

Apnee notturne e russare fanno male al cuore



Il tuo partner si lamenta perché russi e non lo fai dormire? Allora forse è il caso di cercare di risolvere il problema perché russare, oltre che influire negativamente sul rapporto di coppia, può causare **problemi di cuore**. Russare infatti si associa spesso ad **apnee notturne** che aumentano il rischio di malattie cardiache.

Cosa sono le apnee notturne?

Le apnee notturne si dividono in O.S.A.S acronimo inglese della Sindrome da Apnee Ostruttive del Sonno, in cui il peso del torace e la conformazione del collo contribuiscono al blocco delle vie aeree durante la notte; e CSA Apnea Notturna Centrale, meno comune, causata da un problema a livello neurologico centrale che fa sì che il cervello non invii gli ordini di movimento al diaframma. La causa più comune di apnee notturne è la **ostruttiva**: ne soffre una persona su cinque, in particolare gli uomini (**34% degli uomini, 17% delle donne**). Ma si stima che oltre **l'80% dei casi di OSAS moderato-severa** non siano diagnosticati!

Perché russare fa male al cuore?

Durante il sonno il nostro organismo tende a ridurre tutte le sue funzioni vitali: la **frequenza cardiaca**, la pressione arteriosa e i livelli di **ormoni** dello stress. I disturbi del sonno, come russare e le apnee, non permettono un riposo fisiologico e aumentano il rischio di **ipertensione arteriosa**, aritmie (alterati ritmi del cuore, in particolare la fibrillazione atriale), insufficienza cardiaca (mal funzionamento della pompa cardiaca), disturbi del metabolismo e dell'umore. Russare è tipico delle **apnee notturne**, interruzione periodica del respiro della persona **durante il sonno**, con una frequenza che può arrivare a trenta volte e più all'ora. Non tutti coloro che russano **soffrono di apnee ma chi soffre di apnee russa**.

Russamento notturno: disturba il sonno e crea problemi cardiovascolari

Russare disturba il sonno. Un **sonno** non riposante è associato a diversi disturbi sia **cardiovascolari** (ipertensione, fibrillazione atriale, insufficienza cardiaca) nonché metabolici che possono favorire il **sovrappeso**, l'obesità e i disturbi del tono dell'umore. Inoltre, vicino

alla gola sono situati le carotidi, **grosse arterie** a sinistra e a destra del collo, che portano il sangue ossigenato al cervello: studi scientifici hanno dimostrato che le vibrazioni causate dal russamento vengono trasmesse alle **carotidi** che **s'infiammano** e ispessiscono le loro pareti. La riduzione del calibro delle carotidi riduce l'apporto di sangue al cervello, fattore pericoloso **soprattutto durante la notte** quando anche la pressione arteriosa scende.

Perché le apnee notturne fanno male al cuore?

I continui microrisvegli incrementano l'attività simpatica del **sistema nervoso** (quella che ci mantiene svegli e attivi). Inoltre, l'OSAS causa un aumento della pressione negativa intratoracica durante il sonno per far fronte alla riduzione dell'ossigenazione generale del nostro organismo. Nel tempo questi meccanismi portano a cambiamenti reattivi del nostro organismo, in particolare del cuore e dei vasi arteriosi. Chi soffre di OSAS ha una probabilità di 2-4 volte maggiore di sviluppare aritmie, un **rischio del 30%** di avere problemi cardiaci e del **140% di sviluppare insufficienza cardiaca**, oltre ad avere un maggiore rischio di **ictus cerebrale**. Inoltre, l'ostruzione notturna delle vie aeree porta a difficoltà di concentrazione e **memoria**, sonnolenza diurna e problemi di **adenoidi** o **tonsilliti**.

Cosa favorisce le apnee notturne ostruttive

Uno dei fattori maggiori di rischio per le OSAS è il **sovrappeso**: il grasso riduce la capacità di espansione delle vie aeree e il peso non permette ai polmoni di espandersi verso l'alto. Anche solo il **10% in più del peso** corporeo aumenta il rischio di OSAS di sei volte, mentre il **60-90%** di coloro che soffrono di OSAS sono anche obesi ([qui](#) puoi misurare gratuitamente **il tuo BMI e la massa grassa**). Cattive abitudini come **fumo**, eccesso di **alcool** concorrono alle apnee, ed anche la quantità di cibo che si consuma a **cena** e la sua digeribilità. Qui puoi scaricare gratuitamente il programma **Calorie&Menu** della salute, misura le calorie che dovresti consumare ogni giorno e fornisce menu equilibrati in macro e micronutrienti, anche in versione **vegetariana**.

Come capire se soffro di apnee notturne?

Nei casi meno importanti, la persona si può sentire poco riposata, aver mal di testa al risveglio, la bocca asciutta, essere irritabile. Quando il partner avverte il russamento tutte le notti è consigliabile una visita dal medico pneumologo che con **anamnesi** ed **eventualmente polisonnografia** (esame che si può fare a casa con un particolare dispositivo indossato tutta la notte che misura alcuni parametri fisiologici come l'attività cerebrale, respirazione e i livelli d'ossigeno) può **diagnosticare** con certezza l'OSAS.

Rimedi OSAS: come combattere la sindrome delle apnee ostruttive

Quando le OSAS colpiscono chi soffre di obesità o sovrappeso, la prima terapia è una dieta ipocalorica e attività fisica per diminuire di peso. L'OSAS si può eliminare o ridurre con vari strumenti che permettono di evitare l'apnea. Si tratta di dispositivi specifici, tra i quali il più "comodo" e semplice da usare è il dispositivo di avanzamento mandibolare, sigla inglese **MAD**. È un dispositivo removibile che fornisce il dentista e che s'indossa durante la notte per regolare l'avanzamento della mandibola eliminando il russamento e in molti casi le apnee. Nei casi più gravi durante la notte si possono utilizzare dispositivi di ventilazione notturna.

Come prevenire o ridurre le apnee notturne?

Lo stile di vita è importante per avere un sonno riposante durante il quale si possa non russare e di conseguenza avere minor rischio di apnee notturne:

- Combattere la sedentarietà, fare **attività fisica** e adottare **un'alimentazione equilibrata** che rispetti il **bilancio energetico**.
- Consumare **cene leggere** e non coricarsi prima di 2-3 ore dopo cena.
- Non bere o limitare alcolici in particolare dopo cena.
- Non bere caffè, tè o bibite energetiche o cola, dopo le 5 del pomeriggio.
- Prima di dormire bere una tisana rilassante: camomilla, biancospino, tiglio.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Pengo MF et al. Why cardiologists should know about sleep? EHJ, 2022;43(31):2911-13
 - Javeri S et al. Sleep apnea: types, mechanisms and clinical cardiovascular consequences. JACC 2017;69(7):841-58
 - Kapur V et al. The medical cost of undiagnosed sleep apnea. Sleep 1999;22(6):749-55
 - Kamar K et al. Cardiovascular consequences of obese and nonobese obstructive sleep apnea. The Medical clinics of North America. 2010;94(3):465-78
-

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.