

LA RILEVANZA DEI DISTURBI DEL SONNO NELLA PRATICA CLINICA: IL PARERE DELLO PSICHIATRA

Gianluca Serafini

Psichiatra e psicoterapeuta
Dottore di ricerca in Psichiatria
Professore Ordinario di Psichiatria
Direttore della Scuola di Specializzazione in Psichiatria, Università di Genova,
Direttore UOC di Psichiatria
IRCCS Ospedale Policlinico San Martino, Genova

I disturbi del ritmo sonno-veglia rappresentano condizioni diffuse e sempre più emergenti nella nostra società. Tali disturbi hanno registrato una ulteriore amplificazione in seguito all'avvento della pandemia da covid-19 e delle sindromi da long-covid, la cui esistenza è oggi ampiamente documentata. L'insonnia cronica, che si associa a significativa disabilità e compromissione psicosociale, determina non solo disturbi notturni ma anche significative alterazioni nei livelli di funzionamento diurni, soprattutto per quanto attiene la sfera sensoperceptiva, le capacità mnemoniche, le abilità di attenzione e concentrazione, il tono dell'umore e le capacità di problem solving. L'insonnia viene descritta sia come fattore scatenante la slatentizzazione di alcuni disturbi neuropsichiatrici di particolare aggressività sul piano clinico sia come fattore di progressione coinvolto nella riacutizzazione degli episodi affettivi. Se si confronta, nello specifico, il gruppo dei soggetti "good sleepers" con quello dei soggetti "poor sleepers" si può apprezzare una maggiore probabilità in questi ultimi nell'andare incontro a ricorrenza dei disturbi dell'umore e aumentato rischio di neuroprogressione, indipendentemente dalla presenza di sintomi residuali di malattia.

L'alterazione dei ritmi del sonno può anche determinare compromissione dei meccanismi di neuroplasticità cerebrale con alterazione delle fasi del sonno REM e conseguentemente *impairment* e mancata fissazione delle nozioni apprese nell'arco della giornata, con conseguente compromissione nel consolidamento delle memorie. Il ritmo circadiano si configura infatti quale fondamentale regolatore della funzione di alcuni geni alla base del trofismo neuronale e delle funzioni cognitive. Dal punto di vista cellulare e molecolare, l'alterazione dei ritmi sonno-veglia determina maggiori difficoltà da parte delle cellule nel riparare il proprio DNA e dunque azione più spiccata da parte di molecole quali i radicali liberi nell'indurre eventi specifici quali le mutazioni. L'insonnia ad andamento cronico, soprattutto se pervasiva, si associa inoltre ad accumulo di proteina β -amiloide (precursore della malattia di Alzheimer) e dunque maggior potenziale neurodegenerativo, alterazione della fisiologica permeabilità della barriera emato-encefalica, rilascio anormale di mediatori infiammatori quali alcune citochine proinfiammatorie (TNF- α , IL1 β , and IL-17A) che sono alla base

di patologie caratterizzate da un basso grado di infiammazione, di interesse sempre più crescente attualmente.

Dal punto di vista clinico non dormire adeguatamente aumenta il rischio di dimensioni di rischio specifiche: impulsività e discontrollo degli impulsi, irritabilità e senso di disforia, abuso di alcol e sostanze psicoattive e comportamenti auto- ed eterolesivi. La perdita delle ore produttive di sonno, soprattutto se alternata ad ipersonnia, si associa, ad esempio, ad aumentato rischio di manifestare sentimenti quali: solitudine, disperazione, scarsa tolleranza alle frustrazioni e senso di desolazione che rappresentano elementi fondamentali nel determinismo del rischio suicidario. In questi casi l'insonnia si manifesta soprattutto sotto forma di iperarousal cognitivo che si traduce clinicamente in sintomi quali la ruminazione mentale, le preoccupazioni ricorrenti e invalidanti, un grado imponente di turbamento emotivo che fungono da elemento significativo di mediazione nella relazione tra insonnia e ideazione suicidaria.

Le conseguenze legate all'insonnia soprattutto a medio e a lungo termine, sono infatti rappresentate spesso dall'ipofrontalità che si manifesta con la compromissione delle capacità di problem-solving e decision-making, alla base della nostra vita di relazione. Oggi si tende sempre di più a considerare i disturbi del ritmo-sonno veglia quale elemento determinante all'interno di complesse patologie dello stile di vita caratterizzate da stato proinfiammatorio e protrombotico, alterazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, insulino-resistenza, sedentarietà e malattia metabolica (che si associa a livelli elevati di proteina C reattiva) e dunque aumentata mortalità per disturbi cardio- e cerebrovascolari. È noto infatti che sia l'attività fisica che gli interventi di riduzione del peso corporeo in soggetti in sovrappeso possano migliorare significativamente i disturbi del ritmo sonno-veglia ed in particolare la qualità della vita e i livelli di benessere soggettivo. In sintesi, i benefici derivanti dagli interventi sui ritmi sonno-veglia sono relativi sia al miglioramento delle capacità mnemoniche e attentive, sia alla riduzione dei livelli patologici dello stress, ma anche al conseguimento del benessere psicofisico e di un appropriato stato di salute fisica.

Riferimenti bibliografici

- 1) Romier A, Maruani J, Lopez-Castroman J, Palagini L, Serafini G, Lejoyeux M, d'Ortho MP, Geoffroy PA. Objective sleep markers of suicidal behaviors in patients with psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev* 2023; 68:101760.
- 2) Ricci S, Tatti E, Nelson AB, Panday P, Chen H, Tononi G, Cirelli C, Ghilardi MF. Extended Visual Sequence Learning Leaves a Local Trace in the Spontaneous EEG. *Front Neurosci.* 2021; 15:707828.
- 3) Shokri-Kojori E, Wang GJ, Wiers CE, Demiral SB, Guo M, Kim SW, Lindgren E, Ramirez V,

Zehra A, Freeman C, Miller G, Manza P, Srivastava T, De Santi S, Tomasi D, Benveniste H, Volkow ND. β -Amyloid accumulation in the human brain after one night of sleep deprivation. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2018;115(17):4483-4488.

4) Firth J, Solmi M, Wootton RE, Vancampfort D, Schuch FB, Hoare E, Gilbody S, Torous J, Teasdale SB, Jackson SE, Smith L, Eaton M, Jacka FN, Veronese N, Marx W, Ashdown-Franks G, Siskind D, Sarris J, Rosenbaum S, Carvalho AF, Stubbs B. A meta-review of "lifestyle psychiatry": the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. *World Psychiatry*. 2020 Oct;19(3):360-380.