

SONNI D'ORO

Di Cecilia Andrea Bacci

CECILIA BACCI FUORI CAMPO

C'è un rumore che minaccia le relazioni di coppia e può raggiungere i 90 decibel, l'equivalente di un martello pneumatico.

UOMO

La mia moglie russa.

CECILIA BACCI

E come fa?

UOMO

Come fa? Frrrrrr.

CECILIA BACCI FUORI CAMPO

Russa il 40 per cento degli italiani e 10 milioni sono affetti da diversi disturbi del sonno tra cui le apnee, che causano colpi di sonno e quindi incidenti stradali che generano costi per la collettività di 838 milioni di euro. Ma il cattivo sonno, secondo la letteratura scientifica, causa anche il 13 per cento degli infortuni sul lavoro. Riposare meglio si può?

SIGFRIDO RANUCCI IN STUDIO

Qualche consiglio proveremo a darlo.

Buonasera. Le città sempre più rumorose, la vita sempre più frenetica, qualche cattiva abitudine, fanno dormire male. Poi c'è il fastidioso rumore: il russare che può mettere a dura prova la tenuta di una relazione fino ad arrivare addirittura al divorzio secondo alcuni dati. Però può essere anche – dormire male – causa di costi sociali altissimi. Secondo uno studio dell'Università di Genova in collaborazione col ministero dei Trasporti, dormire male può costare alla società 15 miliardi di euro ogni anno; questo in termine di incidenti stradali, di infortuni sul lavoro e di meno rendimento sul lavoro. Mentre alcuni paesi stranieri stanno studiando da tempo il fenomeno, noi lo abbiamo un po' sottovalutato. La nostra Cecilia Bacci, che abbiamo stressato ben bene, per andare a riposare è dovuta andare tra i bar della City.

CECILIA BACCI FUORI CAMPO

Riposare durante la giornata è diventato un lusso. A Londra, c'è chi ha fiutato l'affare e ha aperto un "Nap Bar", dove si può schiacciare un sonnellino.

MAURICIO VILLAMIZAR - GESTORE NAP BAR

Un'ora costa 15 sterline, 30 minuti 9 sterline. Sono incluse le bevande, gli snack, la frutta e l'accesso alle docce e ai servizi.

CECILIA BACCI FUORI CAMPO

Siamo a pochi passi dalla London School of Economics e dalla City, e non lontano dal distretto finanziario di Canary Wharf. Tutti posti dove l'adrenalina scorre nelle vene dodici ore al giorno.

MAURICIO VILLAMIZAR - GESTORE NAP BAR

Chi vive in una grande città come Londra, accusa spesso la carenza di sonno e di pace interiore.

CECILIA BACCI FUORI CAMPO

Trenta minuti di sonno a metà giornata fanno bene al cuore, al metabolismo, alla capacità di concentrazione e aiutano ad abbassare lo stress. Lo dice la Scuola di Sanità Pubblica di Harvard e i clienti del Nap Bar confermano.

CLIENTE NAP BAR

Vengo qui perché riposare aumenta la mia produttività e la mia creatività. Ci vengo tra le due e le tre di pomeriggio, quando la maggior parte delle persone accusa la stanchezza. Io arrivo qui, faccio un sonnellino e mi sveglio bello fresco e pronto a riprendere il mio lavoro.

CECILIA BACCI FUORI CAMPO

Lui però si può svegliare bello fresco perché al Nap Bar si dorme da soli. Il coniuge che russa lo si lascia fuori. Peccato che quando si torna a casa per 20 milioni di italiani, ogni notte il problema si ripresenta.

DONNA

Eh... mio marito russa. E io non riesco più a stargli vicino.

CECILIA BACCI

Quindi dormite in stanze separate...

DONNA

Eh... adesso sì.

UOMO 2

Russa mia moglie, basta lei.

CECILIA BACCI

Le dà fastidio sua moglie quando russa?

UOMO 2

No, le do un calcio e allora lei smette.

CECILIA BACCI FUORI CAMPO

Chi condivide il letto con un russatore perde in media 90 minuti di sonno a notte. Ma come mai si fa tanto rumore quando si russa?

LIBORIO PARRINO - CENTRO DI MEDICINA DEL SONNO AOU PARMA

Se l'aria fa fatica a passare perché si restringono gli spazi, le mucose si mettono a vibrare e quindi entrano in risonanza e questo rumore viene moltiplicato e amplificato dalla struttura anatomica della nostra bocca.

CECILIA BACCI FUORI CAMPO

Dormire male condiziona il nostro modo di relazionarci. Lo stanno studiando all'Università di Berkeley.

AMIE GORDON - PSICOLOGA SOCIALE

Chi dorme poco litiga di più col compagno e ha bisogno di più tempo per riappacificarsi. E anche chi solitamente dorme a sufficienza, il giorno in cui ha dormito meno perché il partner russava, oppure si rigirava nel letto, discute più facilmente. Queste persone sono stressate, depresse, insoddisfatte della loro relazione e questo perché la mancanza di sonno incide sulla nostra vita sociale e di coppia.

LORENZO PIGNATARO - OTORINOLARINGOIATRA POLICLINICO MILANO

Soventemente nel nostro ambulatorio il paziente maschio – perché il russamento è più frequente nei maschi – viene condotto dalla partner, dalla moglie che non ne può più del marito che russa o che va in apnea.

