Disturbi del sonno e patologie psichiatriche: una nuova prospettiva di studio

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

Commento a:
Meyer N, Lok R, Schmidt C, Kyle SD, McClung CA, Cajochen C, Scheer FAJL, Jones MW, Chellappa SL.
The sleep-circadian interface: a window into mental disorders
Proc Natl Acad Sci U S A. 2024 Feb 27;121(9):e2214756121. doi: 10.1073/pnas.2214756121. Epub 2024 Feb 23. PMID: 38394243; PMCID: PMC10907245

Sintetizzare i più recenti studi sulla disfunzione circadiana del sonno come fattore transdiagnostico in grado di contribuire all'insorgenza di una serie di disturbi psichiatrici, con enfasi particolare sui meccanismi biologici della correlazione: è questo il tema della review coordinata da Nicholas Meyer, della Insomnia and Behavioural Sleep Medicine Clinic presso lo University College London Hospitals NHS Foundation Trust di Londra (Regno Unito). Allo studio hanno preso parte ricercatori del Dipartimento di Psichiatria e Scienze comportamentali dell'Università di Stanford (USA), del Gruppo di Studio sul Sonno e la Cronobiologia presso l'Università di Liège (Belgio), dei Dipartimenti di Neuroscienze delle Università di Oxford (UK) e Pittsburgh (USA), del Centro di Cronobiologia dell'Università di Basilea (Svizzera), del Medical Chronobiology Program presso il Brigham and Women's Hospital di Boston (USA), della Divisione di Medicina del Sonno presso la Harvard Medical School (USA), e delle Università di Bristol e Southampton (UK).
Il **paradigma transdiagnostico** afferma come, alla base di alcuni gruppi di disturbi mentali o di personalità, si possano individuare uno o più fattori di rischio detti "transdiagnostici". Tali fattori possono essere classificati in tre principali categorie: fattori biologici, psicologici e socioculturali che, integrati, formano il **modello teorico biopsicosociale**.
Generalmente, un solo fattore di rischio non sembra essere in grado di determinare la psicopatologia: esso non va quindi visto come condizione necessaria e sufficiente, ma più semplicemente come uno stato che può probabilisticamente precedere l'esordio dell'episodio psicopatologico, così come – nel noto proverbio – la goccia fa traboccare il vaso.
Lo studio parte dalla considerazione che sonno, ritmi circadiani e salute mentale sono reciprocamente interconnessi. L'**alterazione dell'architettura del sonno**, e delle sue caratteristiche di qualità, quantità e continuità, può determinare o esacerbare sintomi psichiatrici negli individui suscettibili, mentre i trattamenti che mirano a correggere i disturbi circadiani del sonno possono alleviare la psicopatologia. Al contrario, i **sintomi psichiatrici** possono peggiorare la qualità del sonno e comprometterne il bioritmo. Gli adolescenti e i giovani adulti sono le fasce d'età a maggior rischio di sviluppare disturbi mentali a partire da queste cause; per essi la diagnosi precoce e interventi di cura mirati possono produrre il massimo beneficio.
La review:
integra il sonno e la sua circadianità nella fisiopatologia e nel trattamento dei disturbi

dell’umore, dell’ansia e dello spettro psicotico, **in una prospettiva transdiagnostica**;
sottolinea la necessità di riformulare le conoscenze esistenti e adottare un approccio integrato che riconosca l’**interazione fra sonno e fattori circadiani** come fattore predisponente della malattia psichiatrica;
identifica importanti lacune e opportunità per **ulteriori ricerche**.