



**Disturbi
del sonno
e stati d'ansia:
la natura
può aiutare
a risolvere**

**un problema
condiviso da 13
milioni di italiani**

***Dottore, non riesco
a dormire***



di Ambra Pedrazzini* e Corrado Giua Marassi**

* Farmacista, esperta in fitoterapia

** Docente Fitoterapia Clinica Università di Trieste

Oltre 13 milioni di italiani soffrono di insonnia e ansia. Il 25% di questi affronta il problema attraverso il ricorso a farmaci di sintesi con limitanti effetti collaterali e situazioni di dipendenza; il restante vorrebbe evitare l'assunzione di una molecola chimica ed è alla ricerca di un aiuto fisiologico. Pertanto, vi sono circa **dieci milioni di pazienti** che convivono con un'insonnia non trattata e rappresentano dunque **una potenziale area di intervento del farmacista** attraverso l'impiego di rimedi fitoterapici. L'inadempienza da parte del paziente nel rivolgersi a una figura professionale per risolvere e affrontare adeguatamente il problema dà origine a importanti ripercussioni socio-salutari, compromettendo la qualità della performance del paziente durante le ore di attività e minacciando la sua qualità di vita (vedasi il box 1 qui a destra).

Si fa presto a dire insonnia

L'insonnia è un disturbo poliedrico caratterizzato da diverse tipologie che differiscono tra loro in termini di durata, possibili fattori scatenanti e tipologia. L'insonnia può essere dunque rilevata dal paziente attraverso alcuni indicatori notturni e diurni, elencati nel box 2 qui a destra. I fattori responsabili dell'insorgenza e della cronicizzazione del disturbo possono essere contestualmente correlati a condizioni intrinseche del paziente che **non sono associate** a una malattia organica, a un disturbo psichiatrico o all'utilizzo di alcune sostanze (vedasi il box 3



Conseguenze dell'insonnia sulla qualità della vita e della salute

box 1

Aumento rischio di sviluppo malattie psichiatriche

Circa il 40% dei pazienti insonni cronici presenta un rischio elevato di sviluppare disturbi psichiatrici, il più comune dei quali è la depressione

Alterazioni a carico del sistema cardiovascolare

Studi clinici mostrano una correlazione tra insonnia e sviluppo di ipertensione

Insorgenza di disturbi endocrino-metabolici

I pazienti insonni presentano un maggior rischio di sviluppare obesità e diabete di tipo II

Malessere psicofisico

Irritabilità, calo dell'attenzione, difficoltà relazionali

Disturbi cognitivi, deficit dell'attenzione e dell'apprendimento

Riduzione delle performance lavorative e scolastiche. L'insonnia aumenta di 8 volte i rischi di incidenti sul lavoro per minore attenzione

Inquadramento clinico

box 2

INDICATORI NOTTURNI DI INSONNIA

Difficoltà a iniziare a dormire

Difficoltà a mantenere la continuità del sonno

Risveglio precoce al mattino

Sonno non ristoratore

INDICATORI DIURNI DI INSONNIA

Sonnolenza diurna

Scarsa energia, attenzione, motivazione

Irritabilità e disturbi del tono dell'umore

Difficoltà di attenzione, concentrazione e apprendimento

nella pagina seguente). In questo caso si parla di **insonnia primaria**.

L'insonnia può essere classificata in base alla sua

durata in: **insonnia transiente** (pochi giorni), **insonnia short term** (inferiore alle 3 settimane) e **insonnia cronica** (superiore alle tre settimane). La maggior parte dei pazienti soffre di insonnia transiente o *short term*. Ed è proprio in queste condizioni che il farmacista, attraverso un consiglio professionale e mirato, può svolgere un ruolo attivo nella gestione e risoluzione della problematica.

In tutti i casi in cui il paziente si presenta in farmacia riferendo sintomi che perdurano da più di tre settimane (insonnia cronica) è bene che il farmacista indirizzi il soggetto dal medico curante in quanto problematica di sua esclusiva pertinenza.

Dato che il farmacista ha statisticamente tra le mani il maggior bacino di pazienti insonni sarà indispensabile per lui rispondere alla principale esigenza da parte di questi: trattare il problema attraverso una soluzione naturale, fisiologica, che favorisca il ripristino delle normali funzioni dell'organismo. Da sempre nella medicina tradizionale si è ricorso all'uso di preparati fitoterapici per il trattamento di leggeri stati ansiosi e insonnia. I vantaggi nell'utilizzo dei fitoterapici sono molteplici e vincenti su

WARNING! Farmaci che possono indurre insonnia

box 3

Antiipertensivi	Cortisteroidi
Teofillinici	Stimolanti del SNC
Caffeina	Nicotina
Preparati tiroidei	Antiparkinson
Diuretici	IMAO

Effetti collaterali

box 4

	Fitoterapici	Benzodiazepine
Alterazione qualità del sonno, attività onirica e attività cerebrale	Assente 😊	Presente ☹️
Sonnolenza mattutina, diminuzione della vigilanza, dei riflessi e della vista	Assente 😊	Presente ☹️
Tolleranza e dipendenza	Assente 😊	Presente ☹️
Interazione con l'alcool	Assente 😊	Presente ☹️
ADR di rilievo	Assente 😊	Presente ☹️

numerosi fronti, soprattutto se paragonati agli abusati ansiolitici di sintesi chimica, come si può vedere nel box 4 qui sopra sugli effetti collaterali.

