

Stammi Bene

I consigli del dentista

RUSSE LA NOTTE? CHIEDI CONSIGLIO AL TUO DENTISTA



di **Filippo Stefani**,
dentista a Venezia
e a Mestre

Per fare una corretta diagnosi di apnee notturne ci si deve sottoporre ad un esame che registra vari parametri durante il sonno e che può essere fatto anche a domicilio. Si misura così il numero di apnee notturne

Una delle principali cause del russamento notturno è la sindrome delle apnee ostruttive del sonno (OSAS): mentre si dorme disturbi respiratori provocano un'anomala interruzione del respiro che, se ripetuta più volte e in maniera prolungata nel tempo, genera microrisvegli, di cui siamo quasi ignari, ma che possono incidere negativamente sulla salute e determinare conseguenze anche gravi, di natura cardiovascolare, neurologica e comportamentale.

Tra le più importanti cause delle apnee notturne c'è di sicuro il sovrappeso: l'eccesso di grasso, infatti, si riversa anche nei tessuti molli del collo e incide sulla funzionalità dei muscoli faringei. Una muscolatura pressata da uno strato adiposo eccessivo può ostruire lo spazio di passaggio dell'aria, compromettendo la ventilazione.

A incidere sul corretto respiro notturno possono essere anche la deviazione del setto nasale o particolari alterazioni anatomiche, come le tonsille gonfie (molto comuni tra i più piccoli), la mandibola piccola o l'ugola grande, che possono ridurre il calibro di aria che passa attraverso la faringe di notte.

Da non sottovalutare anche la familiarità, non a caso si dice: tale padre tale figlio. Ma non sempre è un bene! Se il russamento è comune a più familiari, allora potrebbe esserci una predisposizione a sviluppare il disturbo.

E ancora: fumo e alcol. Se sapete di russare e durante il giorno provate spossa-

tezza e sonnolenza, poca memoria e difficoltà a concentrarvi per lungo tempo, o avete facili colpi di sonno alla guida, non ignorate il problema e rivolgetevi al vostro medico di base o al vostro dentista.

L'odontoiatra rappresenta sempre più una figura chiave in questa patologia sia nel sospetto diagnostico, sia nella gestione e nel monitoraggio della terapia con dispositivi da tenere in bocca la notte – propulsori mandibolari (MAD) – tutti volti a far avanzare mandibola e lingua per liberare il passaggio dell'aria. L'odontoiatra esperto nei disturbi del sonno saprà scegliere il dispositivo più idoneo tenendo conto dei fattori legati allo specifico paziente.

Per fare una corretta diagnosi di apnee notturne ci si deve sottoporre alla polisonnografia, un esame che registra vari parametri durante il sonno e che può essere fatto anche a domicilio. Si misura così il numero di apnee notturne per ora: al di sopra di 30 si parla di forme gravi, con rischio di incidenti cardiovascolari particolarmente elevato. Questi ripetuti episodi di ostruzione, infatti, determinano meno ossigeno nel sangue e più anidride carbonica. Difficile accorgersi di notte delle apnee, che si ripercuotono però sulla vita diurna con eccessiva sonnolenza, difficoltà di concentrazione, decadimento delle facoltà cognitive, disfunzione sessuale, irritabilità e alterazioni della personalità. Attenzione perché il rischio di incidenti stradali o sul lavoro in questi pazienti è da 4 a 8 volte superiore rispetto al normale.

