Menopausa e disturbi del sonno: un'indagine sistematica

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Commento a:
Zolfaghari S, Yao C, Thompson C, Gosselin N, Desautels A, Dang-Vu TT, Postuma RB, Carrier J.
Effects of menopause on sleep quality and sleep disorders: Canadian longitudinal study on aging
Menopause. 2020 Mar;27(3):295-304. doi: 10.1097/GME.0000000000001462

Verificare gli effetti della menopausa sulla qualità del sonno: è questo l'obiettivo dello studio coordinato da Sheida Zolfaghari ed espressione, fra gli altri, del Dipartimento di Neurologia presso la McGill University, del Center for Advanced Research in Sleep Medicine, del Canadian Sleep and Circadian Network (CSCN) e del Center for Studies in Behavioral Neurobiology di Montréal, Canada.

Durante la transizione menopausale, le donne lamentano spesso disturbi del sonno: tuttavia è difficile distinguere con precisione i sintomi provocati dall'invecchiamento in generale, e quelli che correlano più direttamente con la menopausa.

Lo studio, condotto su un campione di **6179 donne di età compresa fra i 45 e i 60 anni** selezionate dal Canadian Longitudinal Study of Aging, ha preso in considerazione tutte le più importanti variabili associate alla qualità del sonno:

- soddisfazione complessiva;
- ore di sonno per notte;
- difficoltà di addormentarsi e insonnia iniziale;
- risvegli notturni e insonnia intermittente;
- sonnolenza diurna;
- disturbi del sonno REM;
- sindrome delle gambe senza riposo;
- apnee ostruttive notturne (OSA).

Su 6179 donne, **3713** (60.1%; età 55.7 ± 3.3) erano in postmenopausa, e **2466** (39.9%) in pre- e perimenopausa (età 49.80 ± 3.1). Le donne in postmenopausa, rispetto alle altre:

- hanno maggiori **difficoltà ad addormentarsi** (≥30 minuti: 20.4% vs 15.5%; AOR 1.24, 95% CI 1.00-1.53) e soffrono maggiormente di vera e propria **insonnia iniziale** (10.8% vs 7.3%; AOR 1.51, 95% CI 1.07-2.12);
- presentano una maggiore incidenza di **OSA** (14.6% vs 10.4%; AOR 1.48, 95% CI 1.14-1.92).

I due gruppi, invece, **non differiscono in misura significativa** in termini di:

- insoddisfazione complessiva (32.4% vs 29%);
- sonnolenza diurna (1.6% vs 1.3%);
- risvegli notturni e insonnia intermittente (17% vs 14.5%);
- sindrome delle gambe senza riposo (23.5% vs 20.9%);
- disturbi del sonno REM (3.9% vs 4.0%).

In conclusione, la menopausa correla con un aumento dell'insonnia iniziale e delle apnee

notturne.