



Salute - *Le novità per il futuro del sonno: dall'Intelligenza Artificiale alla "Sleep Endoscopy"*

Pisa - 13 mar 2024 (Prima Notizia 24) Dai nuovi studi sulla melatonina a "Dormi", il nuovo braccialetto-monitor.

È una delle funzioni più naturali dell'organismo, eppure presenta disagi e patologie, sempre più spesso legate ad uno stile di vita sbagliato che ne altera la naturalità. Venerdì 15 marzo si celebra in tutto il mondo la Giornata Mondiale del Sonno, per ricordare come la qualità e la quantità di sonno sono essenziali per la vita, come il cibo e l'acqua. Senza sonno, infatti, non è possibile mantenere in modo adeguato le funzioni cerebrali, l'apprendimento, la memoria, la concentrazione. Il futuro del sonno passa attraverso una nuova serie di studi e scoperte: dall'intelligenza artificiale, che registra durata, caratteristiche, suoni e movimenti durante il sonno, monitorando anche battito cardiaco e respirazione, alla Sleep Endoscopy, un trattamento avanzato che permette di individuare le cause specifiche delle apnee notturne e del russamento e che vede la collaborazione sinergica tra l'otorinolaringoiatra e l'odontoiatra, dai nuovi studi sulla melatonina, che riguardano il momento giusto per assumere l'integratore per il sonno più diffuso al mondo, a "Dormi", il braccialetto-software medico con un algoritmo di intelligenza artificiale per la misurazione e l'analisi dei dati del sonno. I nuovi consigli sulla corretta alimentazione, il benessere psico-fisico e i problemi legati alla menopausa, un periodo delicato e complesso nella vita di molte donne, che si manifesta una serie di cambiamenti che possono influenzare profondamente la qualità del sonno. Alcuni medici della Clinica di San Rossore di Pisa, come il Dott. Giovanni Gravina, Direttore Sanitario della struttura, dalla Dott.ssa Ilaria Genovesi, Psicologa, dal Prof. Ugo Faraguna, neurofisiologo dell'Università di Pisa, dalla Dott.ssa Camilla Casagrande e dalla Dott.ssa Ilaria De Gioia, Nutrizioniste, dal Dott. Michele D'Anteo, Otorinolaringoiatra, dal Prof. Giovanni Menchini Fabris, odontoiatra, dal Dott. Marco Gambacciani, Ginecologo specialista in menopausa e da Giovanni Santarelli, Direttore San Rossore Sport Village, costituiscono un pool di alta specializzazione che utilizza le novità più importanti per la diagnosi e cura di tutti i disturbi e le disfunzioni del sonno e della veglia. La carenza cronica di sonno (o la sua scarsa qualità) aumenta il rischio di malattie quali ipertensione arteriosa, depressione, diabete, obesità, patologie cardiovascolari e degenerative cerebrali. L'intelligenza artificiale, attraverso l'analisi di "big data", sta consentendo una comprensione più profonda del sonno, dei suoi disturbi e delle modalità con cui nel sonno sono regolate funzioni biologiche decisive per la salute. L'IA permetterà nei prossimi anni una medicina del sonno sempre più personalizzata e di precisione, assicurando progressi nella diagnosi e cure migliori per i pazienti. Dice il Dott. Gravina. Lo Sleep Endoscopy, importante novità, è utilizzato per la sindrome delle apnee ostruttive del sonno (SAHS) i cui sintomi, tipici, sono il russare, la sensazione di soffocamento durante il sonno, il sonno non riposante, la sonnolenza diurna e la

