

## **COMUNICATO STAMPA**

**ESF - Fondazione Europea del Sonno presenta**

**26 maggio 2021 – dalle 17:30 alle 19:15. video conferenza in zoom, aperta al pubblico**

**Sonno e malattie neurodegenerative, intrecci “pericolosi”**

**Conferenza pubblica e gratuita su Zoom e Facebook, il 26 maggio** (ore 17.30), organizzata dalla **Fondazione Europea del Sonno di Lugano** (European Sleep Foundation, ESF), sui **collegamenti fra alcuni disturbi del sonno e patologie come il Parkinson e l’Alzheimer**, e sul ruolo del sonno nella prevenzione delle malattie neurodegenerative. Si parlerà anche della **“sindrome del tramonto”**, che colpisce un alto numero di anziani.

**Alcuni disturbi del sonno possono essere un campanello d’allarme per malattie ben più gravi:** in particolare, per le patologie neurodegenerative come il Parkinson e l’Alzheimer. Un numero sempre crescente di studi lo dimostra. La **malattia di Parkinson**, soprattutto, può essere preceduta anche con dieci anni di anticipo, o più, quando ancora non dà segni visibili (ed è curabile in modo più efficace), dal **“REM sleep behaviour disorder”** (disturbo comportamentale nel sonno REM), caratterizzato da movimenti violenti, durante le fasi di sonno rem (movimenti, come pugni o calci, che possono provocare danni anche seri a chi dorme vicino alle persone con questo disturbo).

Di questo e di altri intrecci pericolosi fra il sonno e le malattie neurodegenerative parleranno gli esperti della Fondazione Europea del Sonno di Lugano: **Claudio Bassetti**, direttore del Dipartimento di Neurologia dell’Inselspital di Berna e Decano della Facoltà di medicina di Berna, **Luigi Ferini Strambi**, primario del Centro di Medicina del sonno dell’Ospedale San Raffaele di Milano, e **Mauro Manconi**, responsabile del Servizio di Medicina del sonno presso il Neurocentro della Svizzera italiana di Lugano.

Per partecipare, **gratuitamente**, all’incontro **“MORBO DI PARKINSON E DI ALZHEIMER: il disturbo del sonno è un campanello d’allarme?”** bisognerà **isciversi online entro e non oltre il 24 maggio 2021** a questo link: <https://www.direct-congress.com/registrazione-ide-J3073Z8925M.htm> , si **potranno porre domande agli esperti**.

La conferenza sarà fruibile anche in diretta sulla pagina **Facebook** della Fondazione Europea del Sonno (<https://www.facebook.com/events/279477753896351>).

Dal 27 al 29 maggio, poi, alcuni fra i più quotati specialisti a livello internazionale si riuniranno per un **“Think tank”** su questi temi, il **“World Sleep Forum 2021 - Neurodegeneration and Sleep”** (riservato invece a medici e tecnici) organizzato sempre dalla ESF.

Gli eventi godono del patrocinio delle Associazioni Alzheimer Svizzera, Alzheimer Ticino e Parkinson Svizzera e Svizzera italiana.

## I TEMI DEL 26 maggio

Ma torniamo al **“REM sleep behaviour disorder”**. *«Chi presenta questo disturbo, che va diagnosticato con accuratezza da un neurologo esperto in medicina del sonno - spiega Bassetti - ha un rischio fino a 250 volte superiore, rispetto alla media, di sviluppare poi il Parkinson»*. Aggiunge Ferini Strambi: *«Anche un'eccessiva e continua sonnolenza diurna, se non è legata a motivi ben diagnosticabili altrimenti, e se compare all'improvviso in persone che fino a 45 anni non avevano mai avuto questi problemi, potrebbe rappresentare un sintomo di malattia di Parkinson in “formazione” »*. Ma, anche in questo caso, solo un neurologo esperto può esprimere una diagnosi precisa (in moltissimi casi, è bene precisarlo, la sonnolenza non è un sintomo pericoloso). Infine, anche **la malattia di Alzheimer** è spesso anticipata da disturbi del sonno (sonno frammentato e alterazioni dei ritmi circadiani), ma non sempre sono distinguibili con facilità, e la finestra temporale fra l'insorgere di questi problemi e l'Alzheimer è comunque più ristretta, rispetto a quanto avviene per il Parkinson.

