



Insomnia

SCONFIGGIAMOLA NATURALMENTE

Basta contare le pecore... anche loro vogliono dormire!

✿ Katia Panfili

Anna è maestra di scuola elementare, mamma di due bambini, moglie di un marito spesso assente, e figlia di genitori anziani. È una donna come tante altre, dalla giornata piena di impegni, incalzata da ritmi frenetici. Spesso si sente

nervosa, agitata e stanca. Stanca persino al mattino appena sveglia, dopo una notte tormentata da un sonno agitato e discontinuo. Anna non lo sa, non ne ha coscienza, ma è afflitta da una forma di insonnia, come circa il 30% degli adulti, la maggior parte di cui donne.



“ UN’INSONNIA PROLUNGATA RIDUCE ANCHE LA QUANTITÀ DI SEROTONINA PRODOTTA, DETERMINANDO COSÌ UN ABBASSAMENTO DELLA SOGLIA DI SOPPORTAZIONE DEL DOLORE ”



iper o ipotiroidismo. Ma anche la gravidanza, il jet-lag, o l’essere sottoposti a turnazione lavorativa potrebbero generare una forma di insonnia.

Un problema da non sottovalutare

La mancanza prolungata di un sonno confortevole e ristoratore non deve essere sottovalutata, perché può determinare alterazioni anche gravi al nostro organismo. Dormire rappresenta una pausa necessaria; durante il sonno, infatti, una parte del cervello è molto attiva e rielabora le informazioni acquisite di giorno, organizzandone alcune ed eliminandone altre. Uno studio condotto presso l’Università di Oxford, convalidato dagli esiti di risonanza magnetica nucleare, ha dimostrato come la mancanza di sonno “restringa il cervello”, riducendo il volume di materia grigia nelle aree frontali, temporali e parietali, con conseguente rapido invecchiamento cerebrale e declino della memoria, ridotta capacità di ragionamento e notevole difficoltà di concentrazione.

Un’insonnia prolungata riduce anche la quantità di serotonina prodotta, determinando così un abbassamento della soglia di sopportazione del dolore. Proveremo sofferenza fisica anche per stimoli lievi, che prima nemmeno avvertivamo. Se il sonno scarseggia, inoltre, viene prodotta una maggiore quantità di cortisolo, ormone secreto dalle ghiandole surrenali; questo potrebbe provocare un aumento della glicemia con rischio di diabete e un aumento della pressione arteriosa, con conseguente rischio di malattie cardiovascolari. Anche il nostro peso corporeo ne può risentire. Mentre dormiamo si verifica un normale rilascio di leptina, ormone che regola il senso di sazietà, mentre è inibito il rilascio dell’ormone grelina, che stimola il senso di fame. Tale meccanismo si inverte in caso di insonnia prolungata, stimolando quindi l’appetito, finendo di conseguenza per mangiare più del necessario.

Un disturbo diffuso

L’insonnia non è certo una malattia, ma un disturbo del sonno assai frequente che colpisce bambini, adulti e anziani con caratteristiche e modalità differenti. Si dorme poco o male e al mattino ci si sente stanchi, irritabili e con la sensazione di non aver tratto ristoro dalla notte appena trascorsa. Potrebbe trattarsi di insonnia iniziale, caratterizzata cioè dalla difficoltà ad addormentarsi, e per cui ci si gira e rigira nel letto. Oppure

di insonnia centrale, caratterizzata da numerosi risvegli notturni, a volte anche prolungati. O, invece, di insonnia terminale, dominata da un risveglio precoce, in seguito al quale non ci si addormenta più. Causa di questo disturbo, così frequente, potrebbero essere patologie più o meno gravi, quali ansia, depressione, apnee notturne, tosse, cefalee, asma bronchiale, scompenso cardiaco, ipertrofia prostatica, morbo di Parkinson e Alzheimer,



“ POCHI DI NOI SANNO CHE LA LUCE BLU EMESSA DAGLI SCHERMI LCD È NEMICA DELLA NOSTRA SALUTE ”



UNA NUOVA RICERCA SUL PERCHÉ IL SONNO È FONDAMENTALE

È provato che durante il sonno avvengono alcuni fondamentali processi vitali... ma quello che esattamente succede mentre dormiamo è un piccolo mistero. Ecco perché ha destato molto scalpore la teoria elaborata da alcuni ricercatori, presso l'Università di Rochester Medical Center. Utilizzando microscopi speciali, hanno osservato il cervello di alcune cavie mentre dormivano, scoprendo una sorta di "sistema linfatico" (quello deputato a eliminare le tossine dal corpo) che opera nel cervello. Questo è incaricato di liberarlo da "spazzatura cellulare" come i beta-amiloidi e altre proteine, il cui accumulo è associato a problemi cognitivi, tra cui il morbo di Alzheimer. In questa ricerca si è evinto che questo sistema è due volte più attivo durante il sonno, permettendo al cervello di aumentare notevolmente la rimozione di elementi nocivi potenzialmente dannosi. Detto in altro modo: quando non si dorme abbastanza, il cervello potrebbe accumulare un eccesso di questa "spazzatura neurologica".

