



Insonnia e ondate di calore: come affrontarle. Ne parliamo con Adelia Lucattini

L'insonnia causata dalle ondate di calore può avere conseguenze serie. La prolungata mancanza di sonno porta infatti ad un costante senso di stanchezza, riducendo la capacità di concentrarsi e di svolgere con facilità le attività quotidiane. La mancanza di sonno può, inoltre, peggiorare i sintomi di ansia e depressione, incidendo negativamente sulla qualità della vita, influenzando le relazioni sociali e la

capacità di godere con serenità la vita quotidiana. Come affrontare allora il disagio dell'insonnia estiva provocata dalle ondate di calore? Cosa è importante fare al riguardo? Di questo e molto altro, parliamo con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Dott.ssa Lucattini, con l'aumento delle temperature globali e la frequenza delle ondate di calore, quali sono i principali effetti che questi fenomeni climatici hanno sulla qualità del sonno delle persone e, in particolare, sui gruppi più vulnerabili come anziani, bambini e persone con disturbi dell'umore?

“Studi recenti (2023) hanno confermato che le temperature notturne elevate influenzano negativamente il sonno dei neonati, a causa delle frequenti interruzioni e a un maggiore rischio di problemi psicofisici a lungo termine. Allo stesso modo, gli anziani fragili, con una qualità del sonno ridotta e per aumento dello stress durante le notti calde, associato a minor senso della sete, vanno incontro a disidratazione e complicanze fisiche generali.

Per tutte le persone che soffrono di depressione o di sindromi bipolari, il caldo è un elemento particolarmente critico nello scatenare piuttosto rapidamente crisi acute a causa della perdita di sonno notturno, dovuta al caldo diurno”;

Lei ha menzionato l'importanza della climatizzazione della camera da letto come parte della triade di trattamenti per i disturbi dell'umore. Potrebbe spiegare come una corretta gestione della temperatura notturna possa prevenire crisi acute o la riacutizzazione dei sintomi?

“Classicamente indicata, nella terapia psicoeducativa psicodinamica utilizzata nel trattamento dei disturbi dell'umore, la “triade per il benessere” composta da psicoterapia psicodinamica e psicoanalisi, terapia farmacologica, ove necessario, e la climatizzazione almeno della stanza da letto. La climatizzazione a temperatura intorno ai 27-28 °C e/o con deumidificatore, evita difficoltà dell'addormentamento e risvegli notturni. Inoltre, poiché il calore causa immunodepressione, è una prevenzione rispetto, ad esempio alle malattie respiratorie”;

La privazione del sonno notturno, accentuata dalle ondate di calore, sembra avere un impatto significativo anche su persone che non hanno una storia pregressa di disturbi dell'umore. Quali sono i sintomi più comuni che queste persone possono manifestare durante i periodi di caldo intenso?

“Anche nelle persone che non hanno fattori di rischio personali o familiarità per disturbi dell'umore, si possono riscontrare episodi transitori d'eccitamento di tipo ipomaniacale, caratterizzato da accelerazione del pensiero e agitazione fisica di origine mentale, detta agitazione psicomotoria. Il caldo è un elemento particolarmente critico nello scatenare crisi che in questo caso che si manifestano più lentamente, a causa della perdita di sonno notturno, associata al caldo diurno. Si osservano anche però episodi depressivi e crisi d'ansia acuta.

I Centers for Disease Control and Prevention (CDC), negli Stati Uniti, hanno dichiarato che i disturbi del sonno sono una vera “epidemia”;

Ha sottolineato l'importanza di consultare specialisti per chi ha difficoltà legate al sonno durante le ondate di calore. Quali segnali dovrebbero spingere una persona a cercare un supporto professionale, e quali approcci terapeutici si rivelano più efficaci in queste situazioni?

“In qualunque stagione, dopo tre notti consecutive d'insonnia, è necessario consultare il proprio medico di base. Se dopo il trattamento prescritto, il disturbo persiste, allora, vi è un'indicazione per una visita specialistica, psichiatrica e psicoanalitica.

