

### Azioni corrette per agevolare il sonno

La **terapia dei disturbi** del riposo può essere gestita da un **medico specializzato** o da un terapeuta, e prevede l'adozione di un **regime di riposo più sano** e la **modifica dei comportamenti** che influenzano la qualità del sonno, come mantenere l'ambiente fresco e scuro, utilizzare un materasso e un cuscino confortevoli, evitare rumori eccessivi e dispositivi elettronici prima di coricarsi.

Inoltre, abitudini come andare a letto e alzarsi allo stesso orario ogni giorno, limitare l'assunzione di alcol e caffeina prima di coricarsi, evitare pasti pesanti e fare esercizio fisico regolarmente ma non intenso prima di dormire possono migliorare la qualità del riposo.

L'importanza della **terapia comportamentale** è particolarmente rilevante per le persone che soffrono di disturbi cronici o gravi - ad esempio l'apnea notturna - che possono causare problemi di salute come ipertensione, obesità e diabete.

### La medicina del sonno in Emilia-Romagna: strutture, formazione e servizi offerti

In Emilia-Romagna la diagnosi e la cura dei disturbi del sonno sono garantite da una vasta gamma di **strutture mediche specializzate** e **personale altamente qualificato**, nonché dalla continua **ricerca di nuovi approcci terapeutici**. I **centri di medicina del sonno** sono composti da team multidisciplinari che offrono servizi diagnostici e terapeutici avanzati come la **polisonnografia**, il **monitoraggio del sonno a domicilio**, la **terapia con CPAP** (Pressione Positiva Continua delle vie aeree per il trattamento delle apnee notturne) e la **terapia comportamentale**. Gli ospedali della regione offrono anche **interventi chirurgici specifici**.

In alcune province come Piacenza, Parma, Reggio Emilia, Modena, Bologna, Ferrara, Forlì e Ravenna sono presenti ambulatori specialistici dedicati ai disturbi del sonno.

A **Piacenza** gli specialisti in pneumologia gestiscono un **ambulatorio dedicato ai disturbi respiratori sonno-correlati** dove i pazienti vengono sottoposti a visita specialistica e, laddove necessario, effettuano una poligrafia per la diagnosi delle eventuali apnee notturne.

Il Centro di Medicina del sonno dell'**Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma** si occupa della diagnosi e terapia dei disturbi del sonno nella popolazione adulta; è inoltre specializzato nello studio dei microrisvegli e del loro impatto sulla qualità del sonno. Sono 15mila i pazienti visitati in oltre vent'anni di attività e oltre 11mila le polisonnografie eseguite. Intenso il lavoro di ricerca, l'ultima delle quali riguarda lo studio della dieta mediterranea rispetto alla qualità del sonno. Il Centro di Parma è multidisciplinare, in grado di gestire tutte le 89 patologie del sonno, tra cui quelle a maggiore impatto sulla popolazione come: sindrome delle apnee ostruttive nel sonno; insonnie; sindrome delle gambe senza riposo; disturbi del ritmo sonno-veglia; parasonnie; epilessia notturne; narcolessia; eccessiva sonnolenza diurna.

**Giovedì 16 marzo** alle ore 9.30 nell'Aula Magna dell'Università si terrà il **convegno**, organizzato da Università e Azienda ospedaliero-Universitaria di Parma, dal titolo **"Malattia di Parkinson: nell'odore e nel sonno i primi indizi"**; **venerdì 17 marzo** l'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma partecipa alla **"Maratona"** promossa in ogni parte del mondo dalla World Sleep Society e, in Italia, dall'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS).

A **Reggio Emilia**, all'ospedale **Santa Maria Nuova** e all'ospedale di **Correggio**, i pazienti con sospetta sindrome delle apnee ostruttive notturne (OSAS) sono valutati dallo specialista pneumologo che

approfondisce con esami strumentali come la polisonnografia. Se la diagnosi è confermata, prende il via un percorso che integra le competenze di neurologi, otorinolaringoiatri, cardiologi, chirurghi bariatrici, endocrinologi e nutrizionisti per definire la terapia migliore. Nei casi più gravi si ricorre all'utilizzo di Cpap (Continuous Positive Airway Pressure), con prove anche a domicilio o in regime di ricovero.

A **Mirandola (MO)**, il **centro disturbi del sonno** e della sindrome delle apnee ostruttive notturne (OSAS) dell'**Ospedale Santa Maria Bianca** offre servizi come visite, poligrafie e attività di educazione alla ventilazione con CPAP. **Venerdì 17 marzo**, in occasione della Giornata mondiale del sonno, il Centro **apre le proprie porte ai cittadini per visite preliminari e consulenze**. I professionisti dell'hub, punto di riferimento provinciale, saranno a disposizione dalle 8 alle 11 presso l'ambulatorio OSAS al piano interrato, ingresso 1.

