



PILLOLE DA INCUBO

Raptus. Sonnambulismo. Attacchi di fame. Oltre a dipendenza e vuoti di memoria. Un rapporto dell' Oms svela gli effetti collaterali dei sonniferi.

Dormire. O forse avere incubi terrificanti, telefonare nel sonno, annegare la testa nel frigorifero alla ricerca di cibo, o tentare di mangiare cose non commestibili o, ancora, avere raptus sessuali, uscire per strada in pigiama, guidare nel sonno, cercare di farsi del male da soli e così via, senza ricordare nulla al risveglio. Fiction? No, solo i possibili effetti inattesi dei farmaci utilizzati per sconfiggere l'insonnia. E ha rivelarlo è il centro dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per il Monitoraggio dei farmaci con sede a Uppsala. Che chiama per la prima volta in causa le medicine più usate: le vecchie benzodiazepine (tra le quali il triazolam, il lorazepam, il midazolam, il flunitrazepam e il temazepam), i cosiddetti farmaci zeta o non benzodiazepinici (della famiglia dello zolpidem, dello zopiclone, dello zaleplon e dello eszopiclone), introdotti proprio perché promettevano di creare meno problemi. E la situazione appare così allarmante che la Food and Drug Administration americana ha obbligato i produttori ad aggiungere sulle confezioni l'avviso che entrambe le categorie possono dare sia gravi reazioni allergiche sia stravaganti comportamenti nelle ore di sonno. Eppure, i responsabili di queste bizzarrie, sono tra i farmaci più usati - e abusati - al mondo, in genere percepiti come sicuri: secondo i dati Osmed, in Italia nel 2007 la spesa per ipnotici (che è totalmente sostenuta dal paziente, perché questi farmaci non sono totalmente rimborsabili) è stata circa 480 milioni di euro. E questi accade perché le dimensioni dell'insonnia e dei disturbi del sonno in genere hanno ormai raggiunto livelli preoccupanti in tutte le fasce d'età: secondo l'Associazione italiana della medicina del sonno, in Italia sono tra i 12 e i 15 milioni gli adulti che soffrono d'insonnia, 5-6 milioni dei quali in forma grave. Passano notti in bianco gli anziani - per una progressiva, fisiologica contrazione delle ore di buon sonno - e sempre più spesso gli adolescenti: secondo uno studio appena presentato al meeting annuale delle Associated Professional Sleep Societies americane, Sleep 2008, ne soffrirebbe ormai un ragazzo su quattro. E poi i giovani adulti, e le donne, in rapporto di due a uno rispetto agli uomini. Una marea montante di gente che dorme poco e male e si affida ai farmaci. Spiega Corrado Barbui, psichiatra dell'Università di Verona: <<L'insonnia è quasi sempre dovuta ad ansia e depressione, e questi farmaci funzionano sui meccanismi biologici scatenati da questi disagi>> (...) Risultato: uno stesso farmaco, se utilizzato bene, può risolvere un'insonnia che magari è alle sue prime manifestazioni e salvare così il paziente dalla forma cronica, molto più grave. Ma contemporaneamente, se usato male, in dosi eccessive, per troppo tempo, insieme ad alcol, droghe o altri farmaci attivi sul sistema nervoso può fare guai. Ecco che iniziano a comparire i vuoti di memoria, la confusione, l'agitazione, il torpore diurno e così via, fino a quei comportamenti bizzarri denunciati dall'Oms e, soprattutto, fino all'istaurarsi una dipendenza vera e propria e di una resistenza al farmaco usato, che spinge l'insonne ad aumentare le dosi e a entrare così in un circolo vizioso molto pericoloso. Spiega ancora Barbui: << La cura dell'insonnia prevede una serie di passaggi successivi: l'insonnia è un sintomo, e non una patologia di per sé, quindi serve una diagnosi. Serve, cioè, di capire che cosa la determina. Se poi gli interventi sul comportamento, quella che viene chiamata igiene del sonno, non hanno effetti, allora si deve intervenire con un aiuto farmacologico, che però deve essere impostato in base alle caratteristiche del singolo e comunque non andare oltre le due-tre settimane, per poi essere interrotto in modo graduale e sempre sotto controllo medico>>. Questi farmaci, infatti, causano tutti il cosiddetto effetto rebound, cioè

Tratto dalla rassegna stampa di www.giulemanidaibambini.org

Campagna sociale nazionale
contro gli abusi nella prescrizione
di psicofarmaci a bambini ed adolescenti



provocano, una volta sospesi, sintomi identici a quelli che si cerca scongiurare quali agitazione e insonnia. Da anni, gli insonni cercano il proiettile magico: una pillola che funzioni e basta. Senza tutti i problemi che danno i farmaci sul mercato. E una buona notizia oggi c'è: dovrebbero arrivare nel giro di pochi anni due nuove categorie entrambe legate alla melatonina (il primo prodotto già approvato negli Stati Uniti si chiama ramelteon). Spiega Giuseppe Plazzi, responsabile del Laboratorio del sonno del Dipartimento di scienze neurologiche dell'Università di Bologna: << La melatonina, un ormone prodotto dalla ghiandola pineale, è fondamentale nella regolazione dei cicli sonno-veglia e funziona per esempio per limitare gli effetti del jet lag. Tuttavia, non si sa ancora bene in che modo essa agisca, né quali possano essere gli effetti indesiderati, quindi non è opportuno fidarsi delle preparazioni presenti nei supermercati o in erboristeria, che non sono state sufficientemente studiate per quanto riguarda il dosaggio, le interazioni con altri farmaci, la durata ottimale dell'assunzione e così via. La complessità di questo ormone ha spinto la ricerca a puntare su sostanze molto più specifiche: prodotti che, grazie al metabolismo, rilasciano melatonina. Come ramelteon e altri in fase di avanzata sperimentazione nell'uomo>>. In attesa che le nuove molecole arrivino in farmacia, conclude l'esperto, non si devono sottovalutare i rischi della privazione di sonno, ma neppure cercare scorciatoie nella pillola magica, che non esiste e che anzi, può rivelarsi il modo migliore per entrare in un incubo.

Fonte: L'Espresso

Di Agnese Codignola (Ha collaborato Valentina Murelli)

Nota della redazione di Giù le Mani dai Bambini®: gli ipnotico-sedativi vengono utilizzati anche sui bambini, per cercare di regolare artificialmente il ciclo sonno-veglia affinché i bimbi piccoli non arrechino disturbo ai genitori durante la notte. Uno dei farmaci più in "voga" a tal proposito, è il Noprom®: le mamme se lo consigliano l'un l'altra sui forum di discussione in internet, e spesso se lo fanno prescrivere per se dal medico di base, per utilizzarlo poi sul bambino, incuranti degli effetti collaterali, prima tra tutti