

# Disturbi del sonno Il Mondino lancia la cura su misura

**Manni: «Tracciamo l'andamento del riposo notturno per somministrare la melatonina al momento giusto»**

di Maria Grazia Piccaluga  
# PAVIA

Studenti che si accasciano sul banco in classe, professionisti che arrivano tardi in studio ciondolando per il troppo sonno. E automobilisti che non riescono a tenere aperti gli occhi mentre si recano al lavoro. Non all'alba. Ma quando la giornata è iniziata da un pezzo. Sono vittime di disturbi del ritmo del sonno. Si addormentano tardi, dormono male, si svegliano di frequente. E la mattina il risveglio è una vera sofferenza.

Chiedono aiuto all'Unità di Medicina del Sonno dell'Istituto neurologico Mondino. «Sono in aumento i disturbi legati ai ritmi del sonno - conferma il professor Raffaele Manni che dirige la struttura - . Causati spesso da abitudini sbagliate, forzature nello stile di vita ma anche legate a stress che, ci riferisce il nostro servizio psicologico da un po' di

esistono infatti peculiari aspetti anatomico-ecografici nelle varie età pediatriche e l'operatore deve essere completamente a conoscenza. Responsabile scientifico è Alberto Chiara, direttore della Pediatria dell'Ospedale di Voghera.

## Al Borromeo, l'ecografia nel bambino

si svolge domani e dopo al collegio Borromeo il 5 congresso nazionale del gruppo di studio di Ecografia pediatrica della Società Italiana di Pediatria. Il bambino non è un adulto in miniatura e le diversità anatomiche con l'adulto non si esauriscono con le dimensioni;

tempo a questa parte, è generato dall'ansia per il lavoro e per le difficoltà economiche».

Per ristabilire l'equilibrio perduto si ricorre ormai da anni a Pavia alla terapia della luce e alla somministrazione di melatonina. Una sostanza secreta naturalmente dall'epifisi, detta anche ormone del buio, che regola il ritmo del ciclo sonno-veglia. Imprime un segnale all'organismo, alle cellule e ai tessuti, comunicando che è l'ora di dormire o quella



Il professor Raffaele Manni, al centro, con i suoi collaboratori dell'Unità di medicina del sonno del Mondino

L'abuso più comune, spiega il medico, è l'autosomministrazione. Il fai da te rischia di essere persino controproducente.

«Ora invece disponiamo di un metodo innovativo che ci permette di tracciare l'andamento del sonno e della secrezione endogena e quindi individuare il momento giusto in cui assumere la melatonina, che corrisponde a cinque ore prima del picco di secrezione. Questo consente di adottare una terapia su misura e quindi

più efficace». È un metodo di cui, per ora, dispone solo il Mondino di Pavia, grazie alla collaborazione con un laboratorio svizzero con sede a Basilea. «Non servono più prelievi del sangue o esami delle urine per tracciare la curva della secrezione durante il sonno - spiega Manni - ma solo un kit di tamponi per l'esame della saliva. Cinque tamponi che il paziente si auto-somministra a casa propria, a cominciare da tre ore prima del momento