

DORMIRE BENE PER VIVERE MEGLIO

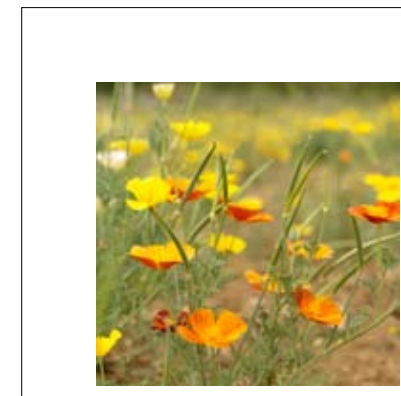
Igiene del sonno e Sostanze Naturali:
evidenze scientifiche e cliniche di efficacia



L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA



Introduzione	pag. 4
IL SONNO: UN BISOGNO FISIOLÓGICO	pag. 5
Le fasi del sonno	pag. 6
Il sonno NREM	pag. 7
Il sonno REM	pag. 7
La soggettività del sonno	pag. 8
QUANDO DORMIRE È UN PROBLEMA	pag. 9
Chi soffre di disturbi del sonno?	pag. 11
I disturbi del sonno negli adulti	pag. 12
I disturbi del sonno nei bambini	pag. 14
IL PARERE DEL MEDICO	pag. 16
LE SOSTANZE NATURALI AD AZIONE DISTENSIVA E LORO UTILIZZO	pag. 20
SEDIVITAX BIO	pag. 24
Per il fisiologico sonno degli adulti	
SEDIBIMBI BIO	pag. 25
Per il fisiologico sonno dei bambini	
SEDIVITAX BIO GOCCE: EFFICACIA TESTATA CLINICAMENTE	pag. 26



Il sonno è un'esigenza universale, nessuno può farne a meno. Con questa pubblicazione vorremmo aiutare il lettore a comprendere quanto esso sia importante per mantenere un buono stato di salute e quali rischi si possano correre trascurandolo. Sentiamo dire spesso che per stare in salute è necessario osservare una dieta equilibrata e fare esercizio fisico ma mai alcun riferimento al sonno. In altre parole, questo fa così tanto parte della nostra quotidianità da darlo praticamente per scontato.

Partendo dalla semplice descrizione dei concetti generali di anatomia e fisiologia del sonno, cercheremo di chiarirne la complessità evidenziando anche i fattori che ci fanno dormire male e senza riposo. Vedremo quanto sia importante, ai primi segnali, intervenire tempestivamente, evitando le cattive abitudini e seguendo piccoli accorgimenti di "Igiene del sonno" per evitare che un disagio temporaneo diventi una forma patologica che, come tale, necessita di un trattamento farmacologico specifico.

Porteremo all'attenzione del lettore anche l'importante contributo dell'esperienza medica attraverso interviste a medici che, grazie alla loro professionalità in materia, proporranno utili suggerimenti per dormire meglio, introducendo sia le regole di base di "Igiene del sonno" sia l'utilizzo razionale delle sostanze naturali.

Infine presenteremo Sedivitax Bio, ovvero la proposta naturale e biologica di Aboca utile per favorire il fisiologico sonno di adulti e bambini. Grazie alla loro esclusività, le formulazioni della linea Sedivitax Bio rappresentano un aiuto efficace e sicuro da usare in tutti quei casi in cui occorra una soluzione fisiologica per dormire meglio.

In particolar modo illustreremo lo studio clinico in corso presso l'Ospedale S. Eugenio di Roma che ha già evidenziato l'efficacia di Sedivitax Bio Gocce nel migliorare la qualità del riposo notturno su di un panel di soggetti che avvertivano una scarsa qualità del proprio sonno ma non richiedevano l'uso di farmaci specifici.



IL SONNO: UN BISOGNO FISIOLOGICO

A te manca il balsamo di tutti gli esseri: il sonno!
William Shakespeare, Macbeth (1606)



IL SONNO: UN BISOGNO FISILOGICO

Dormire è una necessità primaria per l'uomo tanto quanto mangiare, bere e respirare. Passiamo circa un terzo della nostra esistenza dormendo eppure siamo così poco consapevoli di ciò che sperimentiamo durante questo stato. I ricordi dei nostri sogni perlopiù svaniscono al risveglio e ogni mattina ne cancelliamo la memoria ma il sonno non è una semplice perdita di coscienza; è piuttosto uno stato attivo caratterizzato da un'intensa attività elettrica e chimica del cervello.

La scienza ha infatti dimostrato che, durante il sonno, il nostro cervello si mette a funzionare in modo semplicemente diverso rispetto a quando è sveglio, aiutando l'organismo a riprendersi dalle fatiche della giornata e favorendo importanti attività come apprendimento e memoria.

In effetti è sufficiente una notte passata insonne a "contare le pecore" per renderci conto di quanto sia importante dormire per garantire una buona qualità della vita. Molte persone spesso non dormono abbastanza e, senza nemmeno rendersi conto, ne soffrono le conseguenze principalmente in termini di scarso rendimento, calo dei rapporti umani, irritabilità e umore incerto ma anche peggioramento dello stato generale di salute.

Basta pensare a tutte quelle facce pallide e insonnolite che incontriamo ogni mattina in treno o in autobus andando al lavoro. La scienza sembra proprio confermare l'idea di William Shakespeare secondo il quale "il sonno è il principale nutrimento nel banchetto della vita".

È importante allora chiedersi "che cosa è il sonno?" e soprattutto "a cosa serve?", "perché per tante persone è un problema?".

LE FASI DEL SONNO

Il sonno di una notte non è uno stato unico bensì un processo complesso e ciclico che evolve in modo continuo, mostrando una regolare successione di "stadi" caratterizzati da diversi schemi di attività cerebrale.

Un ciclo completo dura circa 90 minuti nell'adulto e si ripete in sequenza da 4 a 5 volte durante una intera notte, coprendo dalle 6 alle 8 ore. Ogni ciclo è composto da due fasi principali: il **sonno senza movimenti oculari** (NREM) e il **sonno con rapidi movimenti oculari** (REM).

Perché si mantenga una buona qualità del sonno è fondamentale non solo riuscire a dormire un numero sufficiente di ore, ma anche non alterare la sequenza fisiologica delle fasi che lo compongono.