Perché il sonno è collegato in qualche modo alle malattie neurodegenerative? *«Le cause non sono ancora del tutto chiare - dice Bassetti - ma probabilmente alcune aree del cervello, come il tronco cerebrale, che risultano danneggiate dal Parkinson, sono coinvolte anche nel disturbo comportamentale nel sonno»*.

**Ma i rapporti fra il sonno e le malattie neurodegenerative si giocano anche, e forse soprattutto, intorno a un altro meccanismo: quello che porta alla pulizia (letteralmente) del cervello, durante il sonno**, attraverso i sottilissimi canali del sistema glinfatico (una sorta di sistema linfatico del cervello, scoperto solo recentemente). *«Le eventuali proteine alterate e altre sostanze dannose che si formano nei tessuti nervosi durante la giornata vengono poi eliminate in modo efficace attraverso il sistema glinfatico, mentre dormiamo - conferma Bassetti - . Se, però, questo meccanismo di pulizia si altera, per effetto di una quantità insufficiente di sonno, o di sonno frammentato da problemi come le apnee notturne, può verificarsi nel tempo un accumulo di queste proteine alterate, favorendo l'insorgenza delle malattie neurodegenerative, perché i neuroni subiscono danni permanenti»*. **Il sonno è solo un amplificatore, in realtà, di questi fenomeni**. *«L'origine di queste disfunzioni - precisa Bassetti - ha una base genetica e va cercata anche in altre cause, ancora da chiarire. Bisogna anche capire quanto deve essere lunga la deprivazione del sonno, per innescare questi problemi»*.

C'è poi anche un ulteriore elemento, secondo gli studiosi, che può innescare pericolosi intrecci fra il sonno e le malattie neurodegenerative, ed è la **cosiddetta potatura delle sinapsi**. Di cosa si tratta? Durante la giornata, mentre lavoriamo, parliamo, ascoltiamo, il cervello produce moltissime nuove connessioni (in termine tecnico, sinapsi) fra i neuroni, necessarie per gestire, appunto, le nostre attività cognitive. *«Durante la notte, in determinate fasi del sonno - spiega Manconi - la maggior parte di queste nuove sinapsi viene eliminata, “potata” appunto, perché il cervello non sarebbe in grado di gestire il giorno dopo, e poi in quello successivo, e così via, una crescita abnorme di connessioni. Se qualcosa si altera, però, nel meccanismo della potatura, possono insorgere problemi che, anche in questo caso, potrebbero favorire deficit cognitivi»*.

Per rendere più efficiente possibile la potatura delle sinapsi e anche il “lavaggio” del cervello, il sonno deve essere il più possibile regolare, nei tempi e nei modi giusti. Eventuali problemi che possono alterarlo (**insonnie, apnee notturne e altro**) vanno individuati e curati al più presto, per evitare problemi futuri.

**La malattia di Parkinson e quella di Alzheimer, lo ricordiamo, derivano entrambe dall'accumulo di proteine di scarto nel cervello**: forme alterate di una proteina chiamata alfa-sinucleina, per il Parkinson (ma anche per l'atrofia multisistemica e per la Demenza da corpi di Lewy), e di proteina beta-amiloide e proteina Tau per l'Alzheimer (e per altre forme di demenza). Attualmente le terapie non sono ancora decisive ma, soprattutto per il Parkinson, i farmaci a disposizione consentono di gestire la malattia, soprattutto se la diagnosi arriva in anticipo, rispetto alla comparsa dei sintomi conclamati. E, in questo, la medicina del sonno può aiutare molto. *«Stiamo lavorando - precisa Bassetti - anche su sistemi portatili per scoprire in modo più agevole i disturbi del sonno, senza costringere il paziente a venire in ospedale»*.

