

Aspetti metabolici correlati ai disturbi del sonno

Elisabetta Dall'Aglio

I legami tra sonno e metabolismo sono numerosi; nella mia relazione prenderò in considerazione la relazione tra riduzione delle ore di sonno ed alterazioni del metabolismo glucidico e la relazione tra apnee notturne con l'obesità ed le altre alterazioni caratteristiche della sindrome metabolica.

Infatti gli studi epidemiologici hanno riscontrato un'elevata prevalenza di alterazioni metaboliche nei disturbi del sonno e gli studi clinici hanno cercato di identificarne le alterazioni fisiopatologiche.

I risultati non hanno portato all'identificazione di un singolo fattore ma ad una rete di alterazioni in grado di promuovere le alterazioni metaboliche in caso di apnee notturne; tali alterazioni comprendono fattori anatomici, fattori neuromuscolari, ormonali e coinvolgono la resistenza insulinica, le alterazioni endoteliali legate alle periodiche desaturazioni che si realizzano in corso di apnee ostruttive.

La terapia non può non essere il miglioramento dell'alimentazione ed il conseguente calo ponderale. Infatti contemporaneamente alla terapia con pressioni positive è necessario disegnare un programma per la perdita di peso che, anche se non risulta sempre così efficace da evitare il trattamento con C-PAP, comporta peraltro una serie di benefici tali da ridurre la progressione delle alterazioni metaboliche in questi soggetti.