Se per qualche motivo, infatti, il nostro sonno è disturbato, come ad esempio a causa di frequenti risvegli durante la notte, i cicli devono ricominciare da capo e l'organismo non trascorre la quantità di tempo necessaria nelle diverse fasi. Questo si traduce in una mancanza di ristoro e quindi, al mattino successivo, saremo stanchi e confusi, pur avendo dormito magari un numero sufficiente di ore.

IL SONNO NREM

Ogni ciclo comincia con il **sonno leggero** che nel complesso costituisce circa il 50% del totale ed è caratterizzato da uno scarso potere ristoratore. Successivamente si passa alla fase del **sonno profondo** caratterizzato da un estremo rilassamento muscolare e da un profondo stato di addormentamento. È in questa fase, durante la quale l'indagine cerebrale rileva un calo generale dell'attività del cervello, che il sonno è veramente rilassante. Una intensa attività fisica svolta durante il giorno è in grado di aumentare questa fase evidenziando come il **sonno NREM sia direttamente correlato al recupero.**

IL SONNO REM

Dopo circa un'ora dall'inizio del sonno si entra nella fase **REM**. Se si osserva una persona in questa fase, essa appare immersa in uno stato di assoluta quiete e profondamente addormentata. In realtà la sua attività cerebrale è in estremo fermento, al pari di quando è sveglia. Il cervello è in piena attività e probabilmente il soggetto che dorme starà sognando. Il corpo invece è completamente immobile, con i muscoli che potremmo definire paralizzati. Il cervello riceve un "bombardamento" di stimoli che non provengono però dall'esterno bensì dal suo interno. Sotto le palpebre i bulbi oculari continuano a muoversi rapidamente, da cui l'acronimo **REM (Rapid Eyes Movement = Rapidi Movimenti Oculari)**. In questa fase si sogna, si elaborano le informazioni acquisite durante il giorno e si consolidano i ricordi.





LA SOGGETTIVITÀ DEL SONNO

Non tutti dormiamo allo stesso modo e ognuno di noi ha le sue precise abitudini. Le ore di riposo, la qualità del sonno e il passaggio da una sua fase all'altra sono caratteristiche molto soggettive che cambiano da persona a persona.

Queste stesse caratteristiche possono subire una evoluzione o un cambiamento anche per quanto riguarda lo stesso individuo in funzione dell'età o per l'influenza di fattori ambientali e sociali. Alcune persone, ad esempio, preferiscono alzarsi presto, altre tardi; alcuni sono soddisfatti solo dopo molte ore di sonno, altri preferiscono dormire poco.

È stato dimostrato che il ritmo sonno-veglia varia notevolmente con l'età: **il neonato dorme fino a 20 ore al giorno, l'adulto circa 8, l'anziano non più di 6.** I bambini necessitano di più ore di riposo probabilmente perché durante il sonno l'organismo produce degli ormoni necessari alla crescita. **Le donne in generale dormono meno degli uomini loro coetanei.** Persino le variazioni ormonali della gravidanza possono in qualche modo indurre dei cambiamenti. Tutti questi aspetti devono essere tenuti in considerazione per evitare di confondere una variabilità biologica, assolutamente normale, con una situazione di disturbo.



QUANDO DORMIRE È UN PROBLEMA





QUANDO DORMIRE È UN PROBLEMA

Ogni qualvolta percepiamo il nostro sonno come insufficiente o poco riposante, evidenziamo una difficoltà a dormire bene che, inevitabilmente, avrà delle ricadute sulla qualità della nostra vita. Ci sono milioni di persone al mondo che quotidianamente si privano del sonno perché sono troppo impegnate a lavorare o a divertirsi, molte altre provano invece a dormire senza riuscirci o in generale dormono male.

Sappiamo che se perdiamo una notte di sonno il giorno dopo ci sentiremo male; è sufficiente però una buona dormita la notte seguente affinché la brutta sensazione di affaticamento svanisca.

Ben diverso è sperimentare le conseguenze negative di questa situazione quando diventa persistente. La mancanza di sonno si insinua in noi procurandoci effetti negativi per le nostre capacità sociali e mentali, per il nostro umore, ma soprattutto per il nostro stato di salute generale.

Il sonno e la salute fisica sono infatti strettamente collegati: numerosi studi scientifici dimostrano che i soggetti che non dormono bene hanno maggiore possibilità, rispetto a chi riposa normalmente, di soffrire di affaticamento fisico e mentale, ansia, disturbi digestivi, mancanza di appetito.

Sebbene tutti possiamo sperimentare, in particolari periodi della vita, problematiche legate ad un sonno insoddisfacente, è necessario intervenire prontamente per evitare che si vengano a creare le condizioni per una situazione più grave e cronica.

Purtroppo la reazione comune a queste problematiche è in generale di ignorarle; sono davvero poche le persone che in maniera tempestiva contattano un medico e ancora meno quelle che ricevono un trattamento adeguato per risolvere il loro problema specifico.

CHI SOFFRE DI DISTURBI DEL SONNO?

Recenti ricerche stimano che circa 6 milioni di Italiani (pari a circa il 13% della popolazione con età maggiore di 14 anni) sperimentano disturbi del sonno che vanno da un sonno "non riposante" fino alla vera e propria insonnia. Ancora più significativo è il dato relativo al numero delle persone che ne soffrono in modo "frequente": sono circa 4 milioni, oltre l'8% della popolazione. Cifre significative che fanno capire quanto il "dormire bene" rappresenti per molti italiani un vero e proprio "sogno". La statistica ci aiuta anche a tracciare il profilo generico di queste persone: sono prevalentemente donne, con età superiore ai 45 anni e che in maggioranza vivono al Nord. Continuando con i numeri, solo il 27% dei 6 milioni di italiani che soffrono di disturbi del sonno si cura con i farmaci. Questo, di per sé, non è un dato negativo in quanto rispecchia l'utilizzo di sostanze che per il loro profilo d'azione ed effetti collaterali devono essere assunte solo nei casi di necessità e sotto il diretto controllo del medico. Dall'altro lato si può però asserire che il restante 73% non agisce attivamente per dormire meglio e in questo caso il giudizio è sicuramente negativo perché trascurare il problema significa spesso rischiare che lo stesso peggiori.





