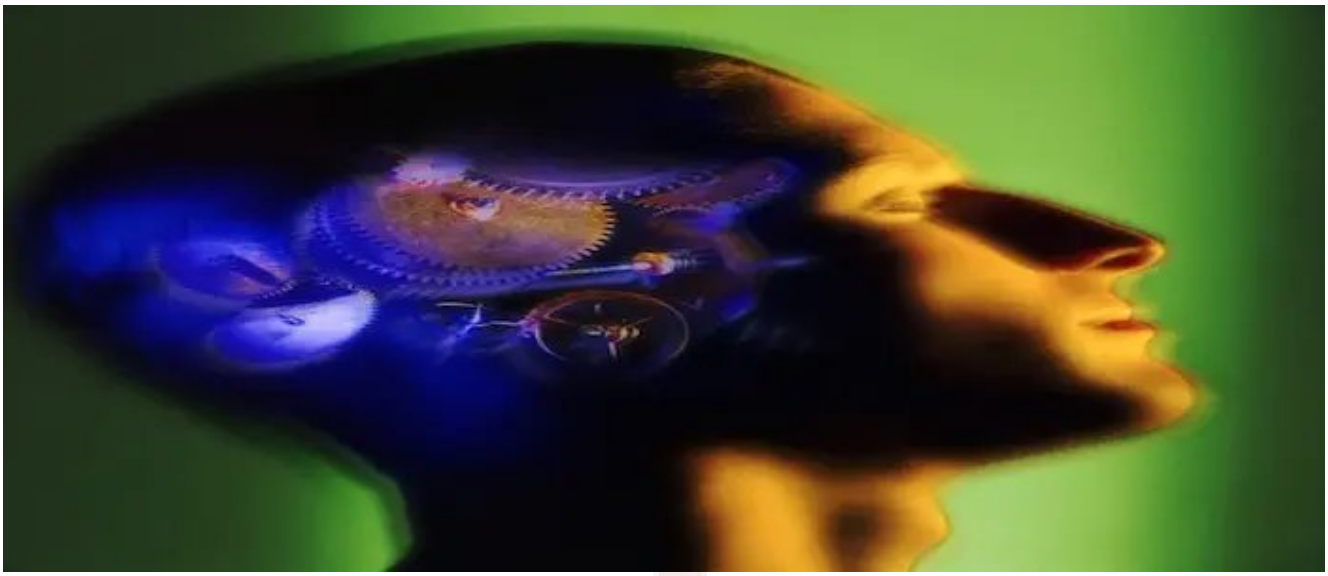
Settimana del cervello 2016, sonno fondamentale nei processi d'invecchiamento

Data: Invalid Date | Autore: Alessandro Romani



ROMA, 18 MARZO 2016 -Il sonno è unanimemente considerato dalla comunità scientifica un'attività di fondamentale importanza per il benessere neurologico dell'individuo e sempre più spesso gli esperti pongono l'accento sulla sua qualità e quantità, quest'ultima molto soggettiva. Basti pensare che per Leonardo Da Vinci era sufficiente solo qualche sporadico pisolino mentre invece Bill Gates raramente affronta la giornata senza le sue consuete 7 ore di sonno filate. [MORE]

DORMIRE BENE, STARE MEGLIO Dal 14 al 20 marzo a Roma va in scena "La settimana del cervello" organizzata dalla SIN (Società Italiana Neurologia) che ha lo scopo di informare e sensibilizzare su tematiche inerenti uno dei nostri organi fondamentali, il cervello appunto. Proprio il sonno è stato al centro di molte riflessioni degli esperti visto che circa il 30% della nostra vita lo passiamo dormendo. E' scientificamente dimostrato che il sonno e l'invecchiamento cerebrale abbiano una stretta correlazione. Ad una pessima qualità del sonno si associa un aumento di rischio di forme di declino cognitivo e demenza senile così come, durante la senilità si verificano delle alterazioni del ciclo sonno/veglia ed una maggiore vulnerabilità agli stimoli esterni che ha come risultato una maggiore frammentazione del sonno.

"I disturbi del sonno colpiscono circa 13 milioni di italiani. I principali sono l'insonnia, che, in forma più o meno grave, colpisce circa il 41% della popolazione, la sindrome delle apnee in sonno, di cui soffrono circa 2 milioni di italiani, la sindrome delle gambe senza riposo, che colpisce 3 milioni di italiani, ed i disturbi del ritmo circadiano. I disturbi del sonno si associano spesso ad altre malattie, soprattutto a carico del Sistema Nervoso" spiega il Prof. Gianluigi

Gigli, ordinario di neurologia presso l'Università di Udine.

L'indicazione che emerge è sempre quella di non sottovalutare mai eventuali problemi nel sonno e di parlarne sempre con il medico, come sostiene anche il Prof. Leandro Provinciali, presidente della SIN: "Quando ci sono problematiche legate al sonno inizialmente viene compromessa la memoria degli episodi e, successivamente, la rievocazione di nomi propri. Quando persistono, quindi, difficoltà delle abilità cognitive, soprattutto memoria e attenzione, è bene rivolgersi al neurologo che valuterà se indagare ulteriormente con esami specifici, qualora si escludano fattori esterni come disturbi del sonno, stress, alimentazione, farmaci e altro."

Alessandro Romani

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/settimana-del-cervello-2016-sonno-fondamentale-nei-processi-dinvecchiamento/87494