

Dormire bene per vivere meglio: il sonno e la sua importanza nel benessere fisico e mentale

PROMONTIGNO (afm) Il sonno rappresenta una funzione biologica fondamentale, essenziale per il mantenimento dell'equilibrio fisico e mentale.

Durante il riposo notturno, il nostro organismo svolge attività essenziali come la riparazione cellulare, la regolazione ormonale e il consolidamento dei processi di apprendimento e memoria.

Nonostante la sua cruciale importanza, la qualità del sonno è spesso compromessa da fattori legati allo stile di vita contemporaneo, quali lo stress, l'uso prolungato di dispositivi elettronici e l'irregolarità degli orari di riposo, portando a una diffusione sempre maggiore dei disturbi del sonno.

Analisi dei disturbi del sonno: prevalenza, età e genere

I disturbi del sonno affliggono una porzione significativa della popolazione globale, incidendo profondamente sulla qualità della vita e sulla salute generale.

Questi problemi non conoscono confini di età o genere, manifestandosi in diverse forme e intensità.

La loro prevalenza evidenzia la necessità di un'attenzione medica specializzata e di una maggiore consapevolezza pubblica. In occasione del World Sleep Day, il 15 marzo, si rinnova l'invito a riflettere sull'importanza del sonno, promuovendo la prevenzione e il trattamento dei disturbi più comuni:

1. Insonnia: Difficoltà a iniziare o mantenere il sonno, che colpisce fino al 10-15% degli adulti con impatti negativi sull'umore, sulla concentrazione e sul rischio di sviluppare disturbi psichiatrici.



2. Apnee notturne: Interruzioni della respirazione durante il sonno, spesso associate a russamento. Questo disturbo, che interessa circa il 4% degli uomini e il 2% delle donne in età adulta, può aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, ipertensione e diabete.

3. Sindrome delle gambe senza riposo (RLS): Sensazione sgradevole e bisogno irresistibile di muovere le gambe, soprattutto a riposo o di notte.

Questa condizione, che affligge circa il 5-10% della popolazione generale, può compromettere seriamente la qualità del sonno e, di conseguenza, la qualità della vita. La crescente consapevolezza di questi disturbi e delle loro conseguenze sottolinea l'importanza di strategie di prevenzione efficaci e di opzioni di trattamento mirate, come quelle offerte dal Centro Sanitario Bregaglia, per garantire un riposo notturno riparatore e migliorare il benessere generale.

L'impegno del Centro Sanitario Bregaglia nella gestione dei disturbi del sonno

Il Centro Sanitario Bregaglia da sempre si impegna a mettere il paziente al centro ampliando costantemente l'offerta di consulenze specialistiche. Riconosciuta l'importanza di un approccio multidisciplinare nella gestione dei disturbi del sonno si offrono consulenze specialistiche attraverso la collaborazione con esperti nel campo, quali il dr. Lorenzo Cirri, esperto in pneumologia e medicina del sonno e il dr. Domenico Benedetto, specializzato in otorinolaringoiatria con un focus sul trattamento del russamento e delle apnee notturne. Questa ulteriore crescita nei servizi diagnostici mira a fornire un supporto qualificato e personalizzato ai pazienti oltre all'accesso a consulenze specialistiche di alto livello vicino a casa, assicurando un percorso di cura personalizzato e attenduto.

UN SONNO DI QUALITÀ

Consigli pratici per un riposo ottimale

(afm) Per promuovere un sonno di qualità, si consigliano le seguenti pratiche:

1. Regolarità: mantenere orari costanti di andare a letto e sveglia.

2. Ambiente: ridurre l'esposizione a luci intense e rumori nella camera da letto.

3. Stili di vita: limitare l'assunzione di caffeina e alcol, soprattutto nelle ore serali.

4. Rilassamento: adottare routine serali che favoriscano il rilassamento, come la lettura o la meditazione.

5. Tecnologia: evitare l'uso di dispositivi elettronici prima di coricarsi.

Conclusione

Il sonno di qualità è un pilastro fondamentale della salute e del benessere. Affrontare i disturbi del sonno con un approccio basato sull'evidenza e su interventi personalizzati può migliorare significativamente la qualità della vita. Se stai affrontando disturbi del sonno, non sei solo. Il Centro Sanitario Bregaglia è qui per aiutarti, offrendoti l'accesso a specialisti qualificati e consigli pratici per migliorare il tuo riposo notturno.

Per saperne di più sulle nostre consulenze specialistiche e su come possiamo aiutarti, contattaci oggi stesso senza impegno.

Studio medico +41 81 8381145 studio.medico@csbregaglia.ch

CONSULENZE DISPONIBILI

- **Otorinolaringoiatria**, Dr. Domenico Benedetto: per info e appuntamenti studio.medico@csbregaglia.ch Tel. +41 81 8381145
- **Pneumologia e medicina del sonno**, Dr. Lorenzo Cirri: per info e appuntamenti studio.medico@csbregaglia.ch Tel. +41 81 8381145
- **Fisioterapia**, per info e appuntamenti: fisioterapia@csbregaglia.ch Tel. +41 81 8381125
- **Gastroscofia/Colonscofia**, per info e appuntamenti studio.medico@csbregaglia.ch Tel. +41 818381145
- **Ginecologia**, Dr.ssa Sara Ibba: per info e appuntamenti studio.medico@csbregaglia.ch Tel. +41 81 8381145
- **Cardiologia**, Dr. Massimo Pozzoli: per info e appuntamenti studio.medico@csbregaglia.ch / +41 81 838 11 45
- **Dermatologia**, Dr.ssa Caterina Campisi: per info e appuntamenti studio.medico@csbregaglia.ch Tel. +41 81 8381145
- **Consulenza nutrizionale, BIA ed Ergometria**, Gloria Claluna: per info e appuntamenti studio.medico@csbregaglia.ch Tel. +41 81 8381145
- **Ozonoterapia, terapia con PRP, medicina tradizionale cinese**: per info e appuntamenti studio.medico@csbregaglia.ch Tel. +41 81 8381145

Le prossime conferenze al Centro Sanitario Bregaglia

**Mercoledì 06.03.2024
Ore 20:00**

Caffetteria CSB, ingresso libero e rinfresco a fine conferenza

"Prolasso genitale ed incontinenza urinaria nella donna: dal sintomo alla terapia"
Relatrice, **dr.ssa Sara Ibba** specialista in ginecologia e ostetricia

**Mercoledì 10.04.2024
Ore 20:00**

Caffetteria CSB, ingresso libero e rinfresco a fine conferenza

"Guarda al futuro: strategie di prevenzione per una pelle in salute"
Relatrice, **dr.ssa Caterina Campisi** specialista in dermatologia e venerologia.

CENTRO SANITARIO BREGAGLIA

Accanto a voi quando ne avete bisogno

I NOSTRI SERVIZI

- Visite internistiche
- Esami strumentali e di laboratorio
- Visite specialistiche
- Consulenza nutrizionale
- Ozonoterapia e terapia con PRP

SCOPRI DI PIÙ



Flin 5 7606-CH Promontogno | +41 81 838 11 99 | info@csbregaglia.ch