I DISTURBI DEL SONNO NEGLI ADULTI

Nell'adulto i disturbi del sonno più comuni sono caratterizzati principalmente da difficoltà ad addormentarsi, risvegli notturni frequenti e risvegli precoci. Le persone più giovani hanno in generale difficoltà ad addormentarsi mentre gli anziani tendono a svegliarsi troppo presto al mattino. **I fattori che influenzano il sonno possono in effetti cambiare molto in funzione dell'età, dell'attività lavorativa, dello stress e dei disturbi fisici e psicologici.**

- **Età:** nell'**adolescenza** la mancanza di sonno è spesso causata da errate abitudini di vita legate a studio o attività ludiche che possono protrarsi fino a tarda ora. Nel **trentenne** spesso il sonno viene disturbato dallo stress lavorativo; nella **donna** possono verificarsi modificazioni durante la gravidanza oppure in menopausa; nell'**anziano** i disturbi sono correlati a malattie organiche, disagi sociali legati alla solitudine o alla preoccupazione per il proprio stato di salute, ma anche all'uso di farmaci che possono influire negativamente sul sonno (alcuni antiipertensivi, broncodilatatori e i cortisonici).

- **Disturbi fisici:** malattie dell'apparato respiratorio, ad esempio tosse, raffreddore, respiro asmatico, dolori cronici, predisposizione a russare ecc...

- **Attività lavorativa:** lavorare a turni di notte può causare anche gravi ripercussioni.

- **Stress e disturbi psicologici:** Disagi nella vita affettiva e preoccupazioni familiari, la perdita di una persona cara

o del lavoro, ecc... possono indurre situazioni di stress che tendono ad opporsi alla qualità del riposo. Anche ansia e depressione possono avere effetti negativi. I disturbi del sonno si fanno progressivamente più frequenti con l'età, e almeno il 40% delle persone di età superiore a 60 anni ha difficoltà a dormire.

COSA FARE PER AIUTARE CHI NON RIESCE A DORMIRE?

Come già evidenziato il sonno viene molto influenzato dal nostro stile di vita e da vari fattori ambientali. Sia la quantità, ma soprattutto la qualità, possono essere condizionate dal nostro comportamento durante le ore diurne e, in particolare, nelle ore che precedono l'ora di andare a dormire.

Per **Igiene del sonno** si intende una serie di comportamenti facilmente realizzabili, che favoriscono il sonno notturno in maniera fisiologica e costituiscono un insieme di norme annoverate dalla letteratura scientifica che ne conferma, in molti casi, l'importanza per affrontare i disturbi del sonno.

Per ottenere un effetto positivo queste norme devono ovviamente essere rispettate in maniera costante.

Di seguito riportiamo un elenco delle principali:

- Cercare di coricarsi e di svegliarsi ogni giorno alla stessa ora.
- Praticare un regolare esercizio fisico ma non troppo vicino all'ora di andare a dormire.

- Svolgere attività rilassanti prima di andare a letto.
- Evitare di riscaldare troppo la camera da letto.
- Non guardare l'orologio durante la notte.
- Non assumere sostanze eccitanti come caffeina e nicotina nelle 6 ore prima di coricarsi.
- Moderare l'uso di alcolici soprattutto prima di andare a letto.
- Evitare di dormire durante il giorno o tuttalpiù fare brevi "pisolini" nel primo pomeriggio.
- Non tenere in camera TV, computer o altro associato ad attività diurne.
- Non rigirarsi nel letto se non si riesce a dormire. È meglio alzarsi e tornare in camera solo dopo un po'.
- Non andare a dormire con l'ansia di non riuscire ad addormentarsi.

Sempre nell'ambito degli aiuti fisiologici per recuperare il sonno risulta molto utile accompagnare le norme comportamentali dell'igiene del sonno con l'assunzione di integratori a base di sostanze naturali che favoriscono la distensione durante il giorno e predispongono l'organismo ad un sonno fisiologico. Numerosi studi scientifici ne dimostrano l'efficacia e l'elevata sicurezza d'uso. Tra le principali piante medicinali ricordiamo la **Valeriana**, la **Passiflora**, la **Melissa** e l'**Escolzia**.

Anche nell'ambito del trattamento fitoterapico è opportuno confrontarsi con il medico di famiglia o con uno specialista (farmacista o erborista) per avere conferma che l'integratore sia l'approccio giusto per affrontare la propria situazione o se questa non sia il sintomo di problematiche ben più gravi che necessitano di interventi farmacologici specifici.





I DISTURBI DEL SONNO NEI BAMBINI

I problemi del sonno nel bambino sono in genere transitori e di risoluzione spontanea, ma possono dipendere da fattori che, se trascurati, potrebbero comportare lo sviluppo di un disturbo cronico. È fondamentale distinguere una situazione di disturbo da una condizione fisiologica che può essere legata semplicemente ad una differente organizzazione del sonno.

Il ritmo sonno-veglia nei primi mesi di vita è molto diverso da quello dell'adulto; il bambino non conosce la differenza tra giorno e notte, il suo ritmo è indipendente dall'ambiente ed è scandito dai soli bisogni fisiologici legati alla fame e alla sete.

DOPO I 4 MESI, IL RITMO DEL SONNO SI MODIFICA ADATTANDOSI AI RITMI ESTERNI

È in questa fase che abitudini regolari, come orari fissi per l'addormentamento e il risveglio, possono aiutare il bambino a sincronizzare il proprio ritmo endogeno con quello esterno, concentrando il sonno nelle ore notturne.

Il disturbo del sonno nell'infanzia è un problema molto sentito perché determina un disagio generale per l'intera famiglia. Sicuramente è una delle problematiche per cui si richiede maggiormente l'aiuto del Pediatra.

Si manifesta come difficoltà ad addormentarsi (sono necessari più di 45 minuti); risvegli multipli (almeno 2 con necessità di più di 30 minuti

per riaddormentarsi) e/o risvegli precoci.

Arriviamo a parlare di insonnia quando questi sintomi si verificano per almeno tre notti a settimana. Si stima che circa 1 bambino su 5 ne soffra ad 1 anno, 1 su 3 all'età di 2-3 anni, 1 su 6 a 5 anni.

Certamente il problema non è da sottovalutare perché un bambino che soffre d'insonnia ha buone probabilità di restare un "cattivo dormitore" anche in età adulta.

Numerose possono essere le cause. Tra queste giocano un ruolo di primaria importanza i **fattori fisici**: malattie, crescita dei denti, fame, allergie, eczemi, prurito, ecc... Anche i **fattori relazionali e psicologici** possono influenzare il riposo notturno: ad esempio, l'inizio della scuola materna o la nascita di un fratellino possono comportare un disagio manifestato come disturbo del sonno.

COSA FARE PER AIUTARE IL BAMBINO A DORMIRE?

