

MALI DI CITTÀ Una ricerca del centro Sant'Agostino

Ansia e depressione: per 6 milanesi su 10 il sonno è un incubo

Metà dei cittadini usa farmaci, gli altri ricorrono a metodi naturali. Tra i motivi di agitazione stress e sostanze eccitanti

Elena Gaiardoni

■ Siete un allodola o un gufo? I due uccelli sono simbolo di due tipologie di caratteri che fanno fatica a dormire, grave problema per i milanesi, visto che sei su dieci dormono male secondo uno studio condotto dal centro medico Sant'Agostino su un campione di mille e seicento individui. «Alcuni soggetti forzano il bioritmo e vanno a letto tardi, pur essendo «allodole», ovvero prediligono la sveglia all'alba. Altre invece non riposano perché essendo «gufi», ovvero amanti delle ore piccole, sono costretti a svegliarsi presto» spiega il dottor Michele Cuchi, direttore sanitario del Sant'Agostino.

Il 58% del campione analizzato soffre di disturbi del sonno. Tre le cause principali: ansia (34%), stress (31%) e depressione (19%). Per tamponare il 52% si serve dei farmaci tradizionali, sonniferi e ansiolitici, e il 48% non va alle cause dell'insonnia, cercando di porvi rimedio con

pillole trovate sui siti web. «L'igiene del sonno è un argomento delicato. Esistono persone che si svegliano più volte du-

rante la notte, sudate e nervose. Sono gli ansiosi, che non smettono di preoccuparsi dei problemi giornalieri persino quando dormono, come se avessero un motorino interiore che tiene sempre accesa la macchina».

Le dieci ore di sonno, necessarie al cervello per ristorarsi, sono messe in crisi da abitudini alimentari poco consone al benessere corporeo. Le sostanze eccitanti come le pastiglie polivitaminiche o gli energy drink

associati a pasti irregolari, assunti anche poco tempo prima di coricarsi, sono responsabili di tensioni nervose. Primo nemico del sonno è il caffè. Il 95% dei milanesi lo beve più volte al giorno. Il 26% alza la tazzina

due volte in una giornata, il 52% lo fa anche quattro volte e l'11% arriva a cinque espressi. Anche il tè è un eccitante, perché contiene caffeina ed è assunto dal 44% dei milanesi, che non osservano la buona regola inglese:



mai bere tè oltre le cinque del pomeriggio. Va di energy drink il 21% e di integratori vitaminici l'11%, entrambi disturbatori di un riposo corretto. In ogni caso che siate allodole, gufi o pipistrelli, ovvero amanti del sonno diurno più che di quello notturno, sta di fatto che contare le pecore per ore e ore è un esercizio molto dannoso. «C'è chi riesce a dormire per poche ore e poi si sveglia in orari mattutini molto anticipati. Sono i depressi che

rimuginano i problemi». Guardare la tv prima del letto,

PASSATEMPO

Guardare la tivù è il rimedio della maggior parte degli insonni

come fanno 4 milanesi su dieci, non fa bene, perché la luce artificiale tiene svegli. Ottima invece l'abitudine di predisporre alla notte leggendo un buon libro, pratica consigliata moltissimo.



RIPOSO Solo il 12% dei milanesi s'addormenta leggendo un libro

I numeri

1600

Sono i milanesi interpellati per la ricerca del Centro santagosti. Gli intervistati hanno un'età fra i 18 e i 60 anni.

58

È la percentuale di coloro che dichiarano di soffrire di disturbi legati al sonno e dovuti ad ansia, stress o depressione.

39

Questa è la percentuale dei milanesi che guardano la tv prima di dormire. È un'abitudine sconsigliata dagli specialisti.

24

Tanti sono in percentuale coloro che guardano pc e smartphone prima di dormire. Anche questa sarebbe causa di insonnia.

66

Sono 66 su cento i milanesi che dichiarano di non dormire a causa delle troppe preoccupazioni che li affliggono.