



**Il dottor Mauro Manconi**, specialista riconosciuto a livello internazionale, si è formato in Medicina del sonno presso l'Università di Bologna, culla storica di questa branca.

Più del 10% della popolazione soffre di disturbi del sonno.

Performanti?  
Dopo un buon sonno, in qualità e durata adeguate!

## Dormire non è tempo sprecato

*«Lei non dorme? O non dorme bene? O ha eccessiva sonnolenza diurna? Vediamo perché...».*

Il team multidisciplinare del Centro del sonno prende in carico il paziente: una visita approfondita, degli accertamenti strumentali, un percorso diagnostico e terapeutico. Più di un migliaio di consulti all'anno consentono di "restituire" il sonno e una migliore qualità di vita al paziente. Il responsabile del centro, il neurologo Mauro Manconi, coadiuvato dallo pneumologo Marco Pons, dallo psichiatra Rafael Traber, e uno staff di medici e tecnici in neurofisiologia clinica mettono a beneficio del paziente le più avanzate conoscenze della medicina del sonno. Un'ampia gamma di esami strumentali è disponibile per la fase diagnostica.

Il dottor Manconi ci dà subito un'informazione importante per tutti: il sonno ha un ruolo decisivo nei processi neuro-cognitivi di apprendimento. Quindi, la durata e la qualità del sonno assumono una nuova centralità per la salute e l'equilibrio di ogni persona. Dormire non è tempo sprecato ma un elisir per il benessere psico-fisico. *«Al giorno*

*d'oggi, il mito della performance induce a dormire meno, a vantarsi del poco sonno necessario. La privazione cronica di sonno non rende affatto la persona più performante, anzi!».*

Un consulto si rivela providenziale quando si pensa di avere significativi disturbi del sonno. Permette di interrompere spirali terapeutiche e/o comportamenti inappropriati e di intraprendere percorsi di cura che, in genere, non richiedono una degenza ospedaliera. Per l'insonnia, in alternativa o come ausilio ai farmaci, è proposta la terapia cognitiva comportamentale di gruppo. Per i disturbi respiratori del sonno, oltre alla ventiloterapia notturna, sono disponibili terapie alternative come quella odontoiatrica, otorinolaringoiatrica o maxillo-facciale. Per i ritmi sonno-veglia "sfasati", il centro ha introdotto la luce-terapia; molto si potrebbe fare in funzione preventiva, ad esempio nell'organizzazione più fisiologica dei turni di lavoro. Per l'ipersonnia – eccessiva sonnolenza diurna mal-

**Ogni anno**

**300** attigrafie

**500** polisonnografie

**100** test vigilanza diurna

### Costi annui generati dai disturbi del sonno

#### Europa

800 miliardi di euro, al terzo posto dopo quelli generati da ictus e demenza

#### Svizzera

272 milioni di franchi

### Centro del sonno e dell'epilessia

Creato nel 1993, oggi è parte del Neurocentro della Svizzera Italiana presso l'Ospedale Civico. Nel 2001, è stato fra i primi centri, con Zurigo e Berna, a ottenere la certificazione dalla Società Svizzera di Ricerca sul Sonno, Medicina del Sonno e Cronobiologia.

[www.eoc.ch](http://www.eoc.ch) > Centri specialistici > Neurocentro della Svizzera Italiana > Neurologia > Centro sonno ed epilessia  
Contatto: tel. +41 (0)91 811 69 21

### Insonnia

soprattutto donne e lavoratori a turni

### Russamento e apnee

soprattutto uomini e soggetti obesi

grado un buon sonno notturno – i test della vigilanza diurna possono svelare patologie specifiche come la narcolessia. Per i disturbi del comportamento in sonno (enuresi, parlare o mangiare di notte, sonnambulismo,...), la diagnosi video-polisonnografica in laboratorio è in genere necessaria e risolutiva. Per la sindrome delle gambe senza riposo, il centro di Lugano è riconosciuto a livello internazionale anche in ambito di ricerca. Con l'arrivo della dottoressa Silvia Miano, il team multidisciplinare si sta estendendo alla pediatria e alla neuro-pediatria (dottori Valdo Pezzoli e Gian Paolo Ramelli), dando

operatività a un ambulatorio per i disturbi del sonno dell'infanzia e dell'adolescenza. «Vogliamo anche rispondere a nuove realtà comportamentali: eccessiva esposizione alle sollecitazioni delle nuove tecnologie della comunicazione, consumo improprio di energy drink, ritmi di vita sballati... minacciano il sonno e la salute dei giovani. In ambito scolastico non è ancora promossa una "cultura del sonno", come educazione alla salute, come invece lo si fa per l'alimentazione, l'attività fisica o la cura dentaria».