Fondamentale è per il genitore verificare se ci sono degli errori di tipo comportamentale che possono condizionare e mantenere attivo il disturbo del sonno. **Prima di procedere a un qualsiasi trattamento farmacologico, Pediatra e genitori dovrebbero:**

- Esaminare gli errori più comuni che possono fare i genitori condizionati anche da conoscenze sbagliate come dondolare il bambino nella culla o tra le braccia, far fare un giro in macchina, metterlo nel

letto con loro, lasciarlo piangere a lungo ecc.;

- Scegliere i giusti comportamenti per aiutare il bambino ad addormentarsi:

- Creare un rituale per il tempo che precede l'andare a letto in modo da associare questo momento con una esperienza piacevole.
- Far associare al bambino il letto con il sonno, facendolo addormentare nel suo lettino.
- Uscire dalla stanza prima che il bambino si addormenti per aiutarlo a sviluppare la capacità di addormentarsi da solo.
- Se il bambino piange, tornare nella stanza per infondergli fiducia, spiegandogli che non lo stiamo abbandonando, ma che deve imparare a dormire da solo.
- Escludere la presenza di disturbi clinici (coliche gassose, malattie ricorrenti, reflusso gastro-esofageo...).
- Favorire l'adattamento del ritmo del sonno del bambino mettendo in atto alcuni semplici regole:
- Programmare la notte come tempo dedicato al sonno e non a giochi troppo stimolanti.
- Rendere la stanza del bambino poco rumorosa, poco illuminata e con una temperatura costante sui 20° C.
- Mantenere costanti l'ora dell'addormentamento e del risveglio.
- Non mandare il bambino a letto affamato.
- Evitare di farlo bere troppo prima di andare a letto o durante la notte.
- Non fargli assumere bevande con caffeina e teofillina.

È necessario un po' di tempo prima che l'intervento comportamentale possa esprimere al meglio le sue potenzialità: potrebbe quindi essere utile associare ai consigli elencati anche delle sostanze naturali che possano favorire il rilassamento e il riposo notturno del bambino.

Il trattamento fitoterapico dovrebbe in realtà orientarsi sia verso fitocomplessi utili per favorire il sonno e ad azione rilassante che verso fitocomplessi ad azione digestiva e calmante del tratto gastro-intestinale.

Tra le piante medicinali che la natura mette a disposizione possiamo ricordare la PASSIFLORA, la MELISSA e la CAMOMILLA, utili per favorire il fisiologico riposo notturno e il rilassamento durante il giorno anche nel bambino.



IL PARERE DEL MEDICO

Intervista al Dott. Cesare Iani, specialista neurologo dell'Unità Operativa di Neurologia e al Dott. Capobianco, specialista geriatra Primario dell'Unità Operativa complessa di Geriatria dell'Ospedale S. Eugenio di Roma, che operano in questo ambito da molti anni.



QUANTO È IMPORTANTE DORMIRE BENE? E PERCHÉ?

Dormire bene è necessario per sentirsi riposati di giorno e svolgere bene le nostre attività. Dormire poco o male può provocare malumore, svogliatezza e stanchezza. Ciò avviene perché il sonno serve al corpo per riprendersi dalle fatiche del giorno che si è appena concluso e prepararsi a quelle del successivo, inoltre è importante per l'apprendimento e la memoria.

Spesso ci capita di non dare importanza ai periodi in cui non si riesce a sentirsi riposati anche dopo un lungo sonno, eppure bisogna ricordare che ci sono sempre maggiori evidenze scientifiche che correlano la scarsa qualità del riposo con l'insorgenza di ansia e depressione, malattie cardio-circolatorie e gastrointestinali.

C'È MOLTA GENTE CHE TRASCURA IL SONNO O PRATICA "FAI DA TE" IMPROVVISATI?

Sì, e nello specifico si assiste a due comportamenti opposti. Alcuni sono fin troppo apprensivi nei confronti di qualche notte più corta, enfatizzano il proprio disagio e, convinti che l'utilizzo di farmaci ideati per situazioni ben più gravi risolva tutti i loro problemi, rischiano un "fai da te" inopportuno.

Altre invece trascurano completamente il problema, sottovalutano i primi segnali ed aggravano la propria situazione. Queste persone arrivano a sperimentare una qualità della vita molto peggiore di quella che potrebbero avere adottando semplici accorgimenti.

DOTTOR IANI, COME MAI MOLTE PERSONE DEDICANO POCA ATTENZIONE ALLA QUALITÀ DEL SONNO?

E' UN PROBLEMA DI CULTURA?

Probabilmente sì, non si ha una sufficiente "cultura del sonno" che ci porti a considerare fondamentale il riposo. Molte persone non percepiscono l'importanza del sonno e quindi non fanno presente la difficoltà nel riposare fino a che non sono esauste. Inoltre è diffusa la convinzione che l'unica possibilità sia l'utilizzo di "sostanze pesanti", mentre non si sa che esiste un ambito in cui non è necessario un intervento farmacologico aggressivo e si può migliorare molto la qualità del riposo, e quindi della propria vita, con piccoli accorgimenti che in realtà sono di grande aiuto.

E' importante, pertanto, prendere nella giusta considerazione i primi segnali di una cattiva qualità del sonno. Se li si trascura infatti si finisce per peggiorare la situazione e fare proprie cattive abitudini che poi sono molto difficili da perdere.

Un esempio che si manifesta soprattutto nei giovani è l'instaurarsi del circolo vizioso in cui la persona che riposa male e che naturalmente prova sonnolenza durante il giorno, per svegliarsi beve molte bevande stimolanti a base di caffeina che possono interferire con il riposo della notte successiva.

DOTTOR CAPOBIANCO QUALI SONO QUESTI PICCOLI-GRANDI ACCORGIMENTI DI CUI PARLATE?

Prima di tutto bisogna prendere in considerazione lo stato generale della persona. E' chiaro che alcune condizioni che non favoriscono il riposo sono da





considerare caso per caso: obesità, problemi legati alla respirazione (apnee notturne), sintomatologia dolorosa osteo-articolare, problemi dell'apparato gastro-enterico, disturbi urinari, malattie neurologiche ("gambe senza riposo", morbo di Parkinson) etc.

