

Esercizio fisico e qualità del sonno

di Francesco Bucchi, fisioterapista respiratorio

Elementi fondamentali per la salute

Un'alimentazione corretta ed equilibrata e uno stile di vita sano, che comprenda lo svolgimento costante di esercizio fisico, sono l'ABC della Salute. Altresì il **sonno** va considerato come una vera e propria **attività necessaria** al normale funzionamento di corpo e mente.



Figura 1. Elementi base per la salute

Disturbi respiratori del sonno e capacità d'esercizio

Uno dei principali disturbi respiratori del sonno è rappresentato dalle apnee e dalla cosiddetta sindrome delle **apnee ostruttive nel sonno** (in inglese *obstructive sleep apnea syndrome, OSAS*).

Come già sottolineato negli articoli precedenti questo disturbo determina l'insorgenza di una serie di complicanze sulla salute: uno di questi è la **ridotta capacità d'esercizio** (1).

La capacità d'esercizio potrebbe essere definita come la capacità di eseguire una data attività o compito (camminare, salire le scale); la ridotta capacità d'esercizio si presenta con alcuni sintomi "sentinella" e in particolare dispnea e fatica muscolare.

Spesso associata a patologie cardiache e respiratorie oltre che presente in alcune condizioni come sovrappeso e obesità, la ridotta capacità d'esercizio potrebbe perciò essere secondaria ai disturbi respiratori del sonno.

Dispnea e fatica muscolare: sintomi "sentinella"

Come detto poc'anzi i sintomi associati alla ridotta capacità d'esercizio sono dispnea e fatica muscolare.

Con il termine dispnea si intende la difficoltà a respirare e la sensazione di "fame d'aria", "fiato corto". E' una esperienza soggettiva che ognuno di noi avrà provato, dopo una corsa ad esempio. Quando proviamo **dispnea** significa che il nostro sistema "cervello-polmoni-muscoli" sta esprimendo una **condizione di affaticamento**, anomalo e patologico nel caso in cui questa sensazione si presenti per attività a bassa intensità (camminare in piano, salire alcuni gradini).

Spesso associata alla dispnea è la **fatica muscolare**; essa si presenta sotto forma di dolore ai muscoli, cedimento articolare e crampi. Come nel caso della dispnea, la fatica muscolare compare nel momento in cui lo sforzo fisico supera le nostre capacità.

Come si valuta la capacità d'esercizio?

Per valutare la capacità d'esercizio esistono molti test; tra i più semplici e affidabili citiamo:

1. **test del cammino dei 6 minuti** (*6 minutes walking test, 6MWT*), in cui la persona cammina lungo un percorso rettilineo di almeno 30 metri con l'obiettivo di percorrere la maggior distanza possibile;
2. **test della sedia per 1 minuto** (*1 minute sit to stand test, 1MSTST*), nel quale l'obiettivo è alzarsi e sedersi da una sedia il maggior numero di volte possibile.



Figura 2. Percorso test del cammino dei 6 minuti

A seconda dei risultati ottenuti nei test, e cioè la distanza percorsa in 6 minuti o il numero di alzate/sedute da una sedia in 1 minuto rispettivamente per il 6MWT o il 1MSTST, sarà possibile quantificare la capacità d'esercizio di un soggetto, grazie a riferimenti standard basati su alcuni parametri tra cui età e sesso.

Esercizio fisico: una vera e propria terapia

Come ben sappiamo l'esercizio fisico è raccomandato a qualsiasi età.

Esso è considerato un intervento di **prevenzione primaria** nelle persone sane al fine di mantenere lo stato di salute, mentre nelle persone con patologie l'esercizio fisico ha il triplice scopo di:

- ridurre i sintomi legati alla malattia
- prevenire l'avanzamento della patologia (prevenzione secondaria)
- migliorare lo stato di salute e la **qualità di vita**.

L'esercizio fisico infatti riduce la pressione arteriosa, controlla il livello di glicemia, modula positivamente il colesterolo nel sangue, aiuta a prevenire le malattie metaboliche, cardiovascolari, neoplastiche, le artrosi e riduce il tessuto adiposo in eccesso (2). Inoltre, riduce i sintomi di ansia, stress, depressione e solitudine (2).

Nello specifico, **l'esercizio fisico** nelle persone con apnee ostruttive nel sonno è in grado di **ridurre il numero di apnee**, migliorando così la qualità del sonno e riducendo la sonnolenza percepita durante il giorno (3). Insomma, l'esercizio fisico è una vera e propria terapia.

Messaggi chiave
Segui un'alimentazione corretta ed equilibrata, mantieni uno stile di vita sano e attivo, facendo attività fisica e rispettando il tuo bisogno di riposare
Se pensi o sai di avere problemi respiratori del sonno chiedi consulenza al tuo medico e recati in un centro specifico dove potrai essere aiutato
Anche il fisioterapista può aiutarti per risolvere i tuoi disturbi del sonno: potrà valutare la tua capacità d'esercizio fisico ed elaborare insieme a te un programma di esercizi allo scopo di ridurre sintomi quali dispnea e fatica muscolare e migliorare la qualità di vita

Figura 3. Messaggi chiave

Bibliografia

(1) Mendelson M, Marillier M, Bailly S, Flore P, Borel JC, Vivodtzev I, Doutreleau S, Tamisier R, Pépin JL, Verges S, Maximal exercise capacity in patients with obstructive sleep apnoea syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Eur Respir J* 2018; 51

(2) https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/

(3) Aiello KD, Caughey WG, Nelluri B, Sharma A, Mookadam F, Mookadam M, Effect of exercise training on sleep apnea: A systematic review and meta-analysis. *Respiratory Medicine* 116 (2016) 85-92



Rea Sibilla
DISTURBI DEL SONNO

Per maggiori informazioni contatta il nostro staff



Telefono (+39) 0532 248523



Whatsapp +39 333 347 9319

I contenuti di questa guida sono offerti solo a scopo informativo e non sostituiscono in alcun modo il parere del medico curante.

Per ottenere consigli mirati sul proprio caso e sulla propria storia clinica si consiglia di fissare un appuntamento presso i nostri studi:

FERRARA Via Piangipane 5/A tel. (+39) 0532 248523
COPPARO Via A. Volta 26/D tel. (+39) 0532 865971
PORTOMAGGIORE Piazza XX Settembre 3 tel. (+39) 0532 321089