

COMUNICATO STAMPA

**INSONNIA E DEPRIVAZIONE DI SONNO NEMICI DELLA SALUTE:
CAUSANO DETERIORAMENTO DELLA QUALITA' DI VITA, PERDITA DI
PRODUTTIVITA' ED HANNO IMPLICAZIONI SU ALCUNE MALATTIE CRONICHE
IL PROGETTO SONNO&SALUTE DEDICATO A MMG E SPECIALISTI**

Insomnia e alterazione dei ritmi circadiani determinano effetti a cascata su diversi organi, con potenziali implicazioni negative su alcune malattie croniche comuni come ipertensione, diabete e obesità. Una corretta e precoce identificazione dei pazienti con disordini del sonno e un idoneo percorso terapeutico sono fondamentali per agire sullo stato di salute fisico e mentale complessivo.

Milano, 16 marzo 2018 – Circa **4 pazienti diabetici su 5¹** e **2 pazienti ipertesi su 5²** presentano **sintomi di insonnia**. È quanto emerge da alcuni recenti studi che hanno dimostrato la stretta correlazione tra disturbi del sonno e patologie del sistema cardio-metabolico quali **l'ipertensione arteriosa³** e il **diabete di tipo II**. Secondo gli studi, inoltre, il diabete rappresenta una delle maggiori comorbidità nei pazienti insonni⁴ e le persone affette da disturbi del sonno hanno un rischio di ipertensione arteriosa più alto del 300-500% rispetto a soggetti non insonni (indipendentemente da età, indice di massa corporea, diabete, consumo di alcool e fumo).^{5,6,7}

*“Si tratta di un’ulteriore conferma dell’importante ruolo svolto dal sonno nel mantenimento di una corretta salute psico-fisica: ogni alterazione del cosiddetto orologio biologico interno, infatti, si ripercuote anche su altre funzioni fisiologiche fondamentali come i livelli ormonali, la temperatura corporea, la pressione arteriosa, il tono dell’umore e il metabolismo energetico – dice il **Prof. Lino Nobili, Coordinatore Scientifico del Progetto Sonno&Salute**, Segretario della European Sleep and Research Society e Responsabile del Centro di Medicina del Sonno dell’Ospedale Niguarda di Milano - **Associata ai disturbi del sonno, all’ipertensione e al diabete, vi è spesso una ridotta produzione di melatonina, un ormone naturale prodotto nella ghiandola pineale che regola i ritmi circadiani e il funzionamento corretto dell’orologio biologico interno nell’arco delle 24 ore. Oltre ad intervenire sul ritmo sonno-veglia, infatti la melatonina ha un’azione diretta nella regolazione del metabolismo energetico e del glucosio nell’arco delle 24-h. Inoltre, agendo sui ritmi circadiani e conseguentemente sulla pressione arteriosa, può influenzare anche il sistema cardiovascolare.**”*

1. *Aiding sleep in type 2 diabetes: therapeutic considerations* Tan X et al. *Lancet Diabetes Endocrinol* 2017; 6: 60-68.

2. *Effect of melatonin on nocturnal blood pressure: meta-analysis of randomized controlled trials* Grossman E et al. *Vasc Health Risk Manag.* 2011;7:577-84.

3. *Sleep and Cardio-Metabolic Disease* Cappuccio FP et al. *Curr Cardiol Rep.* 2017; 19(11):110.

4. *Efficacy and safety of prolonged-release melatonin in insomnia patients with diabetes: a randomized, double-blind, crossover study* Garfinkel D. et al. *Diabetes Metab Syndr Obes.* 2011; 4: 307-313.

5. *Insomnia and Hypertension* Vgontzas AN et al. *Sleep.* 2009; 32(12): 1547.

6. *Insomnia with objective short sleep duration and incident hypertension: the Penn State Cohort.* Fernandez Mendoza J. et al. *Hypertension.* 2012;60(4):929-35.

7. *Insomnia With Physiological Hyperarousal Is Associated With Hypertension* Li Y. et al. *Hypertension* 2015;65:644-650.

Alla luce di queste evidenze, e grazie al contributo di Fidia Farmaceutici, riparte la seconda edizione del **Progetto Sonno & Salute**, quest'anno incentrata sulle comorbidità cardio-metaboliche dell'insonnia.

A partire dal 24 marzo, sono stati calendarizzati 18 corsi di formazione ECM territoriali dedicati ai medici di medicina generale e agli specialisti (cardiologi, endocrinologi, geriatri, diabetologi, neurologi, internisti, psichiatri).

