



LEGA POLMONARE
Più respiro per la vita

vivo

CONSULENZA
I PROBLEMI DI SONNO
INIZIANO LA MATTINA

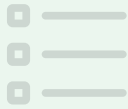
GESTIRE LA MALATTIA
COSA POTETE FARE CONTRO
L'APNEA DEL SONNO

SAPERE
ADDORMENTARSI A COMANDO
NON FUNZIONA

RITRATTO

**SUL PALCO
CON LA MASCHERA
CPAP**





Sigla editoriale

vivo AUTUNNO 2024

vivo è la rivista dedicata ai pazienti della Lega polmonare.

Edito da

Lega polmonare svizzera

Sägestrasse 79

3098 Köniz

Tel. 031 378 20 50

vivo@lung.ch

vivo è anche online:

legapolmonare.ch/blog

Redazione

Caporedattrice e testi:

Mirjam Andres

Team di redazione:

Michelle Gerig, Tamina Wicky,

Nadia Schawalder e Sybille Schär

Grafica

Jean-Christophe Froidevaux

Stampa

Stämpfli AG, Berna

Traduzioni

TEXTRAPLUS AG, Pfäffikon (SZ)

Foto

Copertina, pp. 4-7:

Andreas Zimmermann,

andreaszimmermann.ch

Pagine 12/13: depositphotos, Yupiramos

Pagina 16: Jean-Christophe Froidevaux

Pagina 17: Seerose Resort & Spa

Meisterschwanden

Pagina 18: Marc Risi; Rudolf v. Fischer;

Carim Jost; Sempachersee Tourismus,

Diana Fry

Pagina 19: Lega polmonare svizzera,

Rundum Kartensets

Altre immagini: iStock

Tiratura: 53500 esemplari

(D: 29500, F: 19000, I: 4500)

3 Editoriale

4 Ritratto

«La maschera non è esattamente sexy»

«L'umorismo mi aiuta ad affrontare questo problema», afferma Anne Neyroud, con un sorriso. Sul palcoscenico l'attrice vodese rompe con ironia vari tabù, dal russare, alla libido fino agli incontri presso la Lega polmonare.

8 Consulenza

«I problemi di sonno non iniziano alle dieci di sera»

Nei workshop dedicati della Lega polmonare, il personale delle aziende scopre l'importanza vitale del sonno ristoratore.

10 Gestire la malattia

Dormire bene nonostante l'apnea del sonno e la maschera respiratoria

Le e i pazienti possono fare molto per ridurre il russamento e le apnee notturne.

12 Benessere

Dalle pulizie del cervello alla ricetta della tisana

Cosa hanno a che fare le serie TV con le pulizie del cervello? Di quanto sonno ho bisogno? Esistono colori rilassanti per le pareti? Consigli utili per rilassarsi e addormentarsi più facilmente.

14 Sapere

Ansia e sonno

Quando siamo stressati o preoccupati, dormiamo male. Riuscire ad addormentarsi a comando è praticamente impossibile. Quali sono i motivi e cosa possiamo fare?

16 Esercizi di respirazione

La respirazione consapevole ha un effetto calmante

Con la respirazione possiamo agire su frequenza cardiaca, pressione e sistema nervoso. Esercizi utili per trovare la calma.

17 Consigli di viaggio/Concorso

I tanti lati sorprendenti dell'Argovia

Borghi storici, laghi romantici e stupendi paesaggi lontano dal turismo di massa. In palio una notte al Seerose Resort & Spa a Meisterschwanden (AG).

18 Passeggiate

In inverno è importante uscire a passeggiare

Camminare ci riempie di stupore e ci distrae, stimolando il rilascio degli ormoni della felicità che a loro volta calmano i nervi. Quattro suggerimenti per gite fuori dall'ordinario.

19 Attualità

Cosa sono le vape?

Perché le sigarette elettroniche usa e getta sono un problema per i giovani e per l'ambiente? Una nuova piattaforma online fornisce a genitori e insegnanti gli strumenti per comprendere il fenomeno dei vaporizzatori monouso e per contrastarne insieme la diffusione.



Ritrovare il sonno **ristoratore**

In Svizzera sono circa 150 000 le persone in trattamento per l'apnea del sonno. La cifra grigia è tuttavia alta e la malattia spesso non viene riconosciuta.

Gli uomini hanno un rischio doppio di sviluppare l'apnea del sonno rispetto alle donne. Tuttavia, nelle donne questa patologia spesso non viene individuata. I sintomi sono infatti atipici: le donne russano più raramente e hanno meno di frequenti interruzioni della respirazione. In compenso la mattina si svegliano spesso con il mal di testa e soffrono di disturbi della digestione e sbalzi d'umore fino a stati depressivi.

Questi sintomi sono accompagnati da un grande senso di spossatezza, con notevoli ripercussioni sulla vita delle persone affette da questa malattia cronica. Anne Neyroud, paziente della Lega polmonare vodese, ne sa qualcosa. Ce ne parla toccando temi legati all'apnea del sonno, talvolta considerati tabù. La terapia CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) è il trattamento più efficace per evitare le interruzioni della respirazione. Ma non è facile accettare e prendere dimestichezza con questa terapia: bisogna indossare una maschera tutta la notte, che con il caldo

causa fastidio. Per i pazienti e i loro partner può essere difficile abituarsi.

Le persone colpite dovrebbero tuttavia eseguire sistematicamente il trattamento fin da subito in modo che diventi un'abitudine e così da ottenere un miglioramento a medio termine. La Lega polmonare vodese offre alle pazienti e ai pazienti affetti da apnea del sonno incontri dedicati alla terapia CPAP durante i quali possono condividere le proprie esperienze. In compagnia dei loro partner parlano della terapia e ricevono supporto.

