI A REALTÀ

Per far fronte al bisogno della correzione di questi pazienti, l'ottica di Vittorio ha investito in un nuovo sistema di diagnosi e cura, grazie al quale la diagnosi è più precisa e la cura è più efficace.

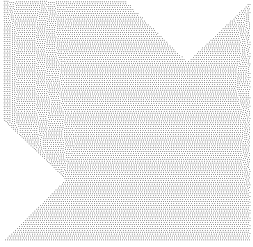
diagnostica
con il sistema di diagnosi e cura

Chi permette di avere:
• Tutte le soluzioni rispetto al trattamento Ad per tutti le patologie, cornea, glaucoma e cataratta.
• Consulenze specialistiche gratuite.
• Un'ampia gamma di prodotti e servizi di alta qualità.
• Formulazioni di alta qualità per la prevenzione e la cura della vista.
• Per chi visita e percorre i percorsi di alta qualità, un servizio di consulenza e assistenza.

Perché il servizio sia completo, l'ottica di Vittorio ha investito in un nuovo sistema di diagnosi e cura, grazie al quale la diagnosi è più precisa e la cura è più efficace.

Perché il servizio sia completo, l'ottica di Vittorio ha investito in un nuovo sistema di diagnosi e cura, grazie al quale la diagnosi è più precisa e la cura è più efficace.

Via S. Lucia, 100/102 - Napoli - Tel. 081.76.10.15
Piazza Vittoriosa, 2 Napoli (081.76.10.15)



Ottica Di Vittorio, test gratuiti e prodotti di ultima generazione

Tradizione ed esperienza, ma anche capacità di rinnovarsi e attenzione ai prodotti più moderni. È quanto si può trovare nell'Ottica Mario Di Vittorio, la cui storica sede è in via Santa Lucia 125/127 a Napoli fin dal 1947. In quanto centro **Visionottica**, domenica scorsa ha effettuato test gratuito dello stress visivo a piazza dei Martiri, nel centro cittadino, nell'ambito dell'iniziativa organizzata dal gruppo nazionale di centri ottici di nuova generazione di cui fa parte: nuovi appuntamenti sono già in calendario per il mese di dicembre. Ma per verificare il livello di stress della vista - affaticamento, mal di testa, visione sfocata - è possibile anche recarsi nell'Ottica Di Vittorio, dove lo staff è a disposizione per effettuare il test gratuito e trovare la soluzione ottica su misura per le proprie esigenze. L'Ottica Di Vittorio - da sempre a conduzione familiare - offre ai propri clienti un'ora di parcheggio gratuito (con una spesa minima di 50 euro) ed è specializzata in lenti multifocali con garanzia di adattamento e lenti a contatto, servizi optometrici e topografia corneale gratuita. Da un anno, inoltre, il negozio è stato completamente rinnovato, pur mantenendo quello stile e quella serietà che lo contraddistinguono da quasi 65 anni.