

APNEE del SONNO nelle DONNE

**A cura della Redazione*



Le donne che soffrono di apnee ostruttive del sonno rischiano di essere sotto diagnosticate e, conseguentemente, non trattate in modo adeguato.

Le apnee come si manifestano nelle donne?

Sono numerosi i fattori che possono provocare o favorire la comparsa di apnee notturne nelle donne, tra questi, sindromi metaboliche come:

- obesità, sovrappeso, sedentarietà e ipertensione.
- anche l'espansione dell'utero durante la gravidanza può provocare uno spostamento del diaframma che modifica leggermente la meccanica polmonare favorendo la comparsa di questa malattia del sonno.
- È però in concomitanza con la post-menopausa (tra i 50 e i 70 anni) che questa patologia diventa più comune.
- Anche la sindrome dell'ovaio policistico sembra associata alla comparsa dell'apnea notturna.

I sintomi

Per quanto riguarda le donne, l'apnea notturna non è affatto semplice da diagnosticare, è infatti differente da quella che si manifesta negli uomini e comporta sintomi di più difficile individuazione. Si stima infatti che la diagnosi negli uomini sia **8** volte più frequente rispetto ai casi di apnea notturna nelle donne, nonostante siano moltissimi i soggetti femminili a soffrire di questa patologia. Negli uomini il russamento è uno dei principali campanelli di allarme. Per le donne invece, che solitamente russano in modo più leggero, a volte in maniera impercettibile, è più difficile rendersi conto di tale problema. Inoltre, gli episodi di apnea sono più brevi e quindi la tendenza è quella di ignorarli o sottovalutarli.

Possibili conseguenze

Nonostante siano meno evidenti, gli effetti di questi disturbi sulle donne sono più intensi: possono infatti provocare **spossatezza, problemi di memoria, emicranie, palpitazioni, disturbi della concentrazione** e, in alcuni casi, anche associarsi alla **sindrome delle gambe senza riposo**, oltre che l'apnea notturna nelle donne è spesso associata a disturbi dell'umore, come ansia e depressione.

Diagnosi

È dunque fondamentale diagnosticare quanto prima questo disturbo tramite monitoraggio del sonno o rivolgendosi a uno pneumologo specialista. Si ha sindrome delle apnee ostruttive nel sonno quando il numero di apnee è uguale o superiore a 5 episodi per ora, oppure quando si ha almeno un numero di eventi uguale o superiore a 15 accompagnati da evidenti sforzi respiratori,

La diagnosi si basa prima di tutto sui sintomi riferiti dal paziente e dal partner. Il medico, in caso di sospetto, può sottoporre il soggetto a misurazioni strumentali di vari parametri attraverso:

- La polisonnografia: consiste nella misurazione, durante alcune ore di sonno notturno, del flusso aereo, del livello di ossigeno nel sangue, della frequenza cardiaca, della mobilità respiratoria toracica e addominale e della postura nel sonno.
- La poligrafia respiratoria (o monitoraggio cardio-respiratorio notturno): l'esame consiste nel monitoraggio dei principali segnali cardio-respiratori durante il sonno.

Altri esami possono essere prescritti:

- elettroencefalogramma (per esaminare l'attività elettrica del cervello).
- elettromiografia degli arti (per esaminare l'attività muscolare).

Trattamenti

Ai pazienti che soffrono di apnee notturne viene consigliato di:

- perdere peso, se sono obesi o in sovrappeso;
- evitare bevande alcoliche e sonniferi;
- dormire su un fianco;
- trattare i disturbi eventualmente presenti a carico delle vie aeree superiori.



I trattamenti farmacologici sono volti sia a contrastare i sintomi che a correggere le cause del disturbo. In generale la terapia prevede:

- l'uso del Cpap (Continuous positive air way pressure): è una maschera che si applica su naso e bocca e che forza il passaggio dell'aria, facilitando il respiro.
- l'impiego della terapia chirurgia: può consistere nella correzione del setto nasale deviato o nell'asportazione delle tonsille ipertrofiche, a seconda del livello e del tipo di ostruzione riscontrato nelle vie aeree superiori.