Vi auguro una buona lettura di questo numero di vivo e vi ringrazio per la fiducia che riponete nella Lega polmonare. ●



Stéphane Jeanneret,
direttore della
Lega polmonare vodese



L'influencer della **maschera CPAP**

Anne Neyroud, influencer della maschera CPAP, è una donna attiva con uno spiccato senso dell'umorismo. Quando le viene diagnosticata l'apnea del sonno, l'apparecchio CPAP prescritto dal medico le stravolge la vita. Dal russare alla libido fino agli incontri presso la Lega polmonare, racconta con ironia la sua quotidianità, rompendo vari tabù.

Testo: Tamina Wicky, Lega polmonare vodese

«Tutto è iniziato dopo la pandemia. Continuavo ad avere il respiro affannoso e una lieve tosse nervosa. Tossivo sempre due volte. All'inizio pensavo fosse stress», racconta Anne Neyroud, presidente dell'associazione teatrale «La Revue de Corseaux» e paziente della Lega polmonare vodese. Il medico le ha diagnosticato l'asma, ma le ha posto anche alcune domande aggiuntive. «Voleva sapere se russo, e in effetti era così.» In seguito ha eseguito alcuni test. Il risultato non ha lasciato dubbi: 36 arresti respiratori all'ora, che sono sintomo di un'apnea del sonno grave.

«È stato uno shock»

«Non me lo aspettavo assolutamente. All'inizio è stato difficile da accettare. Pensavo che non sarei riuscita a dormire ogni notte con l'apparecchio», ricorda Anne. «I primi sei mesi sono stati difficili, perché inizialmente non notavo alcun miglioramento. Ci ho messo

un anno per abituarci.» Fortunatamente, passato un anno le cose sono iniziate a migliorare. Anne non russava più, era meno stanca e più serena. «Ora indosso la maschera anche quando voglio fare un riposino di venti minuti dopo pranzo, perché così posso dormire profondamente. Se non la indosso, mi sveglio di soprassalto», spiega.

«Vale la pena non mollare»

«All'inizio i miei cinque figli mi hanno presa un po' in giro.

Mi chiamavano «Darth Vader». Ma quando hanno capito che la maschera può aiutarmi a vivere più a lungo, hanno smesso subito.» Anne Neyroud conosce una persona che è morta durante un episodio di apnea e sottolinea quanto sia importante prendere sul serio questa malattia. Dall'inizio del

trattamento l'attrice utilizza l'apparecchio CPAP con estrema regolarità. «Ho fatto davvero uno sforzo. Era dura, ma non avevo scelta. E non sono l'unica a percepire i cambiamenti positivi. Mio marito è felice di non sentirmi più russare!» L'apparecchio CPAP è assolutamente silenzioso. «Sono andata

una settimana a New York con mio figlio. Si era dimenticato che indosso la maschera e temeva di non riuscire a dormire a causa del rumore. Invece non ha sentito nulla!»

«Inizialmente pensavo che non sarei mai riuscita a dormire ogni notte con l'apparecchio.»

«Ridere fa bene»

Anne Neyroud ha cantato per 27 anni in un coro misto a Chardonne. È stato l'inizio della sua carriera in scena. Inizialmente come attrice, nel 2010 è entrata a far parte della compagnia «Revue de Corseaux». Dal 2014 scrive anche pezzi. «Ogni anno faccio un

DÉFENSE DE FUMER

Due prove alla settimana, la vendemmia e la scrittura per la Revue: un sonno ristoratore è fondamentale per farcela. Grazie al trattamento, Anne Neyroud ha energie sufficienti per gestire tutti i progetti.



«La maschera non è esattamente sexy. L'umorismo mi aiuta ad affrontare il problema.»

one woman show. Parlo sempre delle mie esperienze, ad esempio degli appuntamenti dall'estetista o della vita di coppia con mio marito viticoltore. Con l'apparecchio CPAP mi è stato servito un tema su un piatto d'argento!»

Anne Neyroud non ha paura di affrontare temi

tabù nei suoi spettacoli: «L'apparecchio CPAP ha avuto naturalmente ripercussioni negative sulla mia intimità. La maschera non è esattamente sexy. L'umorismo mi aiuta ad affrontare il problema.» Dopo la performance gli spettatori l'hanno avvicinata per congratularsi e condividere con lei le loro

«Conviene davvero provare l'apparecchio e continuare a usarlo, senza mollare.»

esperienze. «C'era chi mi diceva cose del tipo: chapeau, che coraggio! Anch'io ho un apparecchio CPAP e mi hai fatto ridere. Hai colto nel segno.»

Tester di mascherine

Nel suo spettacolo, Anne Neyroud fa ironia anche sulla Lega polmonare vodese. Gli incontri

serali dedicati alla CPAP nei quali i pazienti possono condividere le proprie esperienze la divertono molto. «La signora della Lega polmonare mi ha detto tutta entusiasta che possiamo portare i nostri partner a questi aperitivi. Mi è venuto da ridere perché non riesco proprio immaginarmi mio marito

a questi eventi», scherza l'auto-proclamata tester di mascherine. «Ho provato almeno tre maschere diverse e ogni volta dovevo esprimere la mia opinione. Mi sono sentita come un'influencer.»

«Senza CPAP non potrei più dormire»

Anne Neyroud sottolinea il valore e l'importanza del trattamento per lei. Mentre cerca le parole per trasmettere motivazione alle persone che devono iniziare a utilizzare l'apparecchio CPAP, cambia tono. «Vorrei dire a tutti gli indecisi che dopo staranno molto meglio. Dormire bene è fondamentale. Conviene davvero provare l'apparecchio. E continuare a usarlo, senza mollare. Adesso non potrei più dormire senza.» Attualmente Anne Neyroud sta preparando una pièce



«Ora indosso la maschera anche quando faccio un riposino dopo pranzo, perché così posso dormire profondamente.»