Insomnia digitale

È abitudine assai diffusa andare a letto e restare ancora a lungo con lo sguardo fisso su tablet e smartphone. Ma pochi di noi sanno che la luce blu emessa dagli schermi LCD

è nemica della nostra salute. Molti studi, infatti, stanno dimostrando che tali radiazioni luminose inducono una precoce degenerazione maculare della retina, con conseguenti

danni alla vista, e una ridotta produzione di melatonina, ormone fondamentale per la regolazione dei cicli del sonno, provocando in tal modo forme di insomnia più o meno accentuate.

Spegniamo dunque PC, tablet e telefonini prima di andare a letto; rilassiamoci; ascoltiamo della buona musica e pensiamo a qualcosa o a qualcuno che ha reso bella la nostra giornata.



“ ANCHE LA NATURA CI FORNISCE DEGLI OTTIMI RIMEDI, GRAZIE AI PRINCIPI ATTIVI CUSTODITI IN NUMEROSE TIPOLOGIE DI PIANTE ”

Dormire per stare meglio

Un altro studio, condotto sui topi presso l'Università del Wisconsin, ha rivelato che i geni che portano alla formazione della mielina vengono attivati durante il sonno. La mielina è quella guaina isolante e protettiva che riveste la maggior parte delle fibre nervose, consentendo la trasmissione veloce degli impulsi. Se dunque siamo turbati da un'insonnia prolungata nel tempo, potrebbe verificarsi una demielinizzazione che causerebbe un rallentamento nella conduzione degli impulsi da un neurone all'altro. Ne deriverebbero danni gravi alla vista, all'intestino e alla vescica; alla coordinazione dei movimenti e alla deambulazione; sino ad arrivare a patologie assai più gravi come la sclerosi multipla o la sindrome di Guillain-Barré. Se ancora non fossimo convinti dell'importanza di un buon sonno ristoratore, ora non avremo più dubbi. L'Università del Surrey, infatti, in seguito a numerosi studi, ci rivela che non dormire per 7 giorni di fila provoca alterazioni a 711 geni, coinvolti nei processi che regolano l'equilibrio, la temperatura corporea, i riflessi, le vie metaboliche, la capacità di sopportare lo stress e di reagire ai danni cellulari. Tali mutazioni sembrano produrre delle gravi alterazioni, anche al sistema immunitario. Diminuendo le nostre difese, gli anticorpi non sono più in grado di proteggerci adeguatamente, rendendoci assai più cagionevoli. Raffreddore, influenza, infezioni batteriche e micotiche, virus intestinali, herpes labiale, herpes zoster (meglio conosciuto come il fastidiosissimo “fuoco di Sant'Antonio”) si manifesteranno con maggiore probabilità e intensità, trovando un sistema immunitario depresso e poco responsivo.

Mangiare bene per dormire meglio

Oltre a un corretto stile di vita, grande alleata degli insonni è l'alimentazione, che dovrà escludere opportunamente alcuni cibi favorirne altri.

Alimenti amici del sonno sono:

- Pane
- Riso
- Latte
- Formaggi freschi (ricchi di triptofano, precursore della serotonina, regolatrice dell'umore e del sonno)
- Zucca
- Lattuga
- Radicchio rosso
- Cavoli
- Rape

- Frutta secca
- Legumi
- Pesce azzurro
- Banane (ricche di magnesio).

Da assumere, invece, con grande moderazione:

- Tè
- Caffè
- Bevande a base di Cola
- Cioccolato in grande quantità
- Carboidrati raffinati
- Carni lavorate
- Formaggi

- stagionati (ricchi di tiramina)
- Dado (ricco di glutammato sodico)
- Alcol (inizialmente favorisce il sonno, ma poi causa numerosi risvegli).

Se, però, correggere la dieta e le proprie abitudini di vita non fosse ancora sufficiente, è consigliabile recarsi dal medico il quale, dopo un attento ascolto, valuterà la situazione e prescriverà una cura appropriata.

