

Diabete e disturbi del sonno

A cosa prestare attenzione per un sonno riposante

Perché il sonno è importante per i diabetici

Poiché le persone affette da malattie croniche hanno riserve di energie fortemente limitate, un sonno riposante è essenziale per aiutare il corpo a rigenerarsi. È consigliabile dormire dalle sette alle otto ore ogni giorno per permettere al sistema immunitario di recuperare.

Per le persone diabetiche non è affatto facile, per vari motivi, dormire sonni indisturbati con regolarità per cui durante il giorno non sempre si sentono ritemperati.

L'insonnia e i disturbi del sonno aumentano però anche il rischio di sovrappeso e diabete di tipo 2 anche nelle persone con normale metabolismo.

Cosa succede alla glicemia durante il sonno?

Il ritmo sonno-veglia è un processo fisiologico dell'organismo, con un ciclo di circa 24 ore. Definito anche come orologio interno o biologico, regola la temperatura corporea e il rilascio degli ormoni che, oltre a essere deputati al sonno notturno, stimolano la rigenerazione delle cellule del sangue e la guarigione delle ferite.

Durante la notte la concentrazione di cortisolo, l'ormone dello stress antagonista dell'insulina, è al minimo e l'insulina lavora meglio. Tra le tre e le sei del mattino, la produzione di cortisolo e glucagone aumenta, per cui nelle prime ore del mattino il fabbisogno di insulina cresce considerevolmente. Questo aumento dei valori glicemici mattutini è noto come «effetto alba».

I disturbi del ritmo del sonno causano oscillazioni nella concentrazione di glucosio e insulina, influenzano il nostro orologio

interno e complicano il raggiungimento di un buon controllo glicemico. Questi effetti sono soprattutto evidenti nei viaggi con destinazioni lontane e grandi differenze di fuso orario (jet lag) o nel lavoro a turni.

Disturbi del sonno

Nei diabetici, i disturbi del sonno sono dovuti a oscillazioni della glicemia o a comorbilità o complicazioni del diabete. Da qui conseguenze quali una forte stanchezza diurna, apatia, spossatezza e ridotta capacità di prestazione.

Nicturia (minzione notturna)

La nicturia costituisce il più frequente fattore di disturbo notturno nelle persone affette da diabete. Quando si supera abbondantemente la soglia renale per il glucosio (10 mmol/l) e l'HbA1c (8%), il volume delle urine aumenta. Lo zucchero nelle urine sottrae liquidi all'organismo, per cui il sonno può essere disturbato dalla necessità di andare in bagno.

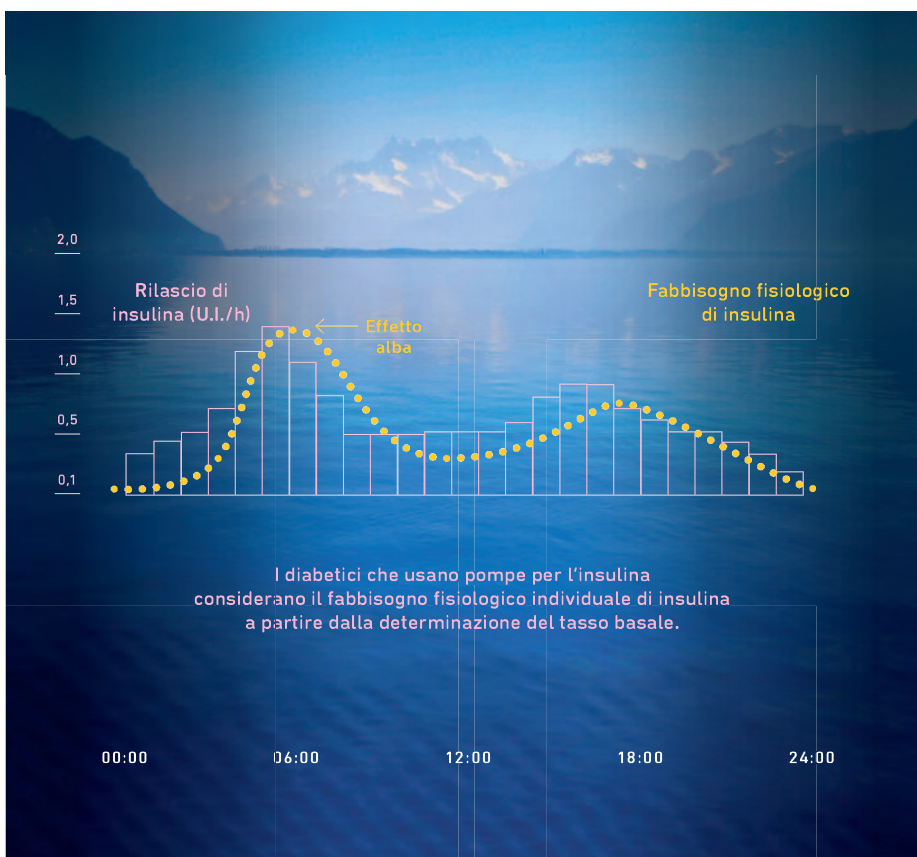
La nicturia con grandi quantità di urina è frequente anche nell'insufficienza cardiaca e in caso di terapia con determinati diuretici, ma interessa anche uomini anziani con ingrossamento della prostata, in questo caso però con piccole quantità di urina.