L'apnea del sonno: senza respiro di notte, senza forze di giorno

L'apnea ostruttiva del sonno provoca continue occlusioni delle vie respiratorie mentre si dorme. Ogni notte succede centinaia e centinaia di volte. Dormendo, i pazienti non se ne rendono conto. Durante il giorno, però, le conseguenze si fanno sentire: grave spossatezza, mal di testa e difficoltà di concentrazione. Se l'apnea del sonno non viene curata, aumenta il rischio di ictus, infarto, diabete, depressione, impotenza, ipertensione e incidenti stradali. Il metodo più efficace per il trattamento dell'apnea del sonno è la terapia CPAP con una maschera respiratoria.

La Lega polmonare

- informa sull'apnea del sonno: legapolmonare.ch/testapnea
- offre un test online per misurare il rischio di apnea del sonno: legapolmonare.ch/test-apnea-da-sonno
- fornisce consulenza e assistenza per la scelta di dispositivo e maschera
- fornisce i dispositivi e un sostegno per integrare la terapia nella quotidianità dei pazienti
- organizza molti corsi diversi: legapolmonare.ch/corsi

per novembre 2024 insieme a un trio vocale. Grazie al trattamento ha energie sufficienti per gestire tutti i suoi progetti. Due prove alla settimana, la vendemmia da coordinare insieme al marito e la scrittura per la stagione 2026 della «Revue de Corseaux»: un sonno ristoratore è indispensabile per farcela con tutti questi impegni. ●



Scansionate il codice QR per guardare lo sketch «CPAP Blues» di Anne Neyroud. (Facebook)





«I problemi di sonno non iniziano alle dieci di sera»

Molte persone non si rendono conto di dormire troppo poco o di dormire male. Durante i workshop sul sonno della Lega polmonare, Ruth Kappeler spiega l'importanza vitale del sonno

ristoratore e mostra semplici esercizi utili per dormire meglio.



Ruth Kappeler,
Lega polmonare
Svizzera centrale

Testo: Mirjam Andres

Quando dormiamo male, il giorno dopo non solo ci sentiamo stanchi ma abbiamo anche difficoltà a concentrarci, tendiamo a reagire con lentezza e a risentire dello stress, oltre a sottovalutare eventuali pericoli e a dimostrarci meno empatici. Alla lunga la carenza di sonno fa ammalare e influisce negativamente sull'umore.

Ruth Kappeler, i partecipanti ai suoi workshop dormono bene?

Nella maggior parte dei casi lo stress lavorativo o familiare è molto forte. Un terzo circa dichiara di non avere un sonno regolare. Un numero allarmante di persone si è abituato a non dormire bene.

Spesso non sono consapevoli di quanto sia importante il sonno. In molti casi accusano stanchezza durante il giorno, ma non fanno niente per cambiare le cose.

Qual è la domanda che le viene posta più di frequente?

Di quante ore di sonno ho bisogno? Qual è l'orario migliore per dormire? Posso recuperare il sonno perso? Queste domande vengono poste in ogni workshop.

E secondo lei è possibile recuperare il sonno perso?

La necessità di sonno è individuale e cambia nel corso della vita. Il 90% degli adulti necessita da sei a otto ore di sonno. Per la maggior parte delle persone che si alza alle sei del mattino, è pertanto importante dormire prima di mezzanotte. Possiamo recuperare il sonno perso solo in misura molto limitata. Chi durante la settimana dorme solo quattro

ore per notte, non potrà mai recuperare il sonno nel fine settimana o in vacanza.

Cosa possiamo fare prima di andare a letto per dormire meglio?

I problemi di sonno non iniziano alle dieci di sera, bensì già la mattina. Trovare l'equilibrio tra la vita privata e quella lavorativa non significa sgobbare senza sosta durante il giorno e poi abbandonarsi ai piaceri dell'alcool alla sera.

Dovremmo concederci delle pause già durante il giorno. Inoltre, in genere il nostro tempo libero è costellato di impegni e abbiamo troppo poco tempo per rilassarci. Dovremmo concederci più spesso un po' di dolce far niente: questo ci aiuterebbe a dormire meglio.

Ci può fornire altri spunti da cui trarre ispirazione?

I piccoli rituali possono già dare grandi risultati. Prendetevi cinque minuti un paio di volte al giorno per bere un bicchiere d'acqua e guardare semplicemente fuori dalla finestra. Oppure fate un breve power nap. Anche gli esercizi di respirazione sono efficaci, sebbene poco conosciuti.

«I nostri collaboratori parlano spesso del workshop sul sonno. Riflettere sul proprio sonno in un ambiente amichevole e rilassato è stato molto proficuo.»

Manuel Kiefer, Axa

Ci aspettiamo troppo dal sonno?

A volte. Chi durante la notte si alza una o due volte per andare in bagno non soffre di un disturbo del sonno. Per chi è in età pensionabile sono sufficienti in media sette ore di sonno. Se una persona anziana riposa un'ora dopo pranzo, alle dieci va a letto e alle quattro del mattino si sveglia, non soffre di disturbi del sonno, ha semplicemente dormito a sufficienza.

Perché un'azienda dovrebbe prestare attenzione al sonno del personale?

Chi dorme bene, va a lavorare con più motivazione, è più efficiente e fa meno assenze. I partecipanti riferiscono di aver imparato molte cose nuove sul sonno durante il workshop. Percepiscono positivamente la possibilità di scambio e la sensazione di non essere gli unici ad avere problemi di sonno. ●



Nei workshop sul sonno le collaboratrici e i collaboratori capiscono l'importanza del sonno per la loro salute.