Durante la conferenza del 26 maggio si parlerà anche di un altro disturbo a cavallo fra le patologie neurodegenerative e il sonno: la cosiddetta **Sindrome del tramonto**, che colpisce almeno il 50 per cento delle persone con la malattia di Alzheimer o con altre forme di demenza, e si verifica, appunto, verso il tramonto, quando la luce esterna si abbassa per il calare del sole.

Le persone colpite da questa sindrome entrano in stato confusionale, diventano difficili da controllare, perdono ogni riferimento con il mondo che hanno intorno. In alcuni casi l'insorgenza di questa sindrome può rivelare l'avvio di una demenza non ancora del tutto conclamata. «Spesso i pazienti con la sindrome del tramonto si trovano già ricoverate in ospedali o cliniche - dice Manconi - e vengono curate con farmaci sedativi, senza risultati buoni, in verità. La terapia che si è rivelata più efficace, nella maggior parte dei casi, è quella legata alla luce, insieme alla somministrazione di melatonina (l'ormone che ha un ruolo chiave nella regolazione dei cicli veglia-sonno).» I pazienti, cioè, vanno esposti a lampade particolari, con una ben definita qualità e intensità della luce (normalmente sono gli specialisti di medicina del sonno a fornirle). La luce attiva gli speciali recettori che abbiamo nella retina, accanto a quelli della visione, e sono collegati all'ipotalamo (una struttura del cervello), che a sua volta regola i circuiti veglia-sonno. La luce-terapia, fra l'altro, viene già usata con buoni risultati per curare alcune forme di depressione. «Non è ancora ben chiaro perché si scateni questo disturbo - dice Manconi. - La riduzione degli stimoli visivi innesca una serie di reazioni a catena, provocando quello che nel 1941, quando per la prima volta venne descritta questa sindrome dal medico inglese Ewen Cameron, veniva chiamato delirio serale».

#### IL WORLD SLEEP FORUM 2021 - NEURODEGENERATION AND SLEEP

La conferenza del 26 maggio farà da apripista anche a un convegno (un cosiddetto think tank) per addetti ai lavori ("**World Sleep Forum 2021 - Neurodegeneration and Sleep**"), organizzato sempre dalla Fondazione Europea del Sonno, che vedrà riuniti in modo virtuale alcuni fra i migliori specialisti internazionali, dal 27 al 29 maggio. Filo conduttore, sempre i rapporti fra il sonno e le malattie neurodegenerative, e i modi per ridurre il più possibile i danni, con l'attenzione puntata sul sistema glinfatico che, come dicevamo, ha il fondamentale compito di ripulire il cervello e funziona soprattutto di notte.

Un esperto molto noto a livello internazionale su questi temi è **Brendan Lucey**, professore associato di neurologia alla Washington University in St. Louis (Stati Uniti): sarà lui ad aprire le "Key-note lectures" collegate al convegno. Il professor Alex Iranzo, dell'Università di Barcellona, parlerà invece del REM sleep behaviour disorder e del suo ruolo "predittivo" del Parkinson. Le possibili connessioni fra apnee notturne e danni cerebrali verrà affrontato da **Ivana Rosenzweig**, del King's College di Londra. Il programma completo, con i nomi di tutti i relatori, è disponibile all'indirizzo <https://www.europeansleepfoundation.ch/event/think-tank-2021/>

\*\*\*\*\*

#### 26 maggio, COME PARTECIPARE:

Per collegarsi bisognerà **iscriversi online entro e non oltre il 24 maggio 2021** a questo link:

<https://www.direct-congress.com/registrazione-ide-J3073Z8925M.htm>

**L'accesso alla videoconferenza è gratuito** e gli utenti potranno anche porre domande agli esperti.

Chi non vuole iscriversi potrà comunque seguire, **in diretta, la conferenza sulla pagina Facebook** della Fondazione Europea del Sonno (<https://www.facebook.com/events/279477753896351>).

[www.europeansleepfoundation.ch](http://www.europeansleepfoundation.ch)

**UFFICIO STAMPA ESF – European Sleep Foundation**

Laboratorio delle Parole di Francesca Rossini - Lugano  
notizie@laboratoriodelleparole.net // +41 77 417 93 72