Sonno: un alleato fondamentale della nostra salute â€“ Parte 4

Prof. Luigi Ferini Strambi
Responsabile del Centro di Medicina del Sonno, Ospedale San Raffaele, Milano
Past President World Association of Sleep Medicine e Associazione Italiana Medicina del Sonno (AIMS)

Evergreen
Prosegue la riproposta dei video registrati con il professor Luigi Ferini Strambi in occasione del Simposio su "Sovrappeso e obesità: neuroinfiammazione, depressione e dolore", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus nell'ambito del 90° Congresso Nazionale della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO), Milano, 20 ottobre 2015
Data di prima pubblicazione: 22 dicembre 2015

Sintesi dell'intervista e punti chiave

Il russamento notturno (noto anche come roncopatia) è un problema che impatta sui rapporti interpersonali e sulla salute. Non si tratta di un disturbo solo maschile: può colpire anche le donne, soprattutto dopo la menopausa. In ogni caso, si tratta di una questione da non sottovalutare.

Nella quarta parte di questa intervista, il professor Luigi Ferini Strambi illustra:

- perché, nell'età fertile, la donna tende a non russare, mentre dopo la menopausa può apparire questo fastidioso problema, che invece riguarda gli uomini di tutte le età;
- come il grasso accumulato a livello del collo determini un restringimento delle prime vie aeree, predisponendo al russamento;
- le principali conseguenze della roncopatia: sonnolenza diurna, sonno frammentato, ipertensione notturna;
- perché il russamento predispone alla nicturia (bisogno di urinare di notte), e quindi alla frammentazione del sonno, e aumenta il rischio di ipertensione;
- perché il maggior rischio cardiovascolare viene in parte controbilanciato proprio dalla nicturia.

Realizzazione tecnica di **MedLine.TV**