Andare a letto consapevolmente

I consigli dell'esperta del sonno

- Prima di andare a letto, stilate una lista delle cose da fare in un quaderno. Poi chiudetelo pensando: «Per oggi ho sbrigato tutto.»
- Il letto è il vostro migliore amico. Andate a dormire con un atteggiamento positivo.
- A letto ci si va solo dormire o per fare sesso. Separate chiaramente il sonno dal giorno.
- Avete figli piccoli o neonati? Organizzate turni di tutta la notte in modo che almeno un genitore possa dormire senza interruzioni e riposarsi.
- Vi svegliate durante la notte e non riuscite più a riaddormentarvi? Alzatevi, aprite la finestra e fate alcuni respiri profondi.
- Inspirate dal naso contando fino a 4. Poi espirate lentamente attraverso la bocca socchiusa contando fino a 8. Se la mente vaga, riportatela sul respiro.¹

¹) Vierra, J., Boonla O., Prasertsri, P. (2022). Effects of sleep deprivation and 4-7-8 breathing control on heart rate variability, blood pressure, blood glucose, and endothelial function in healthy young adults. National Library of Medicine. [ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/35277512](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35277512/)



Dormire bene nonostante l'apnea del sonno

La terapia CPAP è il trattamento più efficace contro l'apnea del sonno. Come pazienti, potete contribuire a ridurre il numero di apnee notturne. Albrecht Vorster, ricercatore del sonno, ce lo spiega in questa intervista.

Testo: Mirjam Andres

«Il trattamento dell'apnea del sonno allunga la vita ed è importante tanto quanto la corretta regolazione dell'ipertensione», spiega il Dr. Albrecht Vorster, direttore della Swiss Sleep House presso l'Inselspital di Berna. «Se l'apnea del sonno non viene curata, aumenta il rischio di ictus, infarto, diabete, depressione, impotenza, ipertensione e incidenti stradali. La terapia CPAP con una maschera respiratoria è il metodo più efficace per il trattamento di un'apnea ostruttiva da moderata a grave.»

Albrecht Vorster si impegna a curare non solo i sintomi, ma anche le cause. I pazienti possono contribuire in modo decisivo a ridurre il

numero di arresti respiratori durante il sonno, sottolinea il direttore della Swiss Sleep House. «Come termine di paragone, si pensi alla fisioterapia: se assumiamo semplicemente degli antidolorifici, non combattiamo la causa fisica. Se invece facciamo gli esercizi che ci sono stati consigliati possiamo ridurre o eliminare i disturbi in modo duraturo.» In presenza di un'apnea del sonno lieve, nel 90% dei casi un cambiamento di determinate abitudini di vita permette di alleviare notevolmente i sintomi.

Ecco cosa fare per alleviare l'apnea del sonno:

Perdere 10 kg

Siete in sovrappeso? Se dimagrite di 10 kg, potreste ridurre le apnee notturne della metà. Non è necessario arrivare al peso forma, 10 kg producono già un effetto enorme.

Dormire sul fianco

Nella metà dei pazienti, l'apnea del sonno dipende dalla posizione assunta mentre si dorme e migliora nettamente in posizione laterale.

A tal fine si può ricorrere ad appositi gilet o cuscini che impediscono di dormire sulla schiena.

Non mangiare niente dopo le ore 20

Dopo le otto di sera non dovrete più mangiare niente, nemmeno uno snack. Così eviterete variazioni frequenti delle fasi del sonno che destabilizzano la respirazione.

Evitare gli alcolici

L'alcol e i sonniferi provocano un rilassamento dei muscoli della faringe che a sua volta aggrava il russare e le interruzioni della respirazione durante il sonno. Non bere alcolici la sera, neanche un bicchiere.

Respirare dal naso

Migliorate la respirazione dal naso. Prestate regolarmente attenzione al respiro durante il giorno. Non appena vi accorgete che state respirando con la bocca, passate consapevolmente alla respirazione nasale. Per respirare più facilmente con il naso di notte potete utilizzare

«In presenza di un'apnea del sonno lieve, nella maggior parte dei casi un cambiamento dello stile di vita permette di alleviare notevolmente i sintomi.»

Albrecht Vorster



Tuttavia, suonare didgeridoo rafforza i muscoli faringei e ha un'efficacia dimostrata contro il russare e l'apnea del sonno.

una mentoniera o un dilatatore nasale (in vendita in farmacia).
Curate le allergie.

Rafforzare i muscoli faringei

L'app SnoreFree offre un programma terapeutico con video di esercizi utili per rafforzare in modo mirato i

muscoli della bocca, del collo e della faringe. Bastano 10 minuti di allenamento al giorno per ridurre il russare. Può essere utile anche suonare il didgeridoo.¹ ●

«Per il bene di chi dorme accanto a voi, perché non dedicare 10 minuti al giorno all'allenamento dei muscoli faringei?»

Albrecht Vorster

Dormire bene con la maschera respiratoria

Alcune persone colpite da apnea del sonno hanno difficoltà ad abituarsi alla maschera. Altri pazienti si lamentano di non riuscire più a riaddormentarsi quando tornano a letto dopo essere andati in bagno. I consigli degli esperti per perseverare nella terapia.

- Quando di notte vi alzate brevemente, spegnete l'apparecchio CPAP e riaccendetelo quando tornate a letto. In questo modo la pressione dell'ossigeno torna ad aumentare lentamente come quando si va a dormire.
- Percepите la maschera respiratoria come un fastidioso corpo estraneo? Per farci l'abitudine, all'inizio indossate la maschera quando guardate la TV o mentre leggete.
- Se l'apnea del sonno dipende dalla posizione assunta mentre si dorme è consigliabile dormire sul fianco anche con l'apparecchio CPAP. Spesso la pressione della maschera non è sufficiente per mobilizzare la lingua scivolata indietro in posizione supina.
- Monitorate il vostro sonno. Così vedrete che la vostra saturazione di ossigeno di notte migliora se indossate la maschera respiratoria. Per il monitoraggio del sonno, Albrecht Vorster consiglia un apposito anello collegato a un'app come Circul di BodyMetrics, l'anello P02 di Viatom o l'anello Go2sleep di Sleepon.
- Ci vuole pazienza! Come racconta Anne Neyroud nella storia di copertina, vale la pena non mollare, anche se è necessario testare diversi tipi di apparecchio. La Lega polmonare è al vostro fianco in questo percorso.

