

Con il patrocinio dell'Associazione Italiana Donne Medico – Sezione di Crema

Il dr. Stefano Aiolfi relatore all'UniCrema

Al centro della sua lezione, l'importanza del sonno

di Rosa Massari Parati

Lunedì 24 ottobre a Crema, presso la sede di UniCrema, si è tenuto un incontro con il **dr. Stefano Aiolfi**, sul tema "Apnee nel sonno - Prospettive di genere". L'incontro ha avuto il **Patrocinio dell'Associazione Italiana Donne Medico - Sezione di Crema**, presieduta dalla dott.ssa Carlino. Il **dr. Tango** ha introdotto i lavori, portando i saluti ai presenti e ricordando il primario **dr. Tansini**, che aveva contribuito a formare medici specializzati e bravi, tra questi il **dr. Aiolfi** che ha aperto il suo intervento ricordando la definizione etimologica di **sonno** come 'assenza di luce'. Anticamente, il riposo notturno era considerato una pausa per rigenerare le risorse fisiche, come si legge in **Omero** che definisce il sonno "dolce, amico e ristoratore". I suoi nemici sono l'ansia e la depressione. **Aristotele** dice che la veglia è caratterizzata da un libero svolgersi delle capacità di percezione, localizzate nel cuore, mentre il sonno è un fenomeno passivo. Dal canto suo, **Platone** affermava che quando il corpo dorme, anche l'anima razionale dorme e quella irrazionale si "scatena" con i sogni. Il sonno è sempre stato affiancato alla mitologia ed alla morte, che è sonno eterno. Ogni volta che andiamo a dormire sperimentiamo la morte. Il sonno rende supportabile un'

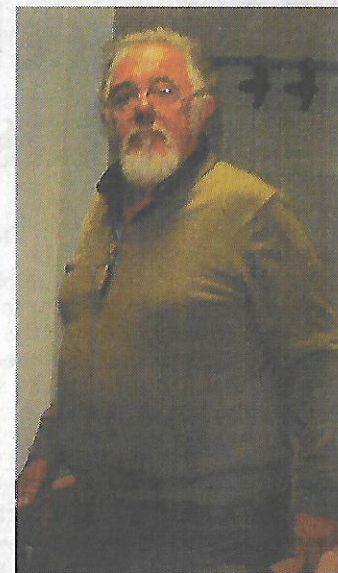


esistenza gravata da esperienze troppo forti. Secondo l' **Antico Testamento**, **Dio** non si può vedere pena la morte e per togliere la costola ad Adamo per creare Eva, gli diede il sonno. Nel **Nuovo Testamento** il sonno arricchisce la teologia e l'antropologia biblica. La fuga in Egitto e il ritorno in patria vengono cadenzati dal sonno. Nella poesia il sonno diventa un espediente di **Dante** per scrivere la **Divina Commedia**. Poi cita **Shakespeare** con l'Amleto e **Cesare Pavese**, per dichiarare poi che nel regno animale è parte essenziale della vita:

si può stare tanto tempo senza mangiare, senza bere, ma non senza dormire. Molti incidenti sul lavoro sono causati da mancanza di sonno. È determinante che il medico chieda sempre al paziente se dorme bene. **Hans Berger** nel 1929 ha inventato l'elettroencefalogramma e da allora si riesce a 'catalogare' il sonno. Il dr. Aiolfi è entrato poi nello specifico dell'oggetto della relazione. A causa dei **cambiamenti ormonali** che si verificano nel corso della vita, le donne sperimentano problemi nel sonno che differiscono in modo significativo da quelli dei

maschi. L'insonnia, per esempio, è sicuramente il disturbo nel sonno più diffuso nel sesso femminile. **Dall'adolescenza alla vecchiaia** le variazioni dei livelli di estrogeni e progesterone nelle donne sono responsabili dei cambiamenti della qualità e delle fasi del loro sonno. Sappiamo che col procedere dell'età **dall'infanzia alla menopausa**, gli ormoni modificano il modo in cui le donne dormono. Durante il terzo trimestre di gravidanza dal 75% all'84% non dorme bene e in menopausa l'80% lamenta sonno frammentato. Nel suo

intervento il **dr. Aiolfi** ha discusso del significato scientifico delle apnee, della loro eventuale utilità e dei pericoli sanitari ad esse connessi, nonché delle loro modalità di presentazione, della diagnostica ad esse collegate e delle possibilità/necessità di una loro correzione terapeutica. Infine, ha considerato la presenza di differenze di sesso nelle manifestazioni apnoiche sottolineando gli aspetti legati alle maggiori turbolenze ormonali che accompagnano il sesso femminile rispetto al maschile. Ne ha illustrato l'epidemiologia



e la prevalenza soprattutto per la **Sindrome delle Apnee** nel sonno, patologia questa ancora troppo misconosciuta e sottovalutata, responsabile del peggioramento globale del benessere di chi ne soffre, delle sue differenze nei due sessi, dei substrati biologici che ne sono alla base, dei rischi (incidenti sul lavoro, nel traffico...) che corrono coloro che ne soffrono oltre che degli approcci attuali di cura e follow-up. Il dr. Aiolfi ha chiuso il suo intervento ponendo la domanda "Allora cos'è il sonno?". invitando a leggere quanto ha dichiarato Miguel de Cervantes. In chiusura la **dr.ssa Carlino** ha ringraziato il **dr. Aiolfi** "che sa sempre farci appassionare alle sue relazioni. Oggi ci ha confermato che la valutazione di una falsa uguaglianza tra i sessi ci ha portato ad una falsa equità nelle valutazioni delle patologie degli uomini e delle donne".