Indipendentemente dalla presenza di problemi particolari, ci sono delle norme comportamentali che favoriscono il riposo. Una buona "Igiene del sonno" giova a chi ha difficoltà ad addormentarsi, a chi soffre di frequenti risvegli notturni o a chi ha un sonno agitato. Dalla mia esperienza diretta nell'anziano insonne, ad esempio, la "lunga notte", come viene spesso definita, va affrontata prima di tutto attraverso il dialogo con il paziente, non solo per raccogliere informazioni su eventuali malattie, ma soprattutto per evidenziare atteggiamenti ed abitudini scorrette. Inoltre, solo il colloquio può rassicurare, spiegare, prendersi cura di una persona, senza attribuire esclusivamente ad una medicina il ruolo di unica soluzione.

Nella pratica clinica geriatrica è di primaria importanza trovare la giusta strada che coniughi attenzione puntuale verso i problemi degli anziani, come il sonno, e adozione delle scelte terapeutiche più efficaci e rispettose della possibile "fragilità" del paziente in età senile.

Nell'ambito di trattamenti non aggressivi, per gli anziani ma anche per i giovani, da abbinare alle norme comportamentali ci sono delle sostanze naturali che favoriscono la distensione e aiutano l'organismo sia a dormire meglio di notte che a essere più distesi di giorno, senza ricorrere a farmaci più impegnativi in assenza di disturbi correlati a patologie importanti.

QUALE È IL RUOLO DELLE SOSTANZE NATURALI CON UN'AZIONE FISIOLÓGICA A FAVORE DEL SONNO?

Gli estratti di piante note per il loro effetto distensivo hanno un effetto più leggero rispetto al farmaco e sono utili proprio quando occorre un'azione graduale e non aggressiva, cioè una "azione fisiologica", quale quella degli integratori alimentari a base di sostanze vegetali.

In particolare, questi prodotti possono essere utili ad esempio per l'anziano che, nonostante mantenga delle buone norme comportamentali, presenti difficoltà nell'addormentamento caratterizzata da tensione emotiva. Inoltre, visto che spesso queste persone assumono già molti farmaci per differenti patologie, un primo approccio non aggressivo può essere utile.

CHE RISCHIO C'È NEL "FAI DA TE" DI QUESTE SOSTANZE NATURALI?

Queste sostanze naturali sono presenti sul mercato quali integratori alimentari, in vendita senza prescrizione medica. Per il loro effetto non invasivo sulla fisiologia dell'organismo un loro "fai da te" è meno rischioso rispetto a quello del farmaco, ma confrontarsi con il medico di famiglia o con lo specialista è sempre la cosa migliore.

Il confronto serve sia per discutere nello specifico come attuare le norme comportamentali sia per confermare che l'integratore sia l'approccio giusto e che la mancata sensazione di riposo non sia un sintomo di altri disturbi.

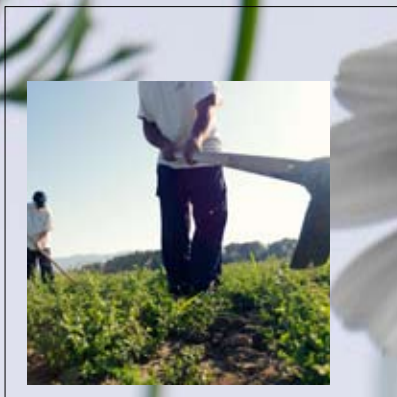
COME SI FA A SAPERE CHE LE SOSTANZE NATURALI AIUTANO DAVVERO?

La loro azione è nota dalla tradizione, dalla letteratura scientifica e dagli studi clinici. In questo momento anche noi stiamo partecipando ad uno studio clinico per verificare l'effetto di uno di questi.

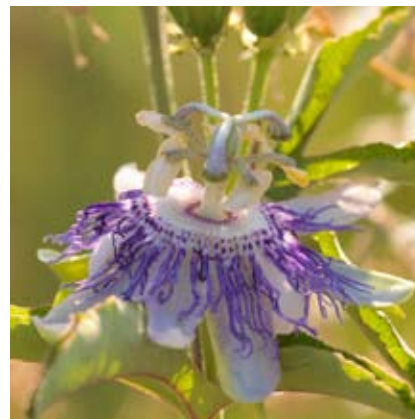
Lo studio clinico è importante, consente di verificare sul campo l'efficacia dei prodotti utilizzati: risultati positivi danno fiducia al professionista che potrà proporre soluzioni basate non solo sull'esperienza personale ma anche su evidenze scientifiche documentate.



LE SOSTANZE NATURALI AD AZIONE DISTENSIVA E LORO UTILIZZO



PASSIFLORA (*Passiflora incarnata*)



Appartenente alla famiglia delle Passifloraceae è originaria delle regioni tropicali e subtropicali del Sud degli Stati Uniti, del Messico, dell'America centro-meridionale. Oggi viene coltivata in molte parti del mondo tra cui l'Italia. È una pianta perenne rampicante nota con il nome di "fiore della passione" per la caratteristica forma del fiore che ricorda gli strumenti della crocefissione di Cristo. In occidente si hanno notizie del suo impiego per favorire la distensione e il riposo notturno fin dal 1800. Venne inoltre impiegata nel corso del Primo Conflitto Mondiale per la cosiddetta "angoscia da guerra".

La parte utilizzata (droga) e componenti chimici principali

In fitoterapia si utilizzano le sommità tagliate che possono contenere anche i fiori e alcuni frutti. I principali costituenti chimici sono i flavonoidi. Le parti aeree della passiflora sono oggetto di una monografia della Farmacopea Europea che evidenzia come standard di qualità per la droga un contenuto non inferiore a **1,5%** di flavonoidi totali espressi come vitexina. La Passiflora è presente nelle

monografie ESCOP¹.

Impieghi: consigliata anche per i bambini e gli anziani per favorire il riposo notturno ed il rilassamento. Questo perché, come confermano alcuni studi clinici, anche in seguito a trattamento prolungato l'attività della Passiflora appare altamente selettiva e priva di effetti collaterali. La Passiflora favorisce anche una attività rilassante della muscolatura liscia del tratto gastro-intestinale e genito-urinario. Molto utilizzata anche in associazione con altre piante come Valeriana e Melissa.

ESCOLZIA (*Eschscholtzia californica*)

Nota con il nome di "Papavero della California" l'Escolzia è una papaveracea molto diffusa lungo le dune delle zone costiere e nelle valli aride della California. Le popolazioni indigene la utilizzavano tradizionalmente nei disturbi del sonno.

La parte utilizzata (droga)

e componenti chimici principali

In fitoterapia vengono utilizzate le parti aeree. I componenti principali sono alcaloidi isochinolinici in particolare modo le pavine (escolzina e californidina) caratteristiche di questo genere e la protopina. Monografie della droga sono presenti nelle Farmacopee francese e tedesca.

