

INSONNIA

(difficoltà di addormentamento, risvegli notturni, risveglio precoce, insonnia nell'infanzia)

Definizioni

Un sonno di buona qualità si giudica dallo stato di benessere al risveglio e non in base alla sua durata.

Nel corso della notte si succedono da 3 a 4 cicli di sonno, ciascuno della durata di circa 2 ore. Ogni ciclo consta di 5 fasi: addormentamento, sonno leggero, sonno profondo, periodo dei sogni e risveglio.

E' opportuno classificare i disturbi del sonno in 3 gruppi: difficoltà di addormentamento, risvegli notturni, risvegli mattutini precoci.

Le alterazioni del ritmo sonno-veglia prolungate nel tempo, sono spesso espressione di ansia cronica o depressione.

La difficoltà di addormentamento si associa spesso ad euforia ed ansia serotina.

I risvegli notturni possono essere l'espressione di una distonia neurovegetativa e, talora, di una depressione mascherata.

I risvegli mattutini precoci esprimono spesso una depressione mascherata.

Primo approccio

Andare a letto quando compaiono i segni dell'inizio del ciclo (stanchezza, sbadigli) e non oltre le 22. Le ore di sonno precedenti la mezzanotte sono particolarmente riposanti.

L'insonnia risulta spesso da un accumulo di tensione nel corso della giornata. E' opportuno rilassarsi durante il giorno, piuttosto che assumere sonniferi alla sera.

Visita medica

Insonnia recente, senza una motivazione apparente.

Insonnia associata a febbre, agitazione, malessere generale.

INSONNIA

Cos'è

Il sonno è uno stato alterato di coscienza in cui l'organismo umano tende a riequilibrare le sue disfunzioni biochimiche e a "ricalcare" il sistema nervoso di neurotrasmettitori catecolaminici. Gli studi più recenti indicano in 6-9 ore il periodo di sonno necessario per un individuo adulto medio. Attualmente, l'incidenza di insonnia è in aumento fra la popolazione generale. Una persona su tre ritiene di non aver dormito bene durante la notte oppure, al risveglio, si sente stanca come se non avesse dormito. È molto importante che l'uomo sperimenti un sonno ristoratore, poiché dopo circa novanta minuti di sonno viene prodotto l'ormone della crescita (GH). Questo ormone è necessario per la normale funzione del sistema immunitario.

Cause nutrizionali

1. Stress acuto

Specie di tipo psichico. Ogni situazione acuta di stress comporta da parte dell'organismo una reazione di stimolo del Sistema Nervoso Simpatico. Ciò incrementa la funzione sia tiroidea che surrenale con conseguente ipereccitabilità.

2. Carenza di calcio

Il calcio è un minerale con funzione sedativa. In caso di carenza, ci troviamo di fronte a un eccesso dei suoi antagonisti: fosforo e potassio. In caso di riduzione del rapporto con il fosforo ci troviamo ancora in presenza di ipertono simpatico. In caso di riduzione del rapporto con il potassio ci troviamo in presenza di iperfunzione tiroidea. Il calcio inoltre è antagonista diretto dell'acido lattico. Un eccesso di quest'ultimo è stato associato a un aumento di ansia. Chi è carente di calcio lamenta principalmente un'insonnia iniziale ovvero difficoltà ad addormentarsi (insonnia Tipo I).

3. Carenza di magnesio

Il magnesio è il minerale sedativo per eccellenza. Una sua carenza provoca un aumento tissutale di sodio che è stimolante sia a livello surrenalico che di sistema nervoso. Una carenza di magnesio è causa di sonno multifasico: la difficoltà ad addormentarsi è minima ma l'individuo in esame tende a svegliarsi molte volte durante la notte (insonnia Tipo II).

4. Carenza di triptofano

La serotonina è il neurotrasmettitore che ci consente di dormire. È una sostanza che ha azione inibitoria sulle cellule nervose. Questa sostanza viene prodotta a livello cerebrale in presenza del suo precursore, l'aminoacido triptofano. In caso di carenza relativa o assoluta, si sviluppa insonnia.

5. Carenza di vitamina B6

Agisce in qualità di enzima nella conversione del triptofano a serotonina. In caso di carenza, tale conversione non avviene.

6. **Carenza di vitamina C**

Agisce anch'essa in qualità di enzima nella conversione del triptofano a serotonina. In caso di carenza, tale conversione non avviene.

7. **Eccesso di acetilcolina**

Gli ipossidatori di norma sperimentano un ipertono del Sistema Parasimpatico. Poiché il neurotrasmettitore del Parasimpatico è l'acetilcolina, sarà presente anche un eccesso di questa sostanza. Il sonno procede solo in presenza di basso utilizzo corporeo di acetilcolina.

Supplementi nutrizionali

1. **Calcio chelato**

In caso di carenza tissutale documentata o in presenza di insonnia iniziale.

2. **Magnesio chelato**

In caso di carenza tissutale dimostrata o in presenza di sonno multifasico.

3. **Vitamina B6**

Fondamentale per il trasporto di triptofano attraverso la barriera ematoencefalica.

4. **Triptofano**

È il sedativo naturale del sistema nervoso. La vitamina C non viene elencata a causa della sua azione stimolante a livello surrenalico. Se somministrata in eccesso, può peggiorare una situazione di insonnia. Si consiglia l'uso del *LAAT* (test per valutare i livelli tissutali di vitamina C) prima di somministrarla.

Erbe associate

1. **Valeriana (*Valeriana officinalis*)**

Rilassante, sedativo, tranquillante naturale.

2. **Luppolo (*Humulus lupulus*)**

Aiuta nelle insonnie iniziali

3. **Passiflora (*Passiflora incarnata*)**

Specie se usata in associazione, aumenta l'azione delle altre erbe.

4. Scutellaria (Scutellaria)

Rilassante del sistema nervoso.