



Salute: insonnia per 1 italiano su 4, esperti: **Ascoltate il vostro sonno**•

## Descrizione

(Adnkronos) In Italia 1 adulto su 4 soffre di disturbi del sonno e il 10-15% di insonnia cronica, ma il problema resta spesso sottovalutato o affrontato con leggerezza. Eppure, la privazione del sonno altera le funzioni del sistema nervoso, indebolisce le difese immunitarie, compromette la salute metabolica e cardiovascolare, peggiora l'umore, la concentrazione e le relazioni sociali. I grandi artisti di ogni epoca hanno rappresentato l'insonnia come condizione che investe l'equilibrio psicofisico e le emozioni: Michelangelo (La notte); Goya (Il sonno della ragione genera mostri); Munch (Notte insonne); Dalí (Il sonno) e i contemporanei Wall (Insomnia) e Bourgeois (Insomnia Drawings). Oggi la scienza conferma che il buon sonno è un alleato di salute, prevenzione e coesione sociale, e invita a riconoscere e affrontare l'insonnia, senza banalizzarla. Sono i temi di **Ipnothesis** Accendere una luce sulla notte, incontro con la stampa che si è svolta oggi a Milano. Promosso da Neopharmed Gentili, ha proposto un percorso tra 15 opere d'arte dedicate al tema dell'insonnia, raccontate dal direttore artistico del Museo Novecento di Firenze Sergio Risaliti, in un dialogo tra arte e scienza per riportare l'attenzione sul valore del sonno come cura invisibile.

L'insonnia informa una nota può manifestarsi come difficoltà ad addormentarsi, risvegli notturni frequenti, risveglio precoce o sonno non ristoratore. Quando il disturbo si ripete per almeno tre notti a settimana e dura oltre tre mesi, si parla di insonnia cronica. Il sonno è un bisogno primario e un potente fattore di prevenzione spiega Carolina Lombardi, direttore del Centro di Medicina del Sonno, Istituto Auxologico Italiano Irccs di Milano. Protegge il sistema cardiocircolatorio, favorisce la rigenerazione dei tessuti e l'eliminazione delle scorie dal nostro cervello, riducendo il rischio di malattie neurodegenerative. Le cause di un sonno non adeguato possono essere molteplici: ansia, stress, alterazioni del ritmo circadiano (ciclo sonno-veglia), disturbi del respiro nel sonno o di tipo depressivo elenca l'esperta. Gli effetti riguardano tutto l'organismo: dal sistema nervoso a quello immunitario, dal sistema endocrino a quello cardiovascolare, influenzando la regolazione delle emozioni, la modulazione della temperatura, il senso di fame e sazietà, la pressione e la frequenza cardiaca. È una condizione che merita attenzione e trattamenti mirati.

Le evidenze scientifiche dimostrano che la mancanza di riposo aumenta il rischio di disturbi psichiatrici, metabolici e cardiovascolari. Nei giovani, la coesistenza di più sintomi di insonnia si associa a un rischio maggiore di ipertensione negli anni successivi. Non a caso, l'American Heart Association ha

inserito il sonno tra gli 8 pilastri della salute cardiovascolare.

â??Dormire male non compromette solo la salute: mina anche le relazioni e la coesione sociale â?? sottolinea Claudio Mencacci, psichiatra e co-presidente della Societ  italiana di neuropsicofarmacologia â?? Esiste una relazione bidirezionale tra sonno e gentilezza: chi dorme poco   pi  irritabile, meno empatico e pi  incline ai conflitti. Il buon sonno, invece, favorisce la regolazione emotiva, e le relazioni serene, a loro volta, migliorano la qualit  del sonno. Tuttavia, molti pazienti convivono con lâ??insonnia per mesi senza riconoscerla: la mancanza di consapevolezza   il primo ostacolo alla diagnosi .

Per aumentare la consapevolezza dell ?insonnia,   online la campagna di sensibilizzazione â??Se vuoi essere sveglio, dormi ?. L ?iniziativa, promossa dalla farmaceutica, raccoglie esperienze reali legate ai disturbi del sonno e consigli degli esperti per diffondere una nuova cultura del sonno come parte integrante della salute. L ?insonnia   molto pi  diffusa di quanto emerga nella pratica clinica â?? evidenzia Cesare Liberali, medico di medicina generale, Asst Milano â?? Molti pazienti convivono a lungo con il disturbo senza parlarne con il medico, ignorando che un cattivo sonno   spesso un segnale d ?allarme. La diagnosi precoce evita cronicizzazioni e consente di impostare un percorso terapeutico efficace e personalizzato. Il medico di medicina generale ha un ruolo centrale nell ?inquadramento dell ?insonnia, che parte dal colloquio clinico e, nei casi pi  complessi, pu  essere supportato da esami strumentali come la polisonnografia. Fondamentale   anche lâ??educazione a una corretta igiene del sonno, ovvero quell ?insieme di abitudini quotidiane che aiutano ad avere un riposo di qualit   . Aggiunge Lombardi: â??Le linee guida internazionali raccomandano un approccio graduale. Si parte da interventi non farmacologici â?? modifica dello stile di vita, igiene del sonno, terapia cognitivo-comportamentale â?? fino ad arrivare alle terapie farmacologiche specifiche a seconda della causa primaria dell ?insonnia identificata nei diversi casi, fondamentale quindi la corretta diagnosi che permette di personalizzare la terapia in base al tipo di disturbo e alle eventuali comorbidit   .

Tutte le informazioni e le testimonianze sono disponibili su [sevuoiesseresvegliodormi.it](http://sevuoiesseresvegliodormi.it), e sulle piattaforme YouTube e Spotify. Sul sito della campagna   disponibile la rete dei Centri del sonno in Italia, insieme alle buone pratiche e consigli degli specialisti per favorire un sonno ristoratore.

  

salute

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Novembre 13, 2025

---

**Autore**  
redazione

*default watermark*