

VareseNews

Tutte le notti conti le pecore? Chiedi aiuto al tuo farmacista

Pubblicato: Lunedì 19 Giugno 2017



Nell'articolo precedente abbiamo parlato di cellulite e sovrappeso, qui di seguito invece andremo a trattare **ansia e insonnia**. Spesso veniamo interpellati su queste manifestazioni, **disagi non solo fisici ma anche psicologici**. Insonnia ed ansia sono due fenomeni spesso associati e che per questo possono migliorare con i medesimi rimedi, siano essi di origine vegetale o specialità medicinali. Per poter aiutare il paziente è importante analizzare la situazione, cercando risposte a specifiche domande.

Focus sul sonno

Il fatto che il sonno occupi circa un terzo della vita fornisce l'immediata misura dell'**importanza** che esso riveste **per il benessere dell'individuo**. Come il senso di fame, di sete o il desiderio sessuale, l'impulso di dormire è una pulsione fisiologica. Il sonno non ha un unico scopo ma sembra indispensabile per aumentare l'effetto positivo sul sistema immunitario e ormonale, per la salute fisica e psichica, l'apprendimento e la memoria e l'eliminazione delle tossine. Diverse ricerche hanno rivelato che la deprivazione del sonno influisce negativamente sulle funzioni cerebrali, memoria ed emozioni e sulla regolazione dell'appetito (la mancanza di sonno rende il corpo meno sensibile all'insulina, ormone prodotto dal pancreas, e rischia di sviluppare obesità).

In mancanza di sonno formiamo una quantità doppia di memoria di eventi negativi rispetto agli eventi positivi e produciamo una memoria distorta della nostra giornata; questo in parte spiega perché **l'insonnia è spesso anticamera della depressione**.

Il sonno viene suddiviso in fasi sulla base delle variazioni contigue di tre parametri fisiologici. Il **sonno REM** è caratterizzato da movimenti oculari rapidi, da prolungata attività onirica e una forte diminuzione del tono dei muscoli scheletrici.

Il **sonno NON-REM (NREM)** così definito si contrappone al sonno precedente ed è caratterizzato dall'assenza di movimenti oculari rapidi, quindi un'attività psichica depressa e, fatta eccezione per il tono muscolare, vengono depresse le attività di diversi parametri fisiologici come la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa ecc.

Si identificano cinque differenti stadi del sonno, uno stadio REM e quattro NREM, ciascuno dei quali ha una certa durata e poi muta in quello successivo, costituendo le unità funzionali del sonno, della durata di circa 90 minuti, che si ripetono nel corso della notte per cinque o sei volte.

È noto che **il sonno è influenzato dallo stile di vita e da vari fattori ambientali** e per questo è stato messo a punto un elenco di regole, dette **igiene del sonno**; si tratta di abitudini utili che fanno parte del bagaglio culturale generale ma che non dovrebbero essere sottovalutate, perché supportate da serie evidenze scientifiche.

Focus sull'ansia

L'ansia è uno **stato di indefinita sensazione di malessere interiore, di paura, di attesa e di angoscia**. Talvolta è una normale reazione ad una situazione stressante, come un lutto, la perdita di lavoro, una separazione, una rapina... L'ansia diviene patologica quando si manifesta in eccesso rispetto alla causa scatenante, immotivata o infondata. Essa può essere l'anticamera della depressione.

È **fondamentale inquadrare il problema in modo preciso** per concordare la migliore terapia, che non deve necessariamente basarsi sul mero utilizzo di piante o farmacologica, ma che spesso deve essere accompagnata da terapia psicologica.

I **sintomi dell'ansia** sono molteplici, sia psichici che fisici: dalle palpitazioni alla sudorazione abbondante, tensione muscolare, sensazione di debolezza, cefalea, irrequietezza senso di pericolo ecc e per l'appunto l'insonnia.

In farmacia esiste un'ampia gamma di prodotti di libera vendita adatti ad aiutare i pazienti a combattere i primi sintomi in modo naturale. Le erbe sono capisaldi della terapia tradizionale per alleviare lo stress, ridurre l'ansia e indurre il sonno. Generalmente si ricercano effetti per ridurre il tempo richiesto per prendere sonno, promuovere il sonno fisiologico, coadiuvare il rilassamento, limitare i risvegli notturni ed aiutare il normale funzionamento del sistema nervoso. Utili alla **fitoterapia** sono il magnesio, lo zinco, la vitamina B6, il triptofano e la melatonina.

