

COMUNICATO STAMPA

Berna, 12 marzo 2019

Quando nemmeno un caffè forte aiuta: potrebbe essere l'apnea da sonno

A causa delle interruzioni notturne della respirazione, di giorno Roland Hasselmann (60 anni) quasi non riusciva più a restare sveglio. Ora, grazie all'assistenza della Lega polmonare, è tornato a sentirsi bene anche se soffre di apnea da sonno.

«Spesso ero così stanco che alla mattina volevo solo tornare a letto e di giorno mi capitava spesso di appisolarmi», racconta il sessantenne Roland Hasselmann. L'insegnante dell'Oberland bernese soffriva già da tempo di eccessiva sonnolenza diurna e forte russamento durante la notte: «Lo pneumologo notò che la mia respirazione si interrompeva più volte ogni ora durante la notte. Disse che soffrivo di apnea da sonno.»

Le interruzioni della respirazione provocano stanchezza

Spesso le persone affette non si rendono nemmeno conto di non poter godere di un sonno riposante a causa di brevi o lunghe interruzioni notturne della respirazione. Le conseguenze nella vita di ogni giorno, invece, sono difficili da ignorare: chi ne soffre è costantemente stanco e sente spesso la necessità di riposare. Altri sintomi sono spossatezza, disturbi della concentrazione e minore prestanza fisica. Inoltre, i pazienti che non trattano l'apnea da sonno sul lungo periodo sono maggiormente esposti al rischio di ipertensione, infarto cardiaco, diabete, infortuni sul posto di lavoro o incidenti stradali a causa di un colpo di sonno.

Primi indizi da un test online

In uno [studio](#) pubblicato nel 2017 e basato sull'analisi dei dati provenienti dal test del rischio online della Lega polmonare, 6634 dei partecipanti ha detto di essere stato coinvolto in un incidente a causa della sonnolenza. «Il test del rischio, che consiste in un semplice questionario, è una misura efficace per riconoscere precocemente l'apnea da sonno. Con una diagnosi precoce e la terapia giusta, chi soffre di apnea da sonno può tornare a dormire bene e recuperare la qualità della vita a cui era abituato», sottolinea Philippe Giroud, responsabile del dipartimento Consulenza integrata.

In occasione della giornata mondiale del sonno, che ricorre il 15 marzo, la Lega polmonare dedica un mese all'apnea da sonno. Con il [test online](#) gratuito della Lega polmonare potrete valutare in cinque minuti il vostro rischio di apnea da sonno. Il risultato indica se è consigliabile consultare un medico.

Per ulteriori informazioni: www.legapolmonare.ch/piurespiro

In caso di domande rivolgersi a:

Lega polmonare svizzera

Regula Grünwald

Portavoce

Tel. 031 378 20 72

r.gruenwald@lung.ch

La giornata mondiale del sonno

Il 15 marzo è la giornata mondiale del sonno. In questa occasione vengono sottolineati i benefici di un sonno sano e vengono presentati gli effetti dei disturbi del sonno e i relativi trattamenti.

Cifre e fatti sulla Lega polmonare

La [Lega 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 65 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. In virtù del suo marchio di qualità Zewo, l'organizzazione si impegna inoltre dal punto di vista politico e negli ambiti della promozione della salute e della prevenzione, nonché della formazione di professionisti e della promozione della ricerca.