Obiettivo dei corsi è diffondere una cultura sui disturbi del sonno e sulle problematiche ad essi correlate per favorire un corretto e tempestivo riconoscimento dei pazienti con questa tipologia di disturbi e l'adozione di un approccio diagnostico terapeutico adeguato. I corsi vedranno impegnata una Faculty composta da specialisti in Medicina del Sonno, Diabetologia, Cardiologia/Medicina Interna: il **Prof. Lino Nobili**, Coordinatore del progetto, Segretario della European Sleep Research Society e Responsabile del Centro di Medicina del Sonno dell'Ospedale Niguarda di Milano; il **Dott. Raffaele Ferri**, Presidente AIMS e Direttore del Centro di Medicina del Sonno - Dipartimento di Neurologia presso l'Istituto Oasi per la ricerca sul ritardo mentale e l'involutione cerebrale senile (IRCCS) di Troina; il **Dott. Dario Arnaldi**, Centro di Medicina del Sonno presso la Clinica Neurologica - Dipartimento di Neuroscienze (DiNOGMI) - dell'Università di Genova; il **Prof. Nicola Montano** del Dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità dell'Università degli Studi di Milano presso il Dipartimento di Medicina della Fondazione IRCCS Cà Granda Ospedale Maggiore Policlinico di Milano; il **Prof. Bruno Trimarco** del Dipartimento di Medicina Clinica, Scienze Cardiovascolari e Immunologiche presso l'Università Federico II di Napoli, il **Dott. Giovanni Sartore** del Dipartimento di Medicina (DIMED) - Diabetologia e Dietetica - dell'Università di Padova.

Il progetto è realizzato con il supporto di **AIMS** (*Associazione Italiana Medicina del Sonno - Italian Association of Sleep Medicine*), **SIN** (*Società Italiana Neurologia - Italian Society of Neurology*), **SIIA** (*Società Italiana dell'Iperensione Arteriosa - Italian Society of Hypertension*), **SIMI** (*Società Italiana Medicina Interna - Italian Society of Internal Medicine*) e **AMD** (*Associazione Medici Diabetologi - Italian Association of Diabetologists*).

Il progetto rientra inoltre nelle attività previste per la **Giornata Mondiale del Sonno 2018** ed ha pertanto ricevuto l'egida della **World Sleep Society** per il secondo anno consecutivo.

“Il primo passo per il trattamento dell'insonnia è di tipo comportamentale e mira a correggere abitudini, aspettative e condotte che possono causare o perpetuare il disturbo. Come trattamento farmacologico si utilizzano frequentemente i sedativo-ipnotici a emivita breve e la melatonina 2 mg a rilascio prolungato. Per i primi è consigliato l'utilizzo per brevi periodi, non oltre le quattro settimane, perché tendono a perdere la loro efficacia se assunti sistematicamente ogni notte per lungo tempo; inoltre l'assunzione cronica può avere effetti negativi sulla struttura del sonno stesso nonché sui livelli di vigilanza diurna e su alcune funzioni cognitive come memoria e attenzione - dice il Prof. Nobili - La somministrazione di melatonina a rilascio prolungato 2mg è consigliata come prima intenzione in soggetti insonni che hanno superato i 55 anni. Studi clinici hanno dimostrato che questa formulazione, risincronizzando il ritmo circadiano sonno-veglia, riduce significativamente il



tempo di addormentamento e migliora sia la qualità del sonno sia le performance diurne. Il trattamento non dà assuefazione ed è approvato per una somministrazione di 13 settimane continuative, anche in presenza di altre terapie in soggetti con comorbidità come gli ipertesi e i diabetici.”

Fidia Farmaceutici

Fidia Farmaceutici è un'Azienda Italiana fondata nel 1946, con una consolidata competenza nell'ambito delle Neuroscienze, acquisita nel corso degli anni grazie ad un'attività di Ricerca e Sviluppo unica nel panorama Italiano. È inoltre leader mondiale nell'ambito dei prodotti a base di acido ialuronico e suoi derivati, che trovano diverse applicazioni in aree quali salute articolare, riparazione tissutale, oftalmologia, dermo-estetica e medicina rigenerativa, con una leadership globale nella viscosupplementazione. Parte del gruppo milanese P&R, Fidìa Farmaceutici ha un giro di affari complessivo che si attesta su 300 milioni di euro, di cui il 50% generato all'estero. Pur mantenendo solide radici in Italia (sede e stabilimento produttivo sono ad Abano Terme), Fidìa Farmaceutici presenta una forte vocazione all'internazionalizzazione, determinata dalla sua lunga tradizione di investimenti nello sviluppo di nuovi prodotti che distribuisce in oltre 100 paesi nel mondo, grazie a un consolidato network di partner e distributori operanti nel settore farmaceutico e biomedico, sia a livello locale che su scala internazionale, e a filiali commerciali situate in mercati strategici quali Stati Uniti, Germania, Spagna, Russia, Repubblica Ceca, Slovacchia e Medio Oriente. Grazie ai suoi investimenti in ricerca (l'Azienda ha anche un'unità di ricerca specializzata a Noto, in Sicilia), è riuscita a costruire una lunga tradizione di prodotti innovativi, con oltre 900 brevetti al suo attivo, di cui oltre 600 a copertura dell'acido ialuronico con diversi pesi molecolari.

Ufficio Stampa Weber Shandwick

Chiara Domizi

T. 02 57378309

M. 342 7402510

E-mail: cdomizi@webershandwickitalia.it