

SYNLAB CELEBRA LA GIORNATA MONDIALE DEL SONNO: UN'OCCASIONE PER SENSIBILIZZARE SUI DISTURBI DEL SONNO E LA LORO CURA

Publicato il 12 Marzo 2025 di redazione



Categoria: [SALUTE](#)



L'importanza di intervenire sui disturbi del sonno per contrastare l'insorgenza di malattie neurodegenerative, cardiovascolari e metaboliche

Monza, 12 marzo 2025 – In occasione della **Giornata Mondiale del Sonno**, che si celebra ogni anno il secondo venerdì di marzo, SYNLAB vuole mettere in luce **l'importanza di un sonno sano e riposante per la salute cerebrale e fisica**. I **disturbi del sonno**, come l'insonnia e le apnee notturne, sono problematiche sempre più diffuse che possono avere **impatti** molto **negativi** non solo sulla **qualità della vita**, ma anche sulla salute generale, aumentando il rischio di **malattie neurodegenerative, cardiovascolari e metaboliche**.

Nel corso degli anni, il sonno subisce **modifiche fisiologiche**, soprattutto a partire dai 55 anni, con un aumento dei disturbi nei soggetti anziani. La **ridotta produzione di melatonina**, un ormone che regola il sonno, e il **malfunzionamento del nucleo soprachiasmatico**, che gestisce il nostro orologio biologico, sono tra le principali cause. Questi cambiamenti possono portare a **disturbi del sonno** come difficoltà ad addormentarsi, risvegli frequenti durante la notte e un risveglio anticipato, influenzando negativamente la qualità del sonno e la vita quotidiana.

*"Il sonno è un fattore cruciale per la salute del cervello e degli altri organi. Disturbi come l'insonnia e le apnee notturne, se non trattati adeguatamente, possono **accelerare l'insorgenza di malattie neurodegenerative**, come l'Alzheimer. In particolare, i cambiamenti fisiologici che si verificano con l'invecchiamento, come la **riduzione della produzione di melatonina** e le **alterazioni dell'orologio biologico**, influenzano profondamente la qualità del sonno, esponendo il nostro corpo a rischi significativi",* afferma la **Dott.ssa Giorgia Chinaglia, Medico Neurologo Responsabile dell'Ambulatorio per i Disturbi del Sonno, SYNLAB Data Medica Padova**.

In occasione della **Giornata Mondiale del sonno 2025**, SYNLAB pone l'attenzione sui **disturbi del sonno negli anziani**, una fascia di popolazione particolarmente vulnerabile. Secondo uno studio che ha coinvolto circa **9.000 soggetti, il 45% degli over 65 ha evidenziato problematiche legate al sonno, con un notevole impatto sulla loro qualità della vita**. Questo fenomeno si lega a cambiamenti fisiologici del cervello e all'alterazione dei ritmi circadiani, che con l'età diventano sempre più evidenti¹.

*"In particolare, il sonno disturbato può favorire **l'accumulo di placche amiloidi** nel cervello, un processo che accelera il rischio di sviluppare malattie come **l'Alzheimer**. Inoltre, il sonno frammentato ha conseguenze sul sistema cardiovascolare e metabolico, aumentando il **rischio di ictus, infarto**,*

ipertensione e diabete mellito", aggiunge la Dott.ssa Chinaglia.

Il sonno è fondamentale per il processo di **selezione delle informazioni** accumulate durante il giorno, permettendo al cervello di mantenere solo quelle necessarie e immagazzinarle nella memoria. Se il sonno è disturbato, questa funzione viene gravemente alterata e può portare ad un **peggioramento delle condizioni** in un **paziente affetto da Alzheimer**. Per contro, i pazienti con Alzheimer tendono a sviluppare un sonno frammentato, creando un **circolo vizioso**: la qualità del sonno influisce sulla memoria e, al contempo, la malattia stessa peggiora la qualità del sonno. È essenziale **trattare sia la patologia di base che i disturbi del sonno**, per migliorare la qualità della vita del paziente.

Per **contrastare l'insorgere di questi disturbi**, la prevenzione è fondamentale. Un corretto stile di vita, che include **l'esposizione regolare alla luce naturale, l'attività fisica** e il mantenimento di **orari regolari per i pasti**, è essenziale per preservare la salute e la qualità del sonno. Un riposo sano, infatti, non solo migliora la qualità della vita, ma aiuta anche a prevenire l'insorgenza di gravi patologie.

SYNLAB offre nei suoi centri servizi legati a questo ambito, utilizzando **tecnologie avanzate** per monitorare e curare patologie come l'insonnia e le apnee notturne. Tra questi, presso il **Poliambulatorio SYNLAB CEMES di Padova**, è presente **l'ambulatorio specializzato nei disturbi del sonno che ha ottenuto l'accreditamento da parte della società scientifica nazionale AIMS (Associazione Italiana Medicina del Sonno)** e che propone un approccio multidisciplinare per poter identificare e trattare le problematiche dei pazienti affetti da queste problematiche. A livello nazionale, altri due ambulatori SYNLAB sono dedicati in maniera specifica ai disturbi respiratori durante il sonno, presso il **Polidiagnostico SYNLAB CAM di Monza** e il **Poliambulatorio SYNLAB San Nicolò a Como**, con una serie di servizi integrati dedicati ai pazienti.

SYNLAB

(<https://www.synlab.it/>) si impegna quotidianamente per mettere al centro le persone e la loro salute, rispettando il territorio e l'ambiente, con responsabilità, affidabilità e innovazione e ha introdotto in Italia un nuovo approccio "integrato" all'innovazione medica, alla prevenzione e alla cura della salute in conformità ai più elevati standard qualitativi europei, con l'obiettivo di offrire ai clienti una base solida e affidabile per prendere le migliori decisioni terapeutiche possibili. Le Piattaforme Regionali attraverso cui l'azienda è presente nei territori, comprendono 10 Laboratori, oltre 300 Punti Prelievo, oltre 80 Polidiagnostici, Poliambulatori e un'ampia gamma di Servizi per Laboratori partner, Specialisti e Aziende. SYNLAB Italia è parte del Gruppo SYNLAB, l'azienda leader in Europa nel settore della medicina di laboratorio e della diagnostica medica. Attivo in più di 20 paesi e 4 continenti, il Gruppo

mette a disposizione di pazienti, medici, cliniche e industria farmaceutica una serie completa di strumenti diagnostici innovativi e affidabili.

Scullin, M.K., Bliwise, D.L., 2015. Sleep, cognition, and normal aging: integrating a half century of multidisciplinary research. *Perspect. Psychol. Sci.* 10, 97–137.

Romanella, S.M., Roe, D., Tatti, E., Cappon, D., Paciorek, R., Testani, E., Rossi, A., Rossi, S., Santarnecki, E., 2021. The sleep side of aging and Alzheimer's disease. *Sleep Med.* 77, 209–225.