Impieghi: l'Escolzia viene utilizzata da sola o in associazione con altre piante ad azione distensiva (Passiflora, Valeriana e Melissa) per diminuire il tempo di addormentamento e migliorare la qualità del sonno, oltre che per la sua



¹ The European Scientific Cooperative on Phytotherapy: comitato scientifico internazionale di esperti che operano per fornire evidenza scientifica oggettiva alla Fitoterapia.



azione distensiva anche a livello gastro-intestinale. Non induce dipendenza ed è praticamente priva di effetti collaterali, diversamente dal papavero di cui è "parente stretto".

VALERIANA (*Valeriana officinalis*)

La Valeriana è una pianta erbacea nativa dell'Europa e dell'Asia, che appartiene alla famiglia delle Valerianaceae caratterizzata da una lunga tradizione d'uso. Il suo nome deriverebbe dal verbo latino "valere" cioè "stare bene" in riferimento alla sua azione sull'uomo, già nota sin dal lontano

Medioevo. E' la pianta medicinale che vanta il maggior numero di studi e ricerche. Questa pianta officinale è inoltre conosciuta con il nome di Erba Gatta che deriva dal fatto che la pianta fresca esercita una grande attrazione sui gatti ed è forse questo il motivo per il quale, pur essendo decorativa, la si incontra raramente nei giardini.

La parte utilizzata (droga) e componenti chimici principali

Della Valeriana si utilizzano le parti sotterranee (rizomi, radici e più raramente stoloni). Come per molte altre piante, nonostante i numerosi tentativi, non è stato ancora possibile identificare una sostanza o una classe di sostanze responsabili dell'attività della pianta anche se, recenti studi farmacologici, hanno indicato che gli acidi valerigenici concorrono in modo importante all'azione biologica della droga. E' per questo che è importante utilizzare l'intero fitocomplesso della pianta e non una singola sostanza isolata.

La droga è presente nelle monografie ESCOP, OMS² e nella Farmacopea Europea.

Impieghi: sia la droga che i suoi estratti vengono utilizzati ampiamente per favorire il sonno. La Valeriana è in grado di ridurre significativamente il tempo necessario all'addormentamento, inducendo un sonno fisiologico.

Alle dosi raccomandate la Valeriana non presenta effetti collaterali. Il suo uso è controindicato nei bambini di età inferiore a 3 anni.

MELISSA (*Melissa officinalis*)

Pianta erbacea perenne caratterizzata da un intenso odore di limone, appartiene alla famiglia delle Lamiaceae ed è originaria



delle regioni del Mediterraneo orientale e dell'Asia occidentale. È una delle nostre più antiche piante medicinali, già ai tempi di Carlo Magno veniva piantata negli orti dei semplici di tutti i conventi. Viene definita come "pianta nervina a tendenza carminativa" per le sue proprietà rilassanti e digestive. La Melissa è anche utile per favorire il sonno.

La parte utilizzata (droga) e componenti chimici principali

La droga è costituita dalle foglie che sono ricche di olio essenziale, acido rosmarinico, acido caffeico, altri acidi fenolici e flavonoidi.

La droga è presente nelle Monografie ESCOP, OMS e nella Farmacopea Europea.

Impieghi: I preparati a base di Melissa hanno un'azione rilassante e distensiva. E' inoltre utile per favorire il benessere gastro-intestinale, soprattutto nei soggetti particolarmente ansiosi.

L'uso dei preparati a base di Melissa è da ritenere sicuro, alle dosi raccomandate non sono noti effetti collaterali.

CAMOMILLA (*Chamomilla recutita*)

La Camomilla appartiene alla famiglia delle Asteraceae, originaria dell'Europa meridionale e orientale nonché dell'Asia



anteriore. Oggi è diffusa in tutta Europa ed in modo particolare nei paesi dell'Est, nelle Americhe e anche in Australia. Tradizionalmente utilizzata soprattutto nei Paesi del Mediterraneo, in forma di tisana per favorire il sonno, in realtà la Camomilla agisce principalmente come

protettivo delle mucose del canale digerente, soprattutto a livello dello stomaco.

Parte utilizzata (droga) e componenti chimici principali

La droga della Camomilla è rappresentata dai capolini costituiti da fiori tubulari gialli, circondati da una corolla di fiori ligulati bianchi. I costituenti principali sono: l'olio essenziale che contiene α -bisabololo e camazulene, i flavonoidi tra cui l'apigenina che sono localizzati prevalentemente nelle ligule del capolino.

La droga è presente nelle monografie ESCOP e OMS.

Impieghi: la Camomilla è indicata in modo particolare nei casi di disturbi del sonno, specialmente in quelli causati da piccoli problemi digestivi. All'azione distensiva associa infatti una decisa azione protettiva delle mucose e carminativa. La Camomilla è inoltre utilizzata per il trattamento di disturbi gastro-intestinali e nella cattiva digestione.

L'uso della Camomilla è da ritenere sicuro alle dosi raccomandate e privo di effetti collaterali se si esclude l'eventualità di rari casi di allergie crociate con le altre specie della famiglia delle Asteraceae.



² Organizzazione Mondiale della Sanità



Solo Natura per dormire riposando



Prodotti da Agricoltura Biologica

100% NATURALE

- **GOCCE**
efficacia testata clinicamente
- **OPERCOLI**
efficaci e pratici
- **TISANA**
gradevole ed efficace
arricchita con estratti liofilizzati



Per coadiuvare il fisiologico sonno notturno degli adulti.

L'efficacia di Sedivitax Bio si basa su Passiflò2-LMF, l'esclusivo estratto liofilizzato multifrazione di Passiflora brevettato da Aboca (Brev. N° 96830038.4) che fornisce una elevata concentrazione di principi attivi. L'azione è completata dalla sinergia di estratti liofilizzati di Valeriana, Melissa ed Escolzia, erbe la cui efficacia è confermata dalla più autorevole letteratura scientifica internazionale.



Solo Natura per dormire riposando



Prodotti da Agricoltura Biologica

100% NATURALE

- **SCIROPPO**
adatto ai più piccoli
- **BUSTINE GRANULARI**
gusto agrumi



**NUOVE FORMULAZIONI
ANCORA PIÙ
EFFICACI**

Per coadiuvare il fisiologico sonno notturno dei bambini.