1) Puhan, M. A., Suarez, A., Lo Cascio, C., Zahn, A., Heitz, M. & Braendli, O. (2006). Didgeridoo playing as alternative treatment for obstructive sleep apnoea syndrome: randomised controlled trial. *British Medical Journal*, 332(7536), 266-270.

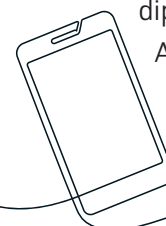


Trovare la calma

Consigli utili per rilassarsi, stancarsi e addormentarsi più facilmente.



colori». A quanto pare, le pareti bianche e i mobili chiari creano un'atmosfera gradevole. Molte persone hanno paura di osare con i colori. Le tonalità scure sono considerate, a torto, cupe: le stanze scure trasmettono un senso di protezione e creano un ambiente intimo, caldo e accogliente. Il blu rallenta i pensieri. Può essere quindi una buona idea dipingere una parete verde bosco o blu notte nella camera da letto.² Per la zona notte la cromoterapeuta consiglia inoltre il celeste, poiché ha un effetto calmante.³ Non potete



dipingere le pareti? Allora provate magari con la biancheria da letto.

Passeggiata mattutina

Un sonno di buona qualità inizia il mattino. È consigliabile fare movimento all'aria aperta ogni volta che si può, per beneficiare dell'esposizione alla luce solare. L'ideale è fare una passeggiata di un'ora la mattina o attorno a mezzogiorno. La melatonina è un ormone prodotto dalla ghiandola pineale che regola il ritmo circadiano e viene rilasciata quando è buio. Ecco perché ci sentiamo stanchi la sera. I livelli di melatonina nel sangue salgono di sera, raggiungendo il picco nel cuore della notte, e scendono nuovamente nelle prime ore del mattino. Quanto più tempo trascorriamo all'aria aperta, tanto maggiore sarà la quantità di

melatonina che verrà rilasciata di notte. In caso di scarsa esposizione alla luce, alla sera i livelli di melatonina sono troppo bassi perciò non ci si sente stanchi.¹

Non c'è niente di meglio, quindi, che uscire all'aria aperta. Non importa se non splende il sole. Persino nelle grigie giornate invernali, l'intensità luminosa a mezzogiorno va dai 2000 ai 3000 lux all'aperto, contro i 50-250 lux dell'illuminazione artificiale.

L'effetto calmante dei colori scuri

Le attuali tendenze nell'arredamento sono dominate dai «non

Spegnere tutti gli schermi

Un'ora prima di andare a dormire bisognerebbe spegnere tutti gli schermi, compreso il cellulare. Non per via della luce blu, ma delle emozioni suscitate dalle notizie sui social media o in TV. Il nostro cervello elimina ogni notte sette grammi di proteine





utilizzate. Questo indispensabile processo di pulizia del cervello può avere luogo solo mentre dormiamo. «Un cervello ben pulito funziona bene più a lungo. Invece di guardare un'altra puntata di una serie TV, durante la settimana è meglio dormire a sufficienza», scrive Albrecht Vorster.

Perché dormiamo

Come riescono i delfini a dormire con un solo emisfero cerebrale alla volta? Cos'è la sindrome delle restless legs, le gambe senza riposo? Possiamo controllare i nostri sogni? Un libro istruttivo, divertente e scritto

in modo comprensibile.

Albrecht Vorster,
Heyne Verlag
(in tedesco).



Di quanto sonno ho bisogno?

Per scoprire il numero di ore di sonno di cui abbiamo bisogno, sono sufficienti due settimane di vacanza senza sveglia. Durante la prima settimana recuperiamo il sonno arretrato. Nella seconda prendiamo nota dell'orario in cui ci addormentiamo e ci svegliamo, sommiamo tutte le ore e calcoliamo la media: questa è la durata del sonno ottimale per noi, afferma Albrecht Vorster.

Il rituale serale della tisana

La natura ci regala molte piante medicinali che conciliano il sonno.⁴ L'effetto calmante è dato non solo dagli ingredienti contenuti nelle erbe, ma anche dal rituale della tisana di per sé. Le attività regolari e prevedibili permettono di strutturare la vita quotidiana. La struttura ci infonde sicurezza e la sicurezza, a sua volta, è confortante. Trasformate consapevolmente la preparazione e il consumo della tisana in una cerimonia ricorrente. Per berla, potete scegliere ad esempio una tazza particolare.

Alcune erbe medicinali agiscono attraverso l'olfatto, altre tramite il gusto. Entrambe le percezioni vengono trasmesse al cervello, in particolare al sistema limbico che è responsabile dei sentimenti. La miscela di questa tisana ha un profumo floreale e un sapore delicatamente aromatico.

La passiflora ha un'azione rilassante, i fiori d'arancio hanno un



effetto calmante, la melissa allevia il nervosismo e il profumo della camomilla trasmette un senso di tranquillità. Buonanotte!

Ricetta per tisana

30 g passiflora
20 g fiori d'arancio
15 g melissa
15 g camomilla
10 g menta
10 g lippolo

Un'ora prima di andare a letto, versate un cucchiaino di miscela in una tazza d'acqua bollente e lasciate in infusione per 10 minuti. Per dolcificare è consigliabile aggiungere un po' di miele.

La ricetta è stata gentilmente fornita da Anton Löffel della drogheria ed erboristeria Zeller di Soletta.

drogerie-zeller.ch

- 1) https://schlaf-psychotherapie.ch/wp-content/uploads/2022/01/Wirz-Justice_Bromundt_2013_Lichttherapie.pdf
- 2) Articolo del Tagesanzeiger, rubrica Sweet Home, dedicato al fascino dei colori scuri
- 3) Kraaz von Rohr, I. (2016). Farbtherapie: Das Basiswissen über Wirkung und Anwendung der Farben, casa editrice Nymphenburger
- 4) Mentre esistono vari studi sull'utilizzo di determinate piante officinali, non tutti i loro benefici sono provati scientificamente.