secchezza delle fauci, oltre a difficoltà di concentrazione, mal di testa, inquietudine durante il sonno e sudorazione notturna. La SAHS può colpire persone di tutte le età, ma è più comune negli uomini, con il picco di incidenza intorno ai 50-55 anni. Secondo dati recenti, circa il 27% degli adulti in Italia soffre di SAHS moderata-grave. Se includiamo anche i casi di SAHS lieve, la percentuale sale al 54% della popolazione compresa tra i 15 e i 74 anni. Lo Sleep Endoscopy è una risposta importante, attraverso l'attività congiunta dell'Otorinolaringoiatra e dell'Odontoiatra è possibile passare dalla diagnosi alla soluzione direttamente in sala operatoria, come confermano il Prof. Giovanni Menchini Fabris e il Dott. Michele D'Anteo. Il Prof. Ugo Faraguna, neurofisiologo dell'Università di Pisa, ha messo a punto un nuovo strumento tecnologicamente avanzato, "Dormi". Sviluppato grazie a una ricerca durata dieci anni che ha coinvolto medici, bioingegneri ed esperti di intelligenza artificiale, rappresenta il primo dispositivo indossabile in grado di monitorare continuamente i disturbi del sonno. Si differenzia dagli smartwatch e dai braccialetti fitness per l'altissimo grado di accuratezza e precisione. "Dormi" è uno strumento per la telemedicina che apre nuove prospettive per migliorare la qualità del sonno e la salute generale, il braccialetto invia da remoto i dati clinici al medico, consentendo la valutazione del ciclo sonno-veglia, compresi disturbi e patologie come l'insonnia e i disturbi respiratori durante il sonno (apnee notturne), misura la qualità e la quantità del sonno all'interno di un ciclo circadiano di 24 ore, e si indossa continuamente per una settimana anche sotto la doccia, in piscina o al mare. Sempre il prof. Faraguna, sonnologo, pone l'attenzione agli aggiornamenti circa l'utilizzo della melatonina che, secondo una ricerca fondamentale, indica il momento giusto per assumerla. Contrariamente alle indicazioni presenti su molti foglietti illustrativi, è sbagliato prendere la melatonina mezz'ora prima di andare a dormire: nel nostro corpo la melatonina aumenta al tramonto, quando la luce diminuisce, dunque, prendere l'integratore alle 23:00 confonde il cervello, spostando i ritmi e inducendo troppo tardi al sonno. Oggi si parla di "Sleep dissatisfaction" e "insufficient sleep". Dagli ultimi dati risulta che un italiano su tre dorme un numero insufficiente di ore, la deprivazione di sonno purtroppo ha conseguenze visibili sul benessere psico-fisico dell'organismo, e dormire male porta a variazioni del tono dell'umore, aumento di irritabilità, ansia e depressione, questo è il campanello d'allarme che accende la Dott.ssa Ilaria Genovesi, Psicologa. Seguire un'alimentazione corretta con cibi e integratori che favoriscono il sonno è suggerito dalle nutrizioniste Camilla Casagrande e Ilaria De Gioia. Il triptofano, il magnesio, il potassio (che aiuta il rilassamento neuromuscolare) e la vitamina B6 (che coadiuva la trasformazione del triptofano in melatonina) sono di grande aiuto. Anche preferire nelle ore serali i cereali come pane, pasta, riso, orzo, meglio se integrali, in quanto contengono anche un buon quantitativo di magnesio, è indicato. E poi, legumi, pesce, latte e latticini, frutta secca, frutta fresca, verdure a foglia verde, olio EVO. Ed evitare alcolici, superalcolici e bevande che contengono sostanze eccitanti. La menopausa, come racconta il Dott. Marco Gambacciani, Ginecologo, può influenzare profondamente la qualità del sonno. L'insonnia è uno dei sintomi più fastidiosi di questa fase, come le vampate di calore che, colpendo l'80% delle donne, spesso si trasformano in nemiche del sonno tranquillo. È fondamentale trattare l'insonnia in menopausa per evitare il suo consolidamento. Sono d'aiuto la Terapia ormonale sostitutiva e l'uso del progesterone naturale in associazione agli estrogeni, e un approccio che

guarda ai problemi individuali della paziente. Stimolare il corpo per ottenere un sonno giusto, con la sua funzione rigenerativa, è possibile, ed è il consiglio di tutti gli specialisti che invitano all'attività fisica che è utile in tutti i casi, sia come coadiuvante in altre terapie sia come pilastro fondamentale del benessere psico-fisico. Lo sport aiuta a regolare il ritmo circadiano, allenarsi tre ore prima di coricarsi è una buona pratica. Sono molto efficaci le attività a intensità moderata come lo yoga, il nuoto o una passeggiata energica, che riducono lo stress e preparano il corpo ad un sonno ristoratore. Anche lo stretching e la respirazione profonda contribuiscono a calmare il corpo e la mente facilitando il passaggio da uno stato di attività a quello di riposo.

(Prima Notizia 24) Mercoledì 13 Marzo 2024