MELATONINA – La letteratura scientifica ha abbondantemente comprovato che **lo stato di benessere subisce significative alterazioni in funzione della quantità di luce assorbita e dall'illuminazione ambientale**. Questi fattori hanno effetti sulla produzione di serotonina, neurotrasmettitore deputato (di cui il triptofano è precursore) e di melatonina ormone sensibile al ciclo buio-luce che favorisce l'addormentamento. La melatonina è in vendita al banco solo al dosaggio di 1 mg (dosaggio rispondente alla più recente normativa europea), in vendita da sola o con altri **principi sinergici** con formulazioni a lento rilascio, rapida azione o mista, utili anche in caso di cambio di fuso orario, turni di lavoro, disturbi del sonno di lievi entità.

FITOTERAPICI

La *Valeriana officinalis* veniva già utilizzata ai tempi dei greci e dei latini; cresce spontanea nei luoghi umidi e ombrosi, dal mare alla montagna. La pianta fiorita emana un gradevole profumo etereo che non ha nulla a che vedere con l'odore della droga secca. Della pianta si utilizzano radici e rizoma delle

piante al secondo o terzo anno di vita, raccolti in aprile o in agosto-settembre. La valeriana viene comunemente utilizzata come sedativo nei disturbi del sonno e negli stati di agitazione. Nel caso della valeriana sembra più utile un trattamento prolungato piuttosto che singole somministrazioni; a dosi eccessive può provocare emicrania, eccitabilità insonnia ecc.

Passiflora incarnata, arbusto rampicante con bellissimi fiori solitari; se ne utilizzano le parti aeree (rami fogliuti e fioriti) che vengono raccolte quando si sviluppano i primi frutti ed essiccate ad una temperatura di 40-45 gradi. La medicina tradizionale conferisce alla passiflora proprietà sedative, spasmolitiche e utile nell'insonnia e nell'ansia. Viene utilizzata da sola o in associazione con altri rimedi fitoterapici.

Molte altre piante vengono utilizzate tra cui ***Crataegusoxiacanta*** (biancospino), ***Melissa officinalis***, ***Eschscholziacalifornica***, ***Matricaria recurtita*** (camomilla)...

Ne esistono **varie formulazioni** in commercio con pianta singola o associazioni in tisane, capsule, tinte madri.

È meglio evitare, se non sotto controllo medico, i rimedi naturali durante gravidanza e allattamento, perché non se ne conoscono a sufficienza gli effetti.

FARMACI – Diversi studi indicano che le **benzodiazepine** sono tra i farmaci più prescritti in tutti i paesi occidentali e anche in Italia sono molto utilizzati. Come farmacisti ci troviamo spesso davanti a pazienti che si presentano al banco imbarazzati per questa prescrizione; non c'è nulla di cui vergognarsi perché si tratta di disturbi dovuti ad uno squilibrio chimico, che quindi va corretto per ritornare in stato di buona salute. Esistono diverse molecole appartenenti alla classe delle benzodiazepine perché diversa è la loro potenza e metabolismo. Alcune di queste sono utilizzate per favorire l'addormentamento, altre per evitare i risvegli notturni, altre per forme di ansia generalizzata.

Nel vostro interesse vi ricordiamo che è il medico che sceglie per voi la molecola più adatta e la durata della terapia ed è per questo che la legge richiede la ricetta. Noi vi ricordiamo che le benzodiazepine interferiscono con i fitoterapici descritti sopra e con molti altri farmaci, perciò vi invitiamo a non curarvi da soli ma a chiedere sempre al vostro farmacista e al vostro medico di fiducia.

Riepiloghiamo le **domande per inquadrare il problema**:

- da quanto tempo ha problemi di ansia/insonnia e con quale frequenza?
- Quando e in quali situazioni dorme male?
- Quali bevande assume nel tardo pomeriggio o di sera?
- Soffre di altri disturbi?
- A quali rimedi è ricorso fin ora?
- È successo qualcosa di grave nella sua vita che può giustificare questo disagio?

Riepiloghiamo e **regole di igiene del sonno** per adulti:

- andare a letto e alzarsi sempre alla stessa ora;
- evitare di dormire durante il giorno per più di 45 minuti;
- evitare l'assunzione eccessiva di alcool nelle quattro ore prima di coricarsi;
- non fumare;
- fare attività fisica regolarmente ma non prima di dormire;
- usare un letto comodo e non usarlo come ufficio (evitare di portarci il PC e la televisione in camera da letto);
- mantenere la stanza da letto ventilata e a temperatura confortevole; eliminare la luce ambientale il è più possibile ed evitare tutti i rumori.

Bibliografia

Fisiologia dalle molecole ai sistemi integrati” E. Carbone, F. Cicirata, G. Aicardi EDISES;

Farmacognosia botanica, chimica e farmacologia delle piante medicinale F.Capasso Springer;

“Le scienze” dicembre 2015; “TEMA Farmacia” Novembre 2014, Ottobre 2014, Ottobre 2016, SIMG N6 2015, N.1 2016.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it