CECILIA BACCI FUORI CAMPO

Per contrastare il fastidioso rumore si ricorre ai cerotti: 20 centesimi a pezzo; alla fascia mandibolare: 8 euro; allo spray: 12 euro; ai bite non modellati e ai dilatatori nasali: 10 euro e alle clip magnetiche: 3 euro. Portano la mandibola in avanti, dilatano le narici, liberano le vie respiratorie... ma funzionano davvero?

LIBORIO PARRINO - CENTRO DI MEDICINA DEL SONNO AOU PARMA

Però, per esempio, se io sono un russatore il mio problema può essere sia a livello nasale, ma anche e soprattutto a livello faringeo o ipofaringeo. Quindi se vado in farmacia e metto per esempio un cerotto nasale, non è detto che avrò risolto il mio problema.

CECILIA BACCI FUORI CAMPO

Chi ha soldi da spendere può sempre provare il materasso intelligente, che potrebbe riuscire a riunire anche quelle coppie che normalmente dormono in letti separati. Ma come fa?

CAMILLA BIGAGLI – AZIENDA PRODUTTRICE DI MATERASSI

Esiste un programma di anti-snoring che ha la capacità di rilevare il rumore, il russare durante la notte e automaticamente il materasso assume una posizione tale per cui va a modificarsi l'inclinazione della testa.

CECILIA BACCI

Quanto può costare il vostro materasso intelligente?

CAMILLA BIGAGLI – AZIENDA PRODUTTRICE DI MATERASSI

Il prezzo di lancio è di circa 16 mila euro per il matrimoniale.

CECILIA BACCI FUORI CAMPO

Altrimenti ci sono le soluzioni "fai da te": mangiare leggero, bere una centrifuga di limone e zenzero per aprire le vie respiratorie, suonare uno strumento musicale come il pratico didgeridoo degli aborigeni australiani. L'università di Zurigo ha scoperto che la tecnica di respirazione con cui si suona ha effetti benefici sulle vie respiratorie superiori. Se non funziona neanche quello, ci sono i dispositivi che rilevano il russamento e gonfiano il cuscino o la maschera che modifica la contrazione dei muscoli della gola. Per non parlare delle app: c'è quella che ci registra mentre russiamo; quella che traccia il nostro respiro e quella che monitora il cuore. Perché, va detto, il vero problema dei russatori sono le apnee notturne.

PAZIENTE

Di notte non andavo mai in REM, ero sempre... il mio cervello mi teneva sempre sveglio, comunque.

CECILIA BACCI

E quindi non si riposava.

PAZIENTE

E quindi non mi riposavo; mi alzavo che ero già pronto per dormire.

CECILIA BACCI FUORI CAMPO

Adesso è in cura presso uno dei 45 centri di medicina del sonno d'Italia, quello dell'ospedale universitario di Parma. Qui si trattano le 89 patologie del sonno riconosciute a livello internazionale.

NICOLETTA AZZI - LABORATORIO DI MEDICINA DEL SONNO AOU PARMA

Il russamento avviene proprio nel momento in cui riprende la respirazione perché, quando c'è l'apnea, l'aria non entra e non esce. Le daremo una macchinetta che si mette sul comodino e spinge, con una mascherina tipo quelle dell'aerosol, spinge aria in pressione nelle vie aeree.

CECILIA BACCI FUORI CAMPO

La macchinetta, C-PAP, per i pazienti del centro che soffrono di apnee è gratuita. E poi c'è la chirurgia con interventi che riguardano naso, palato o ugola.

LORENZO PIGNATARO - OTORINOLARINGOIATRA POLICLINICO MILANO

Noi russiamo perché i tessuti vibrano. E l'intervento chirurgico, appunto, che non è un intervento chirurgico resettivo, ma mantiene l'anatomia, ha la funzione di irrigidire queste strutture e di ancorarle - appunto - a questi punti di repere ossei che Madre Natura ci ha dato, per far sì che le strutture responsabili del russamento e delle apnee non collassino e non vengano a un contatto.

CECILIA ANDREA BACCI

Risolvendo il problema del russamento, siete riusciti a salvare anche qualche coppia?

LORENZO PIGNATARO - OTORINOLARINGOIATRA POLICLINICO MILANO

Qualche coppia ci ha riferito che il loro matrimonio si è salvato, è stato recuperato e sono tornati a dormire nello stesso letto.

LIBORIO PARRINO - CENTRO DI MEDICINA DEL SONNO AOU PARMA

Il sonno è l'eccellenza della nostra vita. A livello internazionale, con la World Sleep Society, ci stiamo attivando per chiedere all'Unesco di riconoscere il sonno come patrimonio dell'umanità.

SIGFRIDO RANUCCI IN STUDIO

Fantastico, il professore: il sonno patrimonio dell'umanità. Però, se vi svegliate stanchi, non sottovalutate, non dormiteci sopra perché il russare potrebbe nascondere delle patologie serie. Rivolgetevi a dei centri specializzati. Abbiamo pubblicato sul nostro sito un corposo elenco. E poi risolvete, rischiate anche meno incidenti stradali. Secondo università di Genova addirittura il 22% sarebbe causato dall'eccessiva sonnolenza.

Ora Report può cominciare, con una storia dove, invece, dobbiamo tenere gli occhi ben aperti.