Come combattere l'insonnia

Per ovviare a tutto ciò, Anna e tutte le persone che come lei soffrono di insonnia possono trarre giovamento seguendo questi semplici consigli: praticare un'attività fisica regolare e moderata, vivere in un ambiente confortevole, andare a letto e alzarsi possibilmente sempre alla stessa ora, fare un bagno rilassante alla sera e bere un bicchiere di latte caldo prima di andare a dormire. Bisognerà, invece, evitare sonnellini pomeridiani, attività fisica intensa alla sera, fumo, attività intellettuali impegnative prolungate fino a tarda notte, rumore, luce e temperatura troppo alta in camera da letto e ridurre, o possibilmente eliminare del tutto, le maggiori fonti di stress. Spesso è consigliata una terapia

psicologica che, portando in superficie disagi, paure e tensioni di ciascun individuo, contribuisce alla risoluzione e al superamento degli stessi.

Un aiuto naturale

Anche la Natura ci fornisce degli ottimi rimedi, grazie ai principi attivi custoditi in numerose tipologie di piante. Indubbiamente la loro azione è più lenta e più blanda dei rimedi chimici tradizionali, ma anche molto più sicura. Ricordiamoci, però, che si tratta pur sempre di farmaci, che spesso interagiscono con quelli di sintesi, e non privi di effetti collaterali. Anche se si possono acquistare senza ricetta medica, è buona norma chiedere sempre consiglio e lumi al proprio medico curante.

**ESCOLZIA**
(*Eschscholtzia californica*)

Appartenente alla famiglia delle Papaveraceae, è meglio conosciuta col nome di “Papavero della California”, terra da cui trae origine. Presenta un fusto grigio-verde, poche foglie e un grande fiore giallo-arancio. Si utilizza l'intera pianta, comprese le radici (Droga). Contiene alcaloidi, flavonoidi, fitosteroli e zinco in grande quantità. In virtù di tali principi attivi, l'Escoltzia svolge sul nostro organismo azione ipnotica (induttore del sonno), sedativa, ansiolitica, spasmolitica della muscolatura liscia, antalgica. Risulta, pertanto, indicata in caso di insonnia iniziale (difficoltà ad addormentarsi), stati ansiosi e ipereccitabilità nervosa; ma anche nelle nevralgie, cefalee ed emicranie di origine psicogena. Può indurre sonnolenza: non va assunta, quindi, se si prevede di mettersi alla guida. Se presa in concomitanza di farmaci sedativi e ansiolitici, ne potenzia l'effetto. È buona norma, di conseguenza, informare sempre il proprio medico qualora si desideri integrare l'Escoltzia alla terapia convenzionale.

**Come assumerla:**

- **Tisana:** Va lasciata in infusione in acqua bollente per alcuni minuti, poi si filtra e se ne beve una tazza dopo cena.
- **Estratto secco:** Va assunta 1 capsula dopo cena.
- **Tintura madre:** Le gocce vanno sciolte in acqua e assunte dopo cena; l'effetto si manifesta dopo circa 1 ora.

BALLOTA
(*Ballota nigra L.*)

Appartenente alla famiglia delle Lamiaceae, cresce spontanea in tutto il bacino del Mediterraneo. Ha un odore nauseabondo che allontana il bestiame, mentre fornisce alle api un ottimo nettare per il miele. Si utilizzano le sommità fiorite. Contiene

**Il Farmacista consiglia**

- **TISANA:** a base di Escoltzia, Passiflora, Valeriana, Melissa, Olio essenziale di Lavanda. Da bere la sera, dolcificando con miele di Arancio.



terpeni, flavonoidi, acidi polifenolici, tannini e un olio essenziale. In virtù dei suoi principi attivi, la Ballota manifesta azione ipnotica, sedativa, ansiolitica, regolatrice del ritmo sonno-veglia e anche spasmolitica a livello gastrointestinale. Risulta, pertanto, indicata in caso di insonnia centrale (risvegli notturni), somatizzazioni viscerali da ansia, disturbi nervosi in menopausa, enuresi notturna su base ansiosa. Avendo azione ipnotica, se ne sconsiglia l'uso durante il giorno, soprattutto a chi deve mettersi alla guida.

Come assumerla:

- **Estratto secco:** Se ne assume 1 capsula prima di andare a letto.
- **Tintura madre:** Le gocce vanno sciolte in acqua e assunte prima di andare a letto; l'effetto si manifesta durante la notte.

VALERIANA

(Valeriana officinalis L.)