Non possiamo **voler** dormire

Quando siamo stressati o preoccupati, dormiamo male. Riuscire ad addormentarsi a comando è praticamente impossibile. Cambiare la propria concezione del sonno può interrompere questo circolo vizioso.

Testo: Mirjam Andres

I pensieri non ci danno tregua, ci rigiriamo nel letto e non riusciamo a dormire. Questo perché, nella maggior parte dei casi, invece di lasciarci andare al sonno, ci sforziamo di dormire, spiega il Dr. Björn Rasch, professore di psicologia e ricercatore nei campi del sonno e dell'ipnosi presso l'Università di Friburgo.

L'ansia e il sonno non vanno d'accordo

«L'ansia e il sonno sono due condizioni completamente opposte», spiega Björn Rasch. Il sistema nervoso autonomo gestisce le situazioni di stress e il rilassamento nel corpo. Quando abbiamo paura, si attiva il sistema simpatico: la pressione aumenta, il battito cardiaco accelera e i muscoli si contraggono. «Con il sonno succede l'esatto opposto. La frequenza cardiaca rallenta, il respiro diventa più profondo e la muscolatura si rilassa. Questi processi sono innescati dal sistema parasimpatico.»

Abbandonarsi al sonno

Quando siamo svegli, è la mente ad avere il controllo: pianifichiamo,

analizziamo, ci proteggiamo e possiamo controllare le nostre azioni. «Durante il sonno, la mente è fuori uso. Perdiamo conoscenza. In un certo senso, ci spegniamo.» Essere svegli è il contrario di perdere conoscenza, secondo Björn Rasch. «Ecco perché volersi addormentare non funziona. Quando voglio qualcosa, la mia funzione di pianificazione è attiva. Non posso disattivarla autonomamente. Quello che bisogna fare, invece, è abbandonarsi al sonno. Ma questo avviene solo se lo permetto, mi fido e lascio che accada.»

L'accettazione aiuta

Björn Rasch raccomanda di non lasciarsi prendere subito dal panico se non si riesce a dormire bene per qualche notte, bensì di mantenere intanto la calma. Altrimenti c'è il rischio di cadere in un circolo vizioso. «È normale dormire male durante un periodo di stress temporaneo. Inoltre, anche nelle notti buone ci svegliamo brevemente dalle 15 alle 25 volte a notte, anche da giovani», sottolinea il professore.

Accettare lo stato attuale e adeguarsi può essere utile.¹

Riposarsi da svegli

«Possiamo riposarci anche da svegli», suggerisce Björn Rasch.

«Rimanere sdraiati a letto in relax

non ha la stessa qualità del sonno ma è sempre meglio di stare svegli con l'ansia.» Il nostro corpo, infatti, consuma molta energia quando ci stressiamo.

«Sfruttate lo stato di veglia per dedicarvi alle attività per le quali non trovate il tempo nella vita di ogni giorno, ad esempio la meditazione.»

Insonnia senile

Molte persone anziane si lamentano di svegliarsi troppo presto. Spesso non c'è motivo di preoccuparsi, afferma Björn Rasch. «Con l'età, la qualità del sonno diminuisce. I risvegli durante la notte non sono più frequenti che in gioventù, ma più prolungati. Di conseguenza è più facile accorgersi di essersi svegliati e si fa più fatica a ri-

Il sonno è lo specchio della nostra vita.



addormentarsi. Se si mantengono le vecchie abitudini e si va a letto presto, svegliarsi presto è assolutamente normale perché si ha dormito a sufficienza.»

Che vita faccio?

«Se voglio migliorare la qualità del sonno – sempre che i disturbi del sonno non abbiano altre cause organiche – devo analizzare anche la mia vita: come vivo le mie relazioni, ho hobby, faccio attività fisica?», osserva Björn Rasch. «Se durante il giorno siamo continuamente impegnati, incontriamo persone e facciamo movimento, la sera siamo più stanchi.» Questo vale anche per il programma serale. «Meglio andare a letto tardi una volta tanto per vivere una bella esperienza piuttosto che andare a dormire subito dopo aver guardato il telegiornale per poi ritrovarsi svegli già alle quattro di mattina.»

Quando devo chiedere aiuto?

«Se si dorme molto male più di tre volte alla settimana per un periodo che va da uno a tre mesi e durante il giorno si accusano forti cali del rendimento, si tratta di un disturbo del sonno che va curato. Si tratta allora di insonnia propriamente detta.»² Talvolta lo stato di agitazione delle persone che soffrono di insonnia è talmente forte che non riescono ad addormentarsi o a dormire tutta la notte.

A lungo andare la stanchezza fisica diventa debilitante e le notti in bianco si ripercuotono sull'umore. «Questo disturbo deve essere assolutamente preso sul serio e va curato», sottolinea Björn Rasch.

I sonniferi non sono una soluzione a lungo termine

«Nella fase acuta, i sonniferi sono una manna. Ci consentono di uscire dal tunnel dell'insonnia in poco tempo», spiega Björn Rasch. Il GABA è un neurotrasmettitore inibitorio che viene prodotto nel pancreas e nel cervello. Riduce la tensione e l'irrequietezza. I sonniferi stimolano questo sistema inibitorio. «Dopo il sereno, però, arriva presto la tempesta», osserva Björn Rasch. Quando ci si abitua ai sonniferi – e succede molto rapidamente – è difficile farne a meno. Oltre ai molti altri pericoli per la salute, aumenta il rischio di cadute quando ci si alza durante la notte. Pertanto è consigliabile assumere sonniferi per non più di due o tre settimane e seguire un percorso di psicoterapia. ●



Schlaf: Rasch erklärt.

200 Fragen und Antworten rund um den Schlaf.

Questa guida presenta un programma di autoaiuto di efficacia comprovata contro i disturbi del sonno (in tedesco).

