

Comunicato stampa

## **DISTURBI DEL SONNO PER 9 DONNE SU 10 OVER 45: A RISCHIO LA SALUTE E LA FELICITÀ DI COPPIA**

**Importanza del sonno nella donna e nella vita di coppia al centro del 2<sup>o</sup> Congresso nazionale Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere.**

**Dormire bene è molto importante per il 90% degli italiani tra i 45 e i 65 anni, ma solo per 1 su 10 è facile: l'87% delle donne e il 67% degli uomini dichiara di dormire "male"; stress e traumi (88%), stili di vita e alimentazione (79%), stanchezza fisica (76%) impediscono il buon sonno. Il cattivo sonno provoca conseguenze psichiche (98%), fisiche (83%) e relazionali (41%), secondo l'indagine di Onda.**

**Milano, 19 settembre 2018** – "Difficoltà ad addormentarsi, sonno agitato, risvegli notturni e sveglia anticipata sono chiari segnali di disturbi del sonno, indicatori importanti che impattano sulla salute fisica e psichica e sulla stabilità della coppia", introduce **Francesca Merzagora**, Presidente Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere. "Per oltre il 90% degli italiani tra i 45 e i 65 anni dormire bene è molto importante e alla base del benessere, ma solo per 1 su 10 è facile".

A scattare la più recente fotografia sui disturbi del sonno dopo l'età fertile è Onda, attraverso un'indagine, condotta da Elma Research su un campione di 150 uomini e 150 donne tra i 45 e i 65 anni, presentata all'apertura del 2° Congresso nazionale dell'Osservatorio "La donna e la coppia dopo l'età fertile – La salute che cambia: prevenzione, stili di vita, fragilità" in svolgimento a Milano e che pone un accento particolare sull'evoluzione della salute, della prevenzione e degli stili di vita in questa fascia d'età.

I dati rivelano che 4 intervistati su 5 soffrono o hanno sofferto di disturbi del sonno e la metà del campione ritiene necessarie e salutari almeno 8 ore di riposo per notte anche se, di fatto, l'83% ammette di dormire al massimo 7 ore, con il 16% che ne dorme al massimo 5. Tra le diverse cause che impediscono un buon sonno, quelle più considerate sono lo stress mentale e i traumi (88%), stile di vita e alimentazione non adeguati (79%) nonché stanchezza fisica (76%), ma anche malattie (56%) e menopausa e invecchiamento (42%). Si ritiene che i disturbi del sonno portino a molte conseguenze: psichiche per il 98% degli intervistati, in primis nervosismo e irritabilità, ma anche cattivo umore, assenza di lucidità e difficoltà di concentrazione e apprendimento; fisiche, soprattutto stanchezza e mancanza di energie per l'83% e nel 41% dei casi anche conseguenze relazionali con tendenza ad isolarsi, problemi nella comunicazione e dialogo nella coppia e calo del desiderio sessuale.

"Dall'indagine emerge anche che la parte femminile del campione valorizza maggiormente l'importanza del sonno e più degli uomini ritiene che sia alla base del benessere della persona", afferma **Luigi Ferini Strambi**, Primario UO Neurologia-Centro del Sonno, IRCCS San Raffaele Turro e Università Vita-Salute San Raffaele, Milano.

Secondo l'indagine, in generale le donne temono di più l'insorgenza di questi disturbi e di fatto ne soffrono più degli uomini: l'87% delle intervistate lamenta di avere questo problema rispetto al 67%

del campione maschile. “Quanto affermato dalle donne è in effetti in linea con i dati scientifici secondo i quali l’insonnia è 1,5 volte più comune nelle donne rispetto agli uomini e questo valore tende ad aumentare dopo i 65 anni”, prosegue Ferini Strambi. “Questo dato è in parte spiegato da una più marcata riduzione della secrezione di melatonina, ormone che regola il ciclo sonno-veglia, nelle donne rispetto agli uomini con l’avanzare degli anni. Anche la riduzione di progesterone, che ha un effetto sedativo e riduce i microrisvegli intrasonno, in menopausa può spiegare l’aumentata prevalenza di insonnia in questa fascia d’età. Inoltre, è noto che la depressione sia uno dei più importanti fattori scatenanti dell’insonnia cronica; non stupisce quindi che l’insonnia tenda a cronicizzare più frequentemente nella donna che è colpita dalla depressione in maniera doppia rispetto agli uomini”.

“Oltre ad avere importanti conseguenze sul piano psichico e di mancanza di energie”, commenta **Stefano Genovese**, Responsabile Unità di Diabetologia, Endocrinologia e Malattie Metaboliche, Centro Cardiologico Monzino IRCCS, Milano, “l’alterazione dell’orologio biologico del nostro corpo per privazione di sonno anche parziale, ma ripetuta nel tempo o la compromissione della qualità del sonno, aumenta la probabilità di alcune malattie e questo è molto evidente per patologie metaboliche come il diabete di tipo 2 e l’obesità. Vari studi hanno dimostrato che chi dorme meno di 6-7 ore per notte ha un più elevato rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 e di andare incontro ad un eccessivo aumento di peso, infatti il sonno influenza il modo in cui il nostro corpo processa il glucosio e dormire poco è associato ad alterazioni di alcuni ormoni che regolano l’appetito e che influenzano l’apporto calorico”.

“Oltre al tema del sonno”, spiega Merzagora, “la 2<sup>a</sup> edizione del Congresso è dedicata alla coppia: non solo verranno affrontati alcuni problemi clinici dell’uomo, che si riverberano sul rapporto di coppia, ma si affronteranno anche tematiche legate agli aspetti psico-sociali. Verranno affrontate le problematiche maggiormente impattanti dopo l’età fertile legate alla salute sessuale, cardiometabolica, mentale e oncologica con il tema della fragilità declinata in funzione della maggiore incidenza in questo periodo della vita. Anche quest’anno apriremo ai giovani nel reiterato tentativo di avvicinare la classe medica del futuro sempre più alla medicina genere-specifica”.

“Il presente è segnato da una medicina personalizzata di precisione e genere-specifica”, conclude **Claudio Mencacci**, Presidente Comitato Tecnico-Scientifico Onda. “Questo è l’approccio base nei prossimi anni per molte patologie: dalle metaboliche alle cardiologiche, dalle autoimmuni ai tumori, dalla depressione alle muscolo-scheletriche. Un trend che cambierà la nostra società, i nostri rapporti e i legami affettivi con un miglioramento della qualità di vita e dell’empowerment dei pazienti facilitato anche dallo sviluppo delle nuove tecnologie, come sta emergendo dalle relazioni del Congresso”.

*Ufficio stampa*

**HealthCom Consulting**

Laura Fezzigna, mob. +39 347 4226427 email [laura.fezzigna@hcc-milano.com](mailto:laura.fezzigna@hcc-milano.com)

Carlotta Freri, tel. +39 02 87399174 email [carlotta.freri@hcc-milano.com](mailto:carlotta.freri@hcc-milano.com)