Le nuove formulazioni di SediBimbi Bio, frutto dell'attenta Ricerca Aboca dedicata ai più piccoli, sono studiate per essere efficaci, sicure e gradevoli, a prova di bambino. Infatti sono biologiche, 100% naturali e basate su due esclusivi estratti liofilizzati di Aboca: Passiflò2-LMF e Liguflos, ottenuti dalla Passiflora e dalla Camomilla coltivate in regime di Agricoltura Biologica.

SEDIVITAX BIO GOCCE EFFICACIA TESTATA CLINICAMENTE



La formulazione in gocce di Sedivitax Bio è oggetto di uno studio clinico presso l'Ospedale S. Eugenio di Roma, condotto da una equipe di medici specializzati su di un panel di 60 persone che avvertivano una scarsa qualità del riposo notturno.

I primi risultati, statisticamente significativi, ottenuti su 34 soggetti confermano l'efficacia della formulazione nel migliorare la qualità complessiva del riposo notturno.

Lo studio evidenzia come Sedivitax Bio Gocce contribuisca sensibilmente al miglioramento dei vari parametri della scala di Pittsburgh, in particolare:

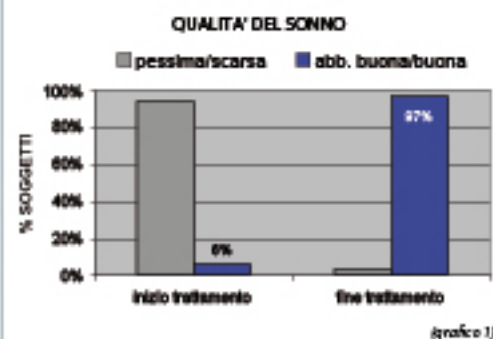
1. **Miglioramento generale della qualità del sonno**
2. **Diminuzione della difficoltà e del tempo di addormentamento**
3. **Aumento delle ore dormite**
4. **Diminuzione della suscettibilità del sonno**
5. **Miglioramento della veglia**

I partecipanti allo studio assumono per 28 giorni la dose di prodotto riportata in etichetta recandosi dal medico specialista sperimentatore tre volte nell'arco di questo periodo: all'inizio (T0), dopo due settimane (T14) e alla fine dello studio (T28).



1) MIGLIORAMENTO GENERALE DELLA QUALITÀ DEL SONNO

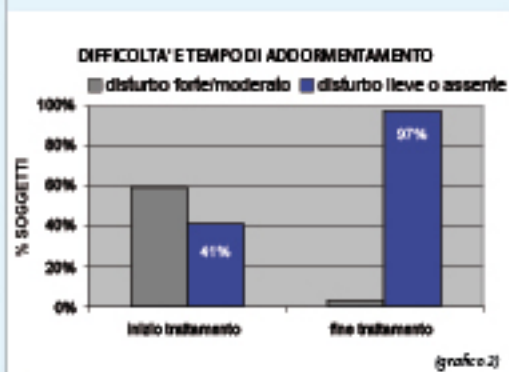
All'inizio dello studio (T0) il 94% dei partecipanti aveva una valutazione personale "pessima" o "scarsa" del proprio sonno mentre invece, alla fine del periodo (T28), la situazione è risultata capovolta, con una percentuale del 97% di individui che definiscono "abbastanza buono" o "molto buono" il proprio sonno (grafico 1).





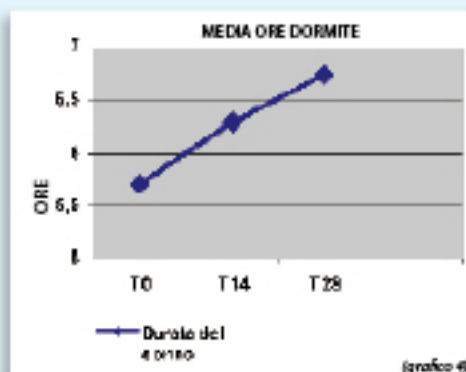
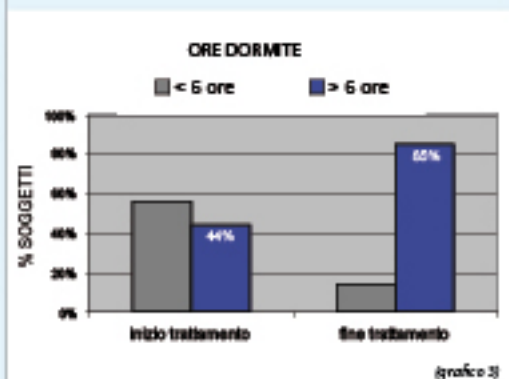
2) DIMINUIZIONE DELLA DIFFICOLTÀ E DEL TEMPO DI ADDORMENTAMENTO

Il sonno può risultare insoddisfacente anche per la difficoltà ad addormentarsi. All'inizio dello studio i soggetti che dichiaravano un disturbo considerato "forte" o "moderato" erano il 59% mentre, il 41% non sperimentava alcun disturbo o solo disturbi lievi. Alla fine del periodo di somministrazione invece la percentuale di questi ultimi saliva al 97% (+56%) con una diminuzione media del tempo di addormentamento compresa tra i 15 e i 60 minuti (grafico 2).



3) AUMENTO DELLE ORE DORMITE

Avere un sonno riposante significa anche dormire un numero di ore sufficiente alle specifiche esigenze del proprio organismo. All'inizio del periodo di osservazione coloro che dormivano meno di 6 ore erano il 56%. Questa percentuale scendeva al 15% dopo i 28 giorni di somministrazione di Sedivitax Bio Gocce. Coloro che dormivano invece più di 6 ore passavano dal 44% all'85% (grafico 3). Quindi gli individui hanno guadagnato in media 1 ora di sonno per notte; ciò è dovuto in parte alla diminuzione del tempo di addormentamento e in parte al prolungamento del sonno (grafico 4).



La media di ore dormite passa da 5,7, all'inizio dello studio (T0), a 6,3 dopo 14 giorni (T14) e a 6,74 (T28) alla fine del periodo, dimostrando che gli effetti positivi della somministrazione di Sedivitax Bio Gocce si evidenziano già dopo 14 giorni e si consolidano dopo 4 settimane.