Björn Rasch, casa editrice Hogrefe

1) Saldana, K. S., McGowan, S. K., Martin, J. L. (2023). Acceptance and Commitment Therapy as an Adjunct or Alternative Treatment to Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia. *Sleep Med Clin.* 2023 Mar;18(1):73-83. doi: 10.1016/j.jsmc.2022.09.003. PMID: 36764788; PMCID: PMC10182873

2) Riemann, D., Espie, C. A., Altena, E., Arnardottir, E. S., Baglioni, C., Bassetti, C. L. A., et al. (2023). The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. *J Sleep Res.* 2023 Dec;32(6):e14035. doi: 10.1111/jsr.14035



La respirazione consapevole

Con la respirazione consapevole possiamo agire su frequenza cardiaca, pressione e sistema nervoso.



Se possibile, lasciare che il respiro fluisca liberamente attraverso il naso.

CONCENTRARSI SUL RESPIRO

Dona calma, tranquillità e un senso di sicurezza.

Posizione di partenza: potete eseguire questo esercizio da seduti o sdraiati sulla schiena.

- Chiudete gli occhi.
- Posizionate i palmi delle mani sulla pancia sotto l'ombelico. Sentite il movimento? La pancia si espande in fase di inspirazione e si appiattisce in fase di espirazione.
- Posizionate i palmi delle mani sulla parte alta dell'addome.

Percepите nuovamente come la pancia si muove sotto le vostre mani durante la respirazione. Prestate attenzione alle mani: sono calde?

- Posizionate i palmi delle mani sul torace sopra al petto. Sentite come la cassa toracica si muove con il respiro?
- Provate diverse varianti.



IL COCCHIERE

Ha un effetto rilassante e aiuta a far fluire il respiro più liberamente.

Posizione di partenza: seduti

- Divaricate bene le gambe. Percepите i piedi sul pavimento.
- Appoggiate gli avambracci sulle cosce. La schiena è piegata in avanti. Lasciate ciondolare la testa e il collo e prestate attenzione al respiro.



CIRCONDUZIONI DEL BACINO

Ha un effetto calmante e di radicamento.

Posizione di partenza: in piedi

- Concentrate l'attenzione sui piedi.
- Eseguite delle circonduzioni del bacino mantenendo la colonna vertebrale ben eretta.

CANTICCHIARE A BOCCA CHIUSA

Calma, rilassa e rallenta il respiro nonché la frequenza cardiaca.

Posizione di partenza: questo esercizio può essere svolto ovunque: da seduti, in piedi, in posizione distesa o camminando.

- Canticchiate a bocca chiusa più volte al giorno per almeno 1 minuto fino a 10 minuti. Potete intonare la vostra melodia preferita o semplicemente «mmmmm».

Gli esercizi fisici e di respirazione sono stati forniti da Myriam Engler, terapeuta complementare EPS con diploma federale «Terapia del respiro»: der-atemraum.ch

I tanti lati sorprendenti dell'Argovia

Borghi storici, laghi romantici e stupendi paesaggi lontano dal turismo di massa

Baden, Bremgarten, Kaiserstuhl, Lenzburg, Rheinfelden, Zofingen: per citare solo alcune perle. In Argovia ci sono 13 borghi storici e almeno 40 castelli e fortezze. Da novembre a marzo i castelli sono chiusi, ma possono essere ammirati dall'esterno.

Nella valle che estende tra Lenzburg e Lucerna, la Seetal, si incontra il lago di Hallwil. Il bacino idrico e le sue rive sono aree protette dal cantone e ospitano una grande varietà di piante e animali, descritta dai cartelli informativi lungo il cammino. La quiete della natura con vista sul dolce paesaggio collinare, il castello medievale di Hallwyl con il suo fossato, senza dimenticare gli ottimi ristoranti, sono la meta perfetta

per una gita in giornata. Durante l'inverno vengono proposte varie crociere gastronomiche sul lago. Dalla raclette alla fondue chinoise fino alla pasta, ce n'è per tutti i gusti.

Con le sue grandi mostre a tema, la Stapferhaus a Lenzburg affronta questioni contemporanee rilevanti: dal tempo al denaro, dalla casa al fake. A novembre verrà inaugurata una mostra dedicata alla salute: «L'importante è la salute. Un'esposizione con effetti collaterali».

Maggiori informazioni:
seetaltourismus.ch
aargautourismus.ch
schiffahrt-hallwilersee.ch

Il lago di Hallwil e la sua rive sono aree protette dal cantone e ospitano una grande varietà di piante e animali.

Stazioni di rifornimento di ossigeno

I malati polmonari possono ricaricare gratuitamente il loro «portable» in tutta la Svizzera presso 32 stazioni di rifornimento di ossigeno liquido. Questo servizio è reso possibile grazie alle donazioni e ai contributi delle aziende coinvolte.

Nel Canton Argovia trovate la stazione d'ossigeno liquido ad Aarau:

Farmacia della stazione
 Bahnhofplatz
 5000 Aarau
 062 824 44 44

legapolmonare.ch/stazioni

CONCORSO

Il Seerose Resort & Spa a Meisterschwanden sul lago di Hallwil offre un pernottamento in camera doppia per due persone con colazione a buffet.
seerose.ch

Per partecipare, inviare un'e-mail con nome e indirizzo entro il **14 novembre 2024** a vivo@lung.ch o spedire una **cartolina postale** a: Lega polmonare svizzera, Concorso vivo, Sägestrasse 79, 3098 Köniz. Buona fortuna!

Possono partecipare tutte le persone domiciliate in Svizzera, eccetto il personale della Lega polmonare, delle agenzie e dei fornitori che collaborano con questa rivista, nonché i loro familiari. La partecipazione è gratuita. È esclusa la conversione del premio in denaro. Per il concorso non viene effettuata corrispondenza. Il nome della persona vincitrice sarà pubblicato nel prossimo numero. Il vincitore di una notte nel castello di Wartegg è Hanspeter Zweili di Soletta. Congratulazioni!