Gli approcci terapeutici sono senz'altro la psicoterapia psicodinamica per comprendere quali siano le cause profonde di un'insonnia persistente, che vada oltre il periodo estivo. Da un punto di vista

psichiatrico, può essere necessaria una terapia farmacologica che consideri l'insonnia come un sintomo, non una malattia di per sé, per cui è personalizzata in base alla diagnosi di fondo ed è diversa se si tratta di ipomaniacalità, depressione, una malattia fisica con o senza dolore, un trauma psicologico, etc.

Le terapie farmacologiche standard, tradizionali, possono essere integrate con farmaci nutraceutici, i fitoterapici”;

Quali strategie suggerisce per garantire che i più giovani ottengano un riposo adeguato nonostante le alte temperature?

“Gli adolescenti e i giovani ne risentono maggiormente a livello psicologico, poiché a causa del caldo, sono spinti a rimanere svegli di notte e a dormire di giorno e, ad ogni modo, non sono facilitati neppure dalle alte temperature diurne che non si mitigano anche nel corso della giornata.

Mantenere la temperatura della camera da letto preferibilmente a 27-28 °C costanti, evitando temperature troppo basse rispetto all'ambiente esterno; prima di andare a dormire, regalarsi una doccia fresca o tiepida (non fredda) può aiutare a indurre il sonno e ridurre lo stress dovuto al caldo; bere abbondantemente durante il giorno, evitando alcol e bevande gassate o zuccherate perché possono disidratare; cercare di mantenere il ritmo sonno-veglia il più regolare possibile, evitando di fare sempre mattina. D'estate l'orario ideale che permette di conciliare divertimento e salute, è andare a dormire intorno all'una di notte.

Evitare di dormire su divano, poltrona, sdraio, etc., in quanto aumenta i risvegli e peggiora la qualità del sonno o di rimanere svegli nel proprio letto. È meglio organizzare un angolo della casa, fresco, attrezzato con libri o riviste o fumetti, dove posizionare anche la Tv, il tablet o il computer e godersi serie tv, sport e programmi che interessano”;

In che modo, i consigli per il miglioramento della qualità del sonno durante le ondate di calore possono essere adattati per i bambini e gli adolescenti?

“Bisogna fare attenzione che bambini e adolescenti raggiungano la giusta quantità di sonno nell'arco delle 24 ore. È necessario che i genitori stabiliscano un orario “massimo” a cui andare a dormire (in base all'età) e fare molta attenzione che mantengano un ritmo sonno-veglia regolare. La desincronizzazione del sonno è facile, sia nei bambini, che negli adolescenti, nei quali, si possono associare anche a errate abitudini di vita come il fumo di sigaretta e assunzione di bevande alcoliche.

Durante il giorno, per i bambini sono molto importanti i riposini pomeridiani nel primo pomeriggio, in cui si ha il picco di calore. In alternativa, può essere proposta una pausa tranquilla di gioco, in cui il bambino può leggere un libro o ascoltare una storia o della musica insieme ai genitori.

Gli adolescenti possono stare in compagnia degli amici o dedicarsi ad attività divertenti e rilassanti al chiuso, nelle ore più calde della giornata, per poi uscire quando rinfresca.

Per i bambini, dedicarsi ad attività piacevoli, tranquille e rilassanti un'ora prima di andare a letto, come lettura, musica, giochi di società, unite alla presenza dei genitori o dei nonni è sempre divertente.

Per tutti, l'estate è il periodo principale per stare insieme senza compiti o ritmi forzati, e per frequentare gli amici. È molto importante che i genitori spieghino sempre ai figli, di qualunque età, il perché delle decisioni per la loro salute fisica e per il loro benessere psicologico. I bambini fin da piccolissimi e gli adolescenti, sono in grado di comprendere le regole date da adulti gentili e attenti, competenti e affettuosi”.

[Read More](#)