Appartenente alla famiglia delle Valerianaceae, cresce spontanea in tutta Europa, in luoghi freschi e umidi. Ha un fusto eretto che può arrivare a un metro d'altezza e fiori terminali, dal colore bianco-rosaceo. È una pianta dalle grandi virtù terapeutiche, come suggerisce anche l'etimologia del nome (dal latino “valere” = “stare bene”, “godere di buona salute”). Venne largamente usata dai soldati durante la Prima Guerra Mondiale, per trattare le crisi di panico e gli stati di ansia dovuti allo scoppio delle bombe. Si utilizzano la radice e le altre parti sotterranee. Contiene un olio essenziale ricco





PASSIFLORA

(*Passiflora incarnata* L.)

Appartenente alla famiglia delle Passifloraceae, è meglio conosciuta col nome di “Fiore della Passione”, per la somiglianza del fiore con gli strumenti della passione di Cristo (chiodi, martello, corona di spine). Originaria del Sud America, oggi si coltiva anche in India e nel bacino del Mar Mediterraneo. È una pianta rampicante, alta fino a 9 metri; ha fiori grandi, aventi ciascuno petali bianchi e altri elementi dal colore rosaceo-lilla-viola. Si utilizzano foglie, fiori, frutti, parti di corteccia. Contiene alcaloidi, flavonoidi, tannini, cumarine, acidi polifenolici e un olio essenziale ricco di stigmaterina. In virtù di tali principi attivi, la Passiflora svolge un’azione sedativa a livello del SNC e del cuore, blandamente ipnotica e spasmolitica della muscolatura liscia. Risulta, pertanto, indicata in caso di insonnia iniziale, stati ansiosi, nevrosi, irrequietezza e angoscia, dismenorrea, disturbi della menopausa, ipertensione arteriosa e tachicardia di evidente origine psicogena. Non va assunta se si deve guidare, in quanto produce sonnolenza. Al contrario, risulta una pianta di grande utilità nello svezzamento da psicofarmaci, affiancando dapprima la loro somministrazione a dosi scalari progressive, per poi sostituirsi totalmente ad essi.

Attenzione: non assumere in gravidanza in quanto gli alcaloidi di cui è ricca potrebbero indurre contrazioni uterine.

Come assumerla:

- **Estratto secco:** Va assunta 1 capsula, 2-3 volte al giorno.
- **Tintura madre:** Le gocce vanno sciolte in acqua e assunte 2-3 volte al giorno.
- **Tisana:** Va lasciata in infusione in acqua bollente per alcuni minuti, poi si filtra e se ne beve una tazza dopo cena. ■

IL POTERE DEL MAGNESIO

Un grande aiuto per combattere l’insonnia è dato dal Magnesio, minerale coinvolto in tanti processi biochimici che avvengono naturalmente nel nostro organismo. Elimina lo stato di ipereccitabilità delle cellule nervose.

Entra nel circolo vizioso dello stress: più siamo stressati, più magnesio eliminiamo con le urine, più adrenalina produciamo, maggiore sarà lo stress a cui saremo sottoposti.

CONSIGLIO: Assumere un supplemento di sali di magnesio, utili a favorire un’azione distensiva e calmante su nervi e muscoli. Il magnesio introdotto riuscirà a bloccare il circolo vizioso dello stress, fino ad invertirne il verso.

di terpeni, iridoidi, alcaloidi, flavonoidi, tannini. In virtù di tali principi attivi, la Valeriana manifesta azione sedativa, ipnotica, anticonvulsivante, spasmolitica. Agisce sia sul sistema nervoso centrale (SNC) che su quello periferico. Risulta, quindi, indicata in caso di insonnia, stati ansiosi e di agitazione psicomotoria, spasmi intestinali. L’assunzione di Valeriana può produrre una lieve riduzione dell’attenzione e della concentrazione. Meglio non assumerla se si deve guidare. **Attenzione:** interferisce con molti farmaci che agiscono sul SNC; ciò rende pressoché obbligatorio informare il proprio medico curante dell’assunzione di Valeriana, soprattutto se si stanno già assumendo altri farmaci sedativi,

ipnotici, antiepilettici; se si deve subire un intervento chirurgico che prevede l’anestesia attraverso i barbiturici; se si sta programmando una gravidanza.

Come assumerla:

- **Estratto secco:** Va assunta 1 capsula, 2-3 volte al giorno.
- **Tintura madre:** Le gocce vanno sciolte in poca acqua; la soluzione che si ottiene va tenuta qualche istante sotto la lingua per favorirne l’assorbimento, e poi deglutita. L’assunzione può essere ripetuta un paio di volte al giorno.