Altra eccellenza del territorio emiliano-romagnolo è il **Centro per lo studio sul sonno dell'IRCCS Istituto delle Scienze Neurologiche di Bologna**, primo in Europa e tra i primi al mondo ad essersi occupato di disturbi del sonno, che segue migliaia di pazienti ogni anno. È stato fondato nel 1969 da **Elio Lugaresi**, riconosciuto a livello internazionale come uno dei padri fondatori della Medicina del sonno. Presso il centro sonno, negli anni '80, è stata scoperta l'ultima nuova malattia neurologica: **l'insonnia fatale familiare**. Il centro odierno è la naturale evoluzione del centro sonno della Clinica Neurologica dell'Università di Bologna che dal 2011 ha posto le radici dell'attuale IRCCS. Composto da un'equipe di 10 ricercatori e 15 tecnici quotidianamente impegnati sulle nuove frontiere della ricerca traslazionale, oggi il Centro è riferimento internazionale in particolare per la Narcolessia e per i disturbi motori e segue pazienti con disturbi di mancanza di sonno e con eccessiva sonnolenza diurna. Presso questa struttura, ai pazienti viene effettuata una polisonnografia, un esame del sonno che utilizza la videoregistrazione in diretta e il monitoraggio sincronizzato dell'encefalogramma. Questa tecnica diagnostica consente di rilevare con precisione eventuali posizioni anomale del corpo, movimenti ripetitivi, contrazioni muscolari e crisi epilettiche, fornendo indicazioni importanti sulle possibili terapie che possono variare a seconda del disturbo osservato. La sincronizzazione delle due registrazioni permette una definizione precisa del disturbo. Consente, infatti, di rilevare eventuali posizioni anomale del corpo, movimenti ripetitivi, contrazioni muscolari, crisi epilettiche. Durante l'accertamento diagnostico, un tecnico specializzato sorveglia costantemente il sonno del paziente, pronto ad intervenire nel caso in cui la persona metta in atto comportamenti potenzialmente pericolosi. In oltre 50 anni di attività sono stati seguiti oltre 40mila cittadini sui quali sono stati eseguiti più di 20mila esami diagnostici polisonnografici.

Presso l'**UO di Neurologia dell'Azienda Ospedaliero Universitaria di Ferrara** esiste un ambulatorio dedicato ai disturbi del sonno, attivo da oltre 20 anni. Si tratta di un servizio specialistico di secondo livello accessibile alla prenotazione su indicazione specialistica neurologica, pneumologica, otorino o internistica. Inoltre, presso l'**Unità Operativa di Pneumologia dell'ospedale Sant'Anna** è attivo l'**Ambulatorio dei Disturbi respiratori nel sonno e dell'Insufficienza respiratoria**. Questo servizio è rivolto sia ai pazienti affetti da apnee ostruttive nel sonno (OSAS), sia a quelli con altre patologie (respiratorie e neuromuscolari che si complicano con l'insufficienza respiratoria), e devono essere trattate con ossigeno e/o con ventilazione domiciliare. Presso l'ambulatorio vengono svolte diverse attività, tra cui il monitoraggio cardiorespiratorio (polisonnografia), la scelta della modalità di ventilazione per correggere le apnee e dell'interfaccia, cioè del tipo di maschera (nasale o oronasale) più adatta per ogni paziente, e il follow up. L'ambulatorio provvede anche ad interfacciarsi con l'ufficio protesico dell'Azienda Usl di Ferrara per le procedure amministrative relative alla fornitura dei presidi. Inoltre, è stato recentemente istituito un **Percorso Diagnostico Terapeutico**

**Interaziendale** per coordinare le attività degli operatori sanitari coinvolti (fra cui pneumologo, otorinolaringoiatra, neurologo, dietologo), favorire una più rapida identificazione dei pazienti ed una corretta impostazione terapeutica.

Nel **territorio forlivese** la **Scuola di Specializzazione in Medicina del sonno dell'Università di Bologna**, in collaborazione con l'**Azienda Usl Romagna**, organizza un **master in terapia del sonno** per medici specializzandi in pneumologia, neurologia, psichiatria, medicina interna e pediatria. Quella avviata nel mese di marzo 2023 è la dodicesima edizione.

Un ambulatorio che prevede l'inquadramento anamnestico e l'esecuzione della fibroscopia delle vie aeree è presente anche presso l'**Unità Operativa Otorino-Laringoiatra di Lugo-Ravenna**. Inoltre, è attiva una collaborazione con l'Unità Operativa di Pediatria per l'inquadramento diagnostico dei pazienti apnoici in età pediatrica. Dal punto di vista chirurgico, nell'**Unità Operativa Otorino-laringoiatra dell'ospedale di Lugo-Ravenna** si eseguono interventi specifici per le apnee, tra cui la **faringoplastica** con "tecnica barbed". I pazienti apnoici che necessitano di una riduzione della base linguale vengono sottoposti a chirurgia robotica presso la **UOC di Otorinolaringoiatria di Forlì/Ti.Ga.**