

## SONNO E ALIMENTAZIONE

Dr. Liborio Parrino  
Centro di Medicina del Sonno  
Dipartimento di Neuroscienze  
Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma

Sonno e alimentazione si intrecciano su molti fronti, dagli aspetti neurobiologici a quelli comportamentali.

Entrambi rappresentano necessità obbligate e non negoziabili per la sopravvivenza. Non si può vivere senza dormire e senza mangiare. Spesso all'introduzione di cibo segue una condizione di sonnolenza mentre un pasto abbondante può preludere ad un sonno disturbato.

In genere, quando si dorme non si mangia ma varie patologie del sonno si accompagnano a comportamenti alimentari specifici.

I pazienti insonni in genere mangiano come passatempo mentre i sonnambuli possono alimentarsi senza ricordare l'accaduto al risveglio e talvolta ingerire sostanze non commestibili.

Esiste una forma di alimentazione compulsiva (nocturnal eating syndrome) caratterizzata da uno o più risvegli notturni esclusivamente dal sonno non-REM e durante i quali il paziente cerca lucidamente il cibo, spesso dolce, e non riesce a riprendere il sonno se non ingerisce quantità abbondanti di sostanze alimentari.

Al contrario, nella narcolessia, caratterizzata da una carenza selettiva di orexina, neuropeptide ipotalamico, il paziente tende a mangiare poco e spesso sotto l'influsso delle variazioni ultradiane della vigilanza tipiche della malattia.

Infine, una considerazione a parte merita la sindrome delle apnee morfeiche che più spesso si associa alla condizione di sovrappeso e obesità. Questa condizione peraltro può essere indotta da farmaci che agiscono sul SNC, come neurolettici o antidepressivi, talvolta prescritti anche a scopo ipnotico, e che esercitano un'azione iper-ressizzante.

Domande ECM

Nella narcolessia

Nella nocturnal eating syndrome il paziente:

- a. si sveglia per mangiare ma non si ricorda dell'evento
- b. si alimenta in modo compulsivo e lucido (X)
- c. mangia ogni due ore