

JOURNAL CLUB

dicembre 2017 Primo Numero

Insomnia disorder in adolescence: Diagnosis, impact, and treatment.

de Zambotti, M., Goldstone, A., Colrain, I. M., & Baker, F. C.

Sleep Medicine Reviews. (2017)

A cura di :

Partenope Cristina

Specializzanda Pediatria Ospedale San Raffaele

Università Vita e Salute – Milano

Responsabile Journal Club Giovani SIMA

L'insonnia è il disturbo del sonno più comune tra gli adolescenti, con una prevalenza che varia dal 4% al 39%, a seconda dei criteri diagnostici impiegati. Il criterio più recente, quello del DSM-V, definisce l'insonnia come difficoltà a iniziare o a mantenere il sonno oppure come risveglio precoce mattutino, nonostante adeguata possibilità di dormire, che avviene almeno 3 volte alla settimana e per almeno 3 mesi. In adolescenza, tuttavia, questo disturbo è difficilmente caratterizzato, sotto-diagnosticato e spesso non trattato.

Questa review offre un'immagine degli *insomnia disorders* nel contesto dei drammatici cambiamenti sociali, comportamentali e biologici che si verificano in adolescenza. La produttività nello studio scolastico, i cambiamenti ormonali, la maturazione neurologica e cerebrale sono influenzati dalla quantità e dalla qualità del sonno molto più di quanto immaginiamo. L'argomento è di attuale interesse, tanto che il premio Nobel per la Medicina 2017 è stato assegnato agli scienziati Hall, Rosbash e Young per la scoperta delle basi biologiche e genetiche del ritmo circadiano.

Fisiologicamente gli adolescenti presentano uno shift nel cronotipo (ovvero la "condizione biologica" che indica come si colloca il nostro periodo di sonno nelle 24 ore) che comporta un orario di addormentamento più tardivo (condizione di "gufo"); a ciò, inoltre, si associano un incremento nelle attività extracurricolari e un carico scolastico spesso impegnativo in termini di tempo e stress. Ne consegue necessariamente un debito di sonno infrasettimanale che viene colmato nel fine settimana (il cosiddetto "social jet leg"), determinando una sregolazione nel ritmo circadiano. Ad aggravare questa situazione concorrono anche altri fattori di rischio: errate abitudini alimentari (caffè, energy drink), pratiche scorrette come il "vamping", ovvero l'utilizzo di device elettronici prima di andare a dormire. Circa il 72% dei ragazzi americani tra i 13 e i 18 anni riferisce di usare il cellulare o il computer a letto: questo, attraverso vari meccanismi (es. effetto di inibizione della melatonina a opera della sorgente luminosa, immagini violente dei videogiochi) impedisce il fisiologico sonno e incrementa il rischio di *hyperarousal*. L'iperattivazione dei principali sistemi di stress, soprattutto il sistema nervoso autonomo e l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, è riconosciuto come uno dei meccanismi patofisiologici di aumentato rischio cardiovascolare nei soggetti che soffrono di insonnia.

In particolare, questo articolo punta l'attenzione sugli effetti negativi dell'insonnia sull'outcome cognitivo e sulle performance funzionali e sulla documentata e pericolosa relazione tra insonnia in adolescenza e disturbi psichiatrici (soprattutto depressione), tendenza al suicidio e uso di sostanze stupefacenti. L'insonnia in adolescenza è pertanto associata a un globale peggioramento della qualità di vita.

Infine l'articolo riassume le possibili opzioni terapeutiche: la presenza e partecipazione della famiglia è fondamentale, ma spesso sono necessari terapie cognitivo-comportamentali o interventi

farmacologici non sempre efficaci. Come sostiene l'American Academy of Sleep Medicine, anche un cambiamento nelle politiche sanitarie (ad es. posticipare l'inizio delle lezioni a dopo le ore 08:30) sarebbe auspicabile.