Camminare rilassata

Nella stagione buia è particolarmente importante uscire a passeggiare. Grazie alla luce l'organismo produce vitamina D e l'attività fisica all'aria aperta rafforza le difese immunitarie.



© Marc Risi

La quiete della natura nel delta della Reuss

Passeggiando lungo la sponda meridionale del lago di Uri attraverso il delta della Reuss scoprirete la natura in tutta la sua varietà e potrete staccare la spina. Molti sentieri si snodano lungo le splendide rive del lago attraverso la riserva naturale, con vista mozzafiato sulle Alpi.

reussdelta.ch



© Rudolf v. Fischer

Castello di Landshut

Circondato da un fossato e immerso in un parco idilliaco, il favoloso castello di Landshut a Utzenstorf (BE) ospita il Museo svizzero della fauna selvatica e della caccia e un centro di ricovero per animali selvatici. Abbinare la gita a una passeggiata più o meno lunga nei paraggi sulle sponde dell'Emme.

schlosslandshut.ch



© carin jost

Festival delle luci di Murten

Dal 15 al 26 gennaio immergetevi nella suggestiva atmosfera invernale che avvolgerà il centro storico di Murten e le vicine rive del lago. Potete scrivere i vostri desideri su una piccola lanterna che poi solcherà le acque del lago di Murten.

murtenlichtfestival.ch



© Sempachersee Tourismus, Diana Fry

La cattedrale verde di Beromünster

Nel 1790, il monastero fece piantare 94 ippocastani e 3500 carpini per creare un sentiero di meditazione a 10 minuti a piedi dalla chiesa abbaziale. La posizione degli alberi rappresenta una chiesa. Breve tour: Beromünster, Blosenbergl, torre di trasmissione, Waldi e ritorno a Beromünster (1,5 ore, 170 metri sul livello del mare).

sempachersee-tourismus.ch



Evidenziatore o vape?

Bambini che svapano

Una piattaforma d'aiuto per i genitori

L'utilizzo di sigarette elettroniche usa e getta tra i giovani e giovanissimi è cresciuto in maniera allarmante negli ultimi anni. Variopinte e accattivanti, le famigerate vape nascondono rischi incalcolabili per la salute. A causa del loro alto contenuto di nicotina creano presto dipendenza e avviano i giovani al consumo del tabacco. Vapefree.info nasce da un'idea della Lega polmonare Ticino e AT Svizzera. Il personale docente e i genitori vi troveranno preziose informazioni e utili strumenti per capire meglio il fenomeno delle vape e contrastarne insieme la diffusione incontrollata.

vapefree.info

Bee Healthy rafforza le competenze in fatto di salute dei bambini rifugiati

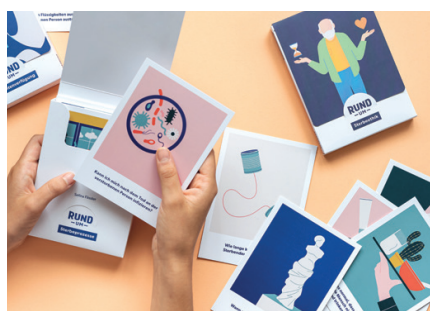
Con il sostegno della Lega polmonare svizzera, la Scuola universitaria professionale di Berna ha sviluppato l'app Bee Healthy. Il progetto guidato da Olha Faryma di origine ucraina è stato realizzato insieme ai bambini ucraini.

beehealthy.com

Il testamento biologico in parole semplici

Rimandate puntualmente la redazione del testamento biologico a un secondo momento? Vi spaventa l'idea di dover affrontare pagine e pagine di documenti strapieni di informazioni? RUND UM è una serie di set di carte che spiegano temi sanitari sensibili in modo leggero e competente. Uno dei quattro set è dedicato al testamento biologico. Le domande illustrate sono spiegate in parole semplici in un pratico formato (in tedesco).

rundum-kartensets.ch



Ricordatevi di vaccinarvi contro l'influenza

Dopo i 65 anni e in presenza di patologie croniche o compromissione del sistema immunitario, l'influenza può avere conseguenze gravi e causare complicazioni potenzialmente mortali. La vaccinazione offre una buona protezione contro l'influenza. Protegge non solo chi si vaccina, ma anche le persone vicine come ad esempio le colleghe e i colleghi di lavoro.

Venerdì 10 novembre ricorre la Giornata nazionale della vaccinazione contro l'influenza. È possibile vaccinarsi presso gli ambulatori e le farmacie aderenti all'iniziativa (prezzo: ca. CHF 30.-).

La vaccinazione non protegge da raffreddore e COVID-19.

vaccinarsicontrolinfluenza.ch/it

Rete del sonno

Il sonno è essenziale per la salute fisica e mentale. Eppure in Svizzera una persona su tre soffre di disturbi del sonno. Diverse organizzazioni si sono riunite al fine di dare maggiore visibilità al tema del buon riposo. Oltre ad offrire possibilità di networking per gli specialisti, lo scopo principale è quello di sensibilizzare la popolazione svizzera sull'importanza del sonno quale risorsa per la salute e diffondere informazioni utili tramite il sito web. retedelsonno.ch

Nel quadro di un evento dedicato, il 23 ottobre verrà presentata al pubblico la costituzione della «Rete del sonno».



Fate il pieno di ossigeno liquido **gratis**

La Lega polmonare ha installato in 32 località svizzere delle stazioni di rifornimento di ossigeno liquido. In questi punti si possono ricaricare i propri «portable».

legapolmonare.ch/stazioni



In palio
un pernottamento
per due persone
sul lago di Hallwil!
Il concorso
è illustrato a
pagina 17.

Lega polmonare svizzera
Sägestrasse 79
3098 Köniz

Tel. 031 378 20 50
info@lung.ch
legapolmonare.ch

Conto donazioni CP 30-882-0
IBAN CH92 0900 0000 3000 0882 0



stampato in
svizzera