L'efficacia dei rimedi fitoterapici

In seguito all'uso sempre più frequente dei fitoterapici sono stati effettuati numerosi studi clinici controllati che hanno realmente permesso di stabilire la loro effettiva efficacia sui disturbi del sonno, realizzando così un indispensabile filtro tra l'uso popolare millenario e le reali e attuali evidenze scientifiche.

LA VALERIANA

Per tutti quei pazienti che stanno vivendo uno stato d'ansia correlato a eventi della vita e che, per tanto, non riescono a mantenere il sonno durante la notte, svegliandosi in preda alle preoccupazioni, la **valeriana** è sicuramente la pianta medicinale più adatta. Infatti tale rimedio si configura attualmente come il fitoterapico di maggior evidenza clinica ad azione ansiolitica, sedativa e ipnoinducente, grazie a un'azione che potremmo definire *benzodiazepino-like* esercitata sui recettori gabaergici. Inoltre, la valeriana ha dimostrato di avere

un'influenza selettiva sulla fase del sonno REM, aumentando la fase a onde lente. Questo evita una compromissione della qualità del sonno, tipica dei farmaci ansiolitici di sintesi, e permette di offrire al paziente una sensazione di sonno riposante e un ripristino del benessere psico-fisico.

Se da una parte l'azione della valeriana è più delicata rispetto ai comuni farmaci, dall'altra l'incipit del suo effetto terapeutico è apprezzabile soltanto dopo diversi giorni dall'inizio del trattamento. Si dovrà quindi attendere almeno due settimane per raggiungere il massimo dei benefici. Davanti agli inevitabili tentennamenti del paziente per un mancato effetto immediato, sarà dunque indispensabile che il farmacista incoraggi il paziente al mantenimento della terapia.

LA PASSIFLORA

Per quei soggetti che mostrano difficoltà ad addormentarsi correlata a uno stato tensivo spesso somatizzato a livello gastroenterico, si consiglia l'impiego della **passiflora**. Alla luce dei più recenti studi clinici, la passiflora ha infatti mostrato di ridurre in modo evidente gli stati di tensione nervosa temporanea o moderata; in tal modo offre un rilassamento della muscolatura gastrointestinale e prepara il corpo all'azione onirica,

agevolando quindi le prime fasi del sonno.

L'ESCOLZIA

Nonostante non offra un'azione incisiva come quella delle piante sopracitate, l'**escolzia** ne rappresenta un'ottima alleata.

In particolare, questo fitoterapico risulta essere vincente come ipnoinducente nei pazienti con difficoltà di addormentamento. L'azione può essere ulteriormente esaltata grazie all'assunzione combinata di valeriana e passiflora.

LA MELISSA

Nella medicina popolare la **melissa** è da sempre considerata un toccasana per il trattamento dell'ansia correlata a spasmi intestinali. La tradizione sembrerebbe sposare la scienza, in quanto da alcuni studi pilota è emerso che, a seguito di trattamenti quindicinali di estratto di melissa, i pazienti sottoposti abbiano riscontrato una riduzione dell'ansia e un miglioramento dello stato di insonnia.

LA CAMOMILLA

Nell'immaginario collettivo nazionale la **camomilla** è considerata il rilassante naturale per antonomasia. Questa credenza non trova però riscontro nei *trial* scientifici, che invece le attribuiscono un'efficacia come spasmolitico e



antinfiammatorio gastrico, impieghi clinici infatti molto frequenti nei Paesi mitteleuropei.

IL TIGLIO

Attualmente il **tiglio** viene spesso adoperato in numerose preparazioni naturali, in associazione ad altri fitoterapici, per il trattamento dell'insonnia associata a stati ansiosi. Nonostante questi frequenti riscontri formulativi, a oggi non vi sono prove scientifiche a supporto della sua presunta attività ansiolitica.

HINTS and TIPS

Step per una corretta igiene del sonno

box 5

Mantenere una routine: andare a letto e svegliarsi alla stessa ora

Abolire bevande contenenti sostanze eccitanti quali alcool, energy drink e caffeina

Evitare di addormentarsi in altre stanze al di fuori della camera da letto

Non utilizzare PC e telefonini o guardare la TV prima di andare a letto

Non eseguire attività mentali a letto: lavorare, studiare, fare le parole crociate

Dedicare ai propri problemi un determinato spazio orario, superato il quale evitare di pensarci fino al mattino seguente

Non andare a dormire con il pensiero di dover prender sonno

Una risposta globale

Oltre alla possibilità di offrire ai propri pazienti una soluzione conforme alle loro principali richieste e consigliare quindi l'impiego di soluzioni naturali per il ripristino fisiologico del sonno, il farmacista deve essere in grado di porgere una risposta globale a questa problematica. In particolare il suo compito di "ambasciatore del benessere" si arricchirà anche di consigli preziosi relativi all'igiene del sonno, *golden goal* per il successo terapeutico contro l'insonnia (vedasi il box 5 qui a fianco). **Vincere l'insonnia in modo naturale e fisiologico è possibile.** Gli ingredienti del successo dipendono essenzialmente da due fattori principi: dalla consapevolezza da parte del farmacista che sia possibile trovare nella natura la giusta e corretta soluzione del problema; dal sostegno che il farmacista deve costantemente garantire al paziente attraverso l'elargizione di consigli e al mantenimento della terapia, conscio che i risultati non possano essere apprezzati nell'immediato, ma che, se raggiunti, possano costituire una soluzione ideale e permanente atta a cambiare davvero la sua qualità di vita. 

