

Medicina

Curare il sonno in chi
soffre di Alzheimer

10 Una gestione corretta dei disturbi legati al riposo è utile per dare sollievo ai malati e a chi li assiste

La gestione del sonno in chi soffre di Alzheimer

Per dare sollievo ai malati e a chi li assiste può essere molto utile intervenire ad esempio sulle apnee notturne

di Michele Farina

Il sonno? «Va curato, non maltrattato. E non solo in età avanzata. Curarlo serve per la prevenzione di tutta una serie di problemi, tra i quali le malattie neurodegenerative». Biancamaria Guarnieri, neurologa, è responsabile del Centro di Medicina del sonno della casa di cura Villa Serena a Città Sant'Angelo, vicino a Pescara, uno dei 55 centri certificati dall'AiMS (società scientifica di settore). Da anni studia la relazione tra due mondi che a qualcuno potrebbero sembrare distanti. Sonno e Alzheimer, il tempo dei sogni e il tempo della memoria che svanisce. Le persone con demenza, e i familiari che vivono con loro, sanno che questa relazione può diventare sfasata, bizzarra, spesso estenuante.

«È vero — dice Guarnieri — che i disturbi del sonno nelle fasi avanzate di demenza sono quelli che mandano in tilt i caregiver e costituiscono una delle maggiori cause di ospedalizzazione dei malati. Studiare questi di-



sturbi ci può dare una mano per nuove strategie di cura. Ad esempio non serve usare troppi sedativi in un malato di Alzheimer che non dorme e soffre di apnee ostruttive del sonno ma gli si curano le apnee». Come? «Tra varie opzioni si può usare un ventilatore maneggevole (Cpap, ndr) che lo aiuti a respirare meglio. Non ci dobbiamo spaventare. Ventilando un paziente, si stabilizza il suo riposo. E si dà un po' di respiro anche ai familiari».

Questo è il primo punto: aiutare chi ha una demenza curando (anche) i disturbi del sonno. Il secondo punto riguarda il tempo delle fasi precliniche della malattia: «I ricercatori hanno cominciato a vedere che un sonno di cattiva qualità, non necessariamente più breve ma con molti risvegli, può au-

mentare la deposizione della proteina beta-amiloide a livello cerebrale. Cambia i biomarcatori liquorali, in persone non ancora clinicamente malate. Risulta ormai chiaro che i disturbi del sonno entrano nella patogenesi della malattia». Come? «Le proteine "incriminate" per l'Alzheimer, l'amiloide e la tau, si depositano a livello cerebrale in un modo che risente dei ritmi sonno-veglia. Un buon sonno permette una maggiore eliminazione di

La qualità del riposo è importante anche nelle malattie neurodegenerative (foto Getty)

queste proteine dal sistema nervoso centrale. Il sonno aumenta il liquido interstiziale cerebrale, e questo permette un maggiore ricambio delle proteine anomale». Questo non significa che chi dorme male «cova» l'Alzheimer. «Ma è qualcosa che bisogna "sorvegliare", perché può essere un fattore di rischio per il declino cognitivo. C'è ancora moltissimo da studiare, anche in questo campo».

È quello che sta facendo Ilde Pieroni, ricercatrice dell'università di Firenze, sotto la guida della dottoressa Guarnieri. Master in neuroscienze all'università di Ginevra, dal 2016 Pieroni è tra i 25 ricercatori che hanno vinto uno degli assenti di ricerca messi in campo dall'associazione Airalz con il sostegno di Coop. Un particolare oggetto di studio, in rapporto alle demenze, sono le apnee ostruttive nel sonno (interruzioni ripetute del flusso aereo nelle prime vie respiratorie). Curandole, si è visto un rallentamento di progressione della malattia di Alzheimer. Ma i malati di Alzheimer sono in prevalenza donne, mentre coloro che si rivolgono ai centri di medicina del sonno per le apnee sono intorno al 70% uomini. «Questa differenza molto è dovuta all'espressione clinica — dice Pieroni — Nell'uomo ci sono sintomi tipici (sonnolenza diurna, colpi di sonno, russamento) nelle donne manifestazioni più sottili (disturbi dell'umore, insonnia, cefalee). Le donne arrivano più tardi a fare controlli e dunque sono esposte per più tempo a questa patologia».

Lo «scarto» di genere «apnee-Alzheimer» è meno marcato di quanto si pensasse e va studiato attentamente.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Cesenatico 11-13 settembre

ALZHEIMER FEST

Biancamaria Guarnieri e Ilde Pieroni, nell'ambito del progetto Airalz-Coop, parleranno della relazione tra disturbi del sonno e malattie neurodegenerative alla quarta edizione dell'Alzheimer Fest (Cesenatico 11-13 settembre), in collaborazione con Aip (Associazione Italiana di Psicogeriatrica) e gli amici di Maratona Alzheimer (media partner il Corriere della Sera). Il filo conduttore di quest'anno sarà «La cura dopo la tempesta», storie di anziani (e non) alle prese con la pandemia. Per il programma e le informazioni www.alzheimerfest.it

1,2

milioni le persone in Italia con una forma di demenza (l'Alzheimer la più diffusa)

55

centri di medicina del sonno presenti in Italia (certificati dall'AiMS)

3

milioni in Italia i familiari che si prendono cura di una persona con demenza