

## COMUNICATO STAMPA

Berna, 26.08.2020

### **Stanchezza di giorno e russamento forte di notte? Potrebbe essere l'apnea da sonno.**

**Sintomi tipici dell'apnea da sonno sono il forte russare alternato a interruzioni della respirazione. Queste ultime sono nemiche di un sonno riposante, per cui chi ne soffre avverte stanchezza e spossatezza durante il giorno.**

Al contrario del forte russare, le brevi interruzioni della respirazione passano spesso inosservate alla persona che ne è soggetta. Le conseguenze nella vita di ogni giorno, invece, sono difficili da ignorare: «Spesso ero così stanco che alla mattina volevo solo tornare a letto e di giorno mi capitava spesso di appisolarmi», spiega Roland Hasselmann.

Tra le conseguenze di questa patologia rientrano stanchezza diurna, spossatezza, astenia, disturbi della concentrazione e della memoria e depressione.

L'apnea da sonno aumenta anche il rischio di ipertensione, infarto cardiaco e diabete. Inoltre, a causa della maggiore sonnolenza e ai conseguenti colpi di sonno, questa patologia non di rado è responsabile di incidenti stradali o sul posto di lavoro.

#### **Per le donne sintomi non chiari**

Anche le donne sono colpite dall'apnea da sonno, ma spesso non viene loro diagnosticata. Negli uomini l'apnea da sonno di solito è riconoscibile dal russamento forte o molto forte, mentre le donne hanno più difficoltà nell'addormentarsi e nel dormire in modo continuato.

#### **Apnea da sonno e covid-19**

L'apnea da sonno non è considerata un fattore di rischio rispetto al covid-19. Le persone affette da apnea da sonno e da possibili patologie concomitanti quali ad esempio l'ipertensione appartengono invece alla categoria a rischio.

### **Legna polmonare: centro di competenza per l'apnea da sonno**

La Lega polmonare

- consiglia e assiste più di 83'200 pazienti colpiti dell'apnea da sonno in tutta la Svizzera
- realizza [campagne d'informazione](#) appoggiate da un [test online](#) per sensibilizzare le persone in merito ai sintomi e ai rischi di un'apnea da sonno
- offre a noleggio dispositivi per la terapia contro l'apnea da sonno, li regola con le impostazioni individuali e insegna ad usarli
- aiuta i pazienti a integrare la terapia nella quotidianità
- promuove lo scambio di esperienze tra chi soffre di apnea da sonno
- verifica sistematicamente il decorso della terapia e trasmette regolarmente rapporti allo pneumologo

La [Legna polmonare](#) è un'organizzazione sanitaria senza scopo di lucro con più di 700 collaboratori e da più di 115 anni si impegna per i pazienti affetti da malattie polmonari e delle vie respiratorie. In 70 sedi in tutta la Svizzera e a domicilio, fornisce consulenza e assistenza a più di 100'000 pazienti affinché possano vivere quanto più possibile senza disturbi e in autonomia. La Lega polmonare si impegna inoltre negli ambiti della promozione della salute e della prevenzione, nonché della formazione di professionisti e della promozione della ricerca. La Lega polmonare svizzera è un'organizzazione sanitaria che ha ottenuto il marchio di qualità ZEWO, nonché l'NPO Label per l'eccellenza gestionale.

### **Contatto in caso di domande**

Legna polmonare svizzera

Andrea Adam, responsabile stampa

Tel. 031 378 20 53

[a.adam@lung.ch](mailto:a.adam@lung.ch)