4) DIMINUIZIONE DELLA SUSCETTIBILITÀ DEL SONNO

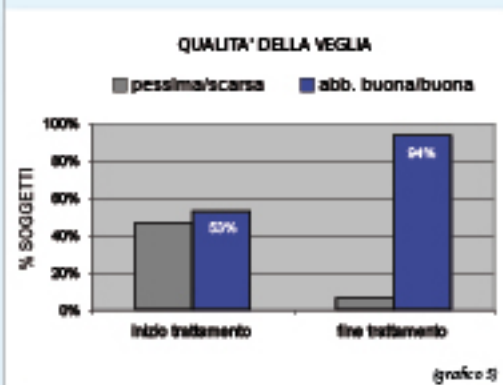
Causa della scarsa qualità del sonno può essere la elevata suscettibilità a fattori di disturbo quali russare, sensazione di freddo o caldo, incubi, spesso dipendenti da stati di agitazione o di cattivo umore. Alla fine dello studio, nel 70% dei partecipanti si registrava una minore suscettibilità a questi fattori, a dimostrazione del fatto che la formulazione Sedivitax Bio contribuisce, con il suo effetto rilassante, a favorire un fisiologico sonno, più tranquillo e di conseguenza più riposante.





5) MIGLIORAMENTO DELLA VEGLIA

La qualità della veglia diurna, intesa come capacità a restare svegli e mantenere l'entusiasmo per svolgere le attività quotidiane, è strettamente dipendente dalla qualità del riposo notturno. All'inizio dello studio il 47% dei partecipanti dichiarava una qualità "pessima" o "scarsa" della propria veglia e solo il 53% una qualità "abbastanza buona" o "molto buona". Alla fine del periodo di somministrazione erano invece il 94% coloro che definivano "abbastanza buona" o "molto buona" la condizione di veglia diurna (grafico 5).



Per dare la possibilità di conoscere i dettagli della realizzazione dello studio clinico su Sedivitax Bio Gocce riportiamo di seguito l'intervista alla Dott.ssa Laura Capone, responsabile di questo progetto presso l'Ospedale S. Eugenio di Roma.

Dott.ssa, cosa si intende per evidenza clinica dell'efficacia di Sedivitax Bio Gocce?

Significa avere la conferma dell'efficacia e della sicurezza del prodotto attraverso uno studio clinico eseguito da medici, raccogliendo dati e osservazioni durante un periodo di somministrazione del prodotto stesso ad un campione selezionato di persone. Al momento abbiamo i risultati, statisticamente attendibili, di 34 soggetti su un totale di 60.

Chi sono i partecipanti allo studio e come sono selezionati?

I partecipanti sono persone che rispecchiano il normale utente del prodotto, cioè una persona sana non affetta da patologia del sonno vera e propria e che non richiede dei farmaci specifici (quali, ad esempio, gli ipnotici) ma che, tuttavia, avverte soggettivamente una scarsa qualità del proprio sonno. Questa è proprio la situazione in cui può essere utile Sedivitax Bio e lo studio è stato messo in atto per vedere l'efficacia di questo integratore alimentare a base di erbe durante il suo uso normale.

Questo studio è stato progettato appositamente con medici specialisti, ai quali è stato chiesto di riconoscere e scegliere le persone con le caratteristiche sopra descritte. La fase di selezione delle persone si chiama "arruolamento".

I medici hanno condotto lo studio nel rispetto di un "protocollo" specifico. Di cosa si tratta esattamente?

Si tratta di un documento che descrive come condurre lo studio. Nel nostro caso, nel protocollo sono descritti quali elementi osservare per misurare la qualità del sonno. Il protocollo è molto complesso, perché sono molteplici i fattori che influenzano la qualità del sonno e che devono essere considerati; questi fattori sono stati osservati sui partecipanti all'inizio dello studio, prima di assumere Sedivitax Bio, dopo 14 giorni di assunzione, cioè a metà dello studio e dopo altri 14 giorni, cioè alla fine dello studio.

Questi elementi sono riportati in scale apposite sviluppate da specialisti e riconosciute a livello internazionale. In particolare la scala di Pittsburgh è quella più specifica per le nostre misure.

Come avviene nella normale pratica medica, il protocollo prevede inoltre che ai soggetti selezionati per questo studio clinico venga fornita una lista di consigli di buona igiene del sonno, in modo che questi possano seguire quelli più pertinenti alle proprie caratteristiche per completare il loro percorso di rieducazione al sonno.

Le persone assumevano la posologia di Sedivitax Bio Gocce riportata in etichetta?

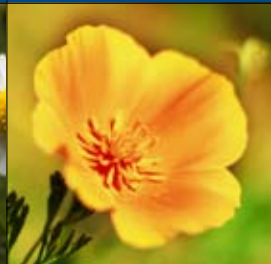
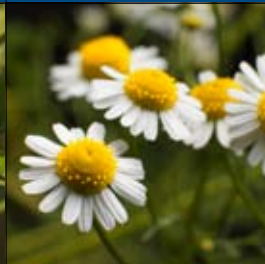
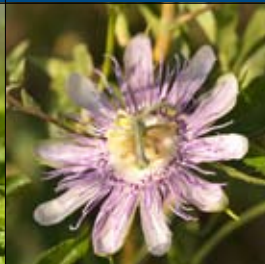
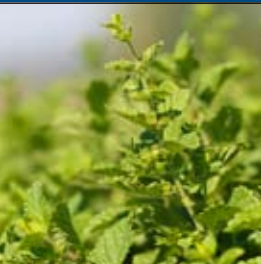
I partecipanti allo studio prendevano la dose di Sedivitax Bio riportata in etichetta, suddivisa tra mattina, per favorire il rilassamento diurno, e sera, come aiuto per il riposo notturno. Queste persone hanno assunto il prodotto

tutti i giorni per un mese, recandosi tre volte dal medico specialista: 1) prima di iniziare (un tempo che si chiama T0), 2) dopo 14 giorni (che si chiama T14) e per ultimo alla fine del periodo di studio, dopo altri 14 giorni (T28).

Chi garantisce che lo studio sia svolto correttamente?

Garantisce il Comitato Etico, uno speciale organo di tecnici deputato a sorvegliare sull'eticità e sulla validità scientifica degli studi clinici. Solo dopo la sua approvazione lo studio è stato messo in opera presso l'Ospedale S. Eugenio di Roma.





SED07OPU-A

Aboca

Aboca Spa - Loc. Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (AR) - Tel. 0575 7461 - Telefax 0575 749130
Officina Dietetica: 2003/7 del 30/01/03 - Officina Cosmetica: Via della Libertà - 06010 Pistrino di Citerna (PG)
www.aboca.it