Ipoglicemia

(bassi livelli di zucchero)

Le ipoglicemie notturne sintomatiche, che si manifestano con eccessi di sudorazione, fame irrefrenabile, palpitazioni, irrequietezza o confusione, sono causa di un risveglio inquieto e disturbano il sonno. In genere, però, non è l'ipoglicemia in sé a causare risvegli frequenti bensì il timore di avere una crisi. Crisi ipoglicemiche possono presentarsi in tutte le persone diabetiche trattate con insulina o sulfoniluree.

Per quanto spesso possano anche passare inosservate, le ipoglicemie notturne interferiscono con la qualità del riposo notturno e possono provocare mal di testa al risveglio mattutino, prostrazione generale o irritabilità e tipicamente determinare un forte aumento della glicemia fino a mezzogiorno.



→ Per prevenire le ipoglicemie notturne è consigliabile misurare la glicemia prima di coricarsi o usare glucosensori con funzione di allarme.

Neuropatia e Restless Legs Syndrome

I disturbi nervosi alle gambe e ai piedi (neuropatia periferica) sono una possibile complicanza del diabete che possono causare alterazioni della sensibilità come formicolio alle gambe fino a spiacevoli attacchi di dolore elettrizzante e tipicamente compaiono durante la notte. Le persone che ne sono colpite fanno fatica ad addormentarsi, hanno risvegli dovuti ai dolori e spesso si svegliano presto anche alla mattina. Il sonno profondo e ristoratore è assente. La Restless Legs Syndrome (RLS), che interessa all'incirca un paziente diabetico su cinque, si manifesta con un bisogno incessante di muovere le gambe e i piedi a riposo. Oltre al diabete, anche una disfunzione renale in stadio avanzato o una carenza di ferro sono fattori di rischio noti per la RLS. Spesso camminare o muovere le mani aiuta a distrarsi dal bisogno di muovere i piedi, per cui diventa impossibile pensare di poter dormire indisturbati.

→ Se possibile, è consigliabile cercare di alleviare i disturbi con rimedi naturali.

Apnea del sonno

Nelle persone con diabete l'apnea del sonno è frequente, soprattutto se il diabete di tipo 2 si accompagna a una condizione di sovrappeso ed è di lunga data. Con l'indebolimento della muscolatura della laringe, durante il sonno si verificano arresti della respirazione (apnea) che vengono nuovamente interrotti solo quando la concentrazione di ossigeno nel sangue si abbassa notevolmente e si ha un'imponente stimolazione della respirazione. Queste interruzioni disturbano notevolmente il ritmo del sonno e non sono affatto innocue. Il rischio di malattie come ipertensione, ictus o arresto cardiaco aumenta.

→ Il trattamento dell'apnea del sonno con un ventilatore a pressione positiva può migliorare la qualità del sonno e di conseguenza ridurre la stanchezza diurna.

Umore depresso

La depressione colpisce con il doppio della frequenza le persone che soffrono di diabete rispetto ai soggetti sani. La convivenza con la malattia e il monitoraggio continuo della glicemia possono diventare pesanti e sottrarre ore preziose di sonno. Anche la paura di ipoglicemie notturne è causa di risvegli frequenti.

→ Chi dorme male per più di due settimane e soffre particolarmente a causa delle veglie notturne dovrebbe parlare con il proprio medico.

L'insonnia costante provoca alterazioni ormonali nell'organismo, con un più alto rischio di sovrappeso, e può aumentare i valori della glicemia nel lungo termine (HbA1c). I ricercatori sospettano che l'insonnia riduca la sensibilità insulinica, impedendo all'organismo di utilizzare bene l'insulina e causando un aumento della glicemia.

Consigli per un sonno riposante

1 Utilizzare il letto solo per dormire

Il mantenimento del livello ottimale di glicemia è fondamentale e il letto non deve essere usato per leggere, mangiare o guardare la televisione. Coricarsi solo quando si è stanchi. Mantenere una temperatura fresca in camera da letto (16-20° C).

2 Prestare attenzione alle differenze di luminosità

Di giorno stare molto all'aperto e di notte dormire possibilmente al buio. Quanto più elevata è la differenza di luminosità, tanto migliore sarà il sonno. Prima di coricarsi non si dovrebbero utilizzare neppure il computer né lettori elettronici. Le fonti di luce confondono l'orologio interno.

3 Consumare pasti leggeri a cena

Non cenare troppo tardi e preferire cibi leggeri. Rinunciare ai cosiddetti killer del sonno quali caffè, tè nero o verde, soft drink, alcol e nicotina.

4 Praticare attività fisica regolare

L'attività sportiva non solo attenua le alterazioni della sensibilità e i dolori alle gambe che compaiono nelle ore notturne,

ma abbassa anche la glicemia, migliora la sensibilità delle cellule all'insulina e aiuta a perdere peso nel lungo periodo.

Il movimento all'aria fresca è un toccasana anche per la psiche.

5 Imparare a rilassarsi

Il rilassamento muscolare progressivo e il training autogeno aiutano a prendere sonno. Anche un bagno caldo o calze calde favoriscono l'addormentamento.

6 Trattamento farmacologico

Se la qualità di vita è compromessa, in genere non resta che un trattamento con medicinali che riducono, ad esempio, l'eccitabilità delle cellule nervose o per contrastare eventuali stati depressivi. Evitare di assumere sonniferi acquistati di propria iniziativa ed esporre prima i sintomi al proprio medico.

Dove si possono ottenere ulteriori informazioni?

È possibile rivolgersi al proprio medico oppure a un consulente diplomato dell'associazione per il diabete più vicina. Le prestazioni di tutti i nostri consulenti sono riconosciute dalle casse malati della Svizzera.

www.diabetesvizzera.ch

Diabete Ticino

Tel. 091 826 26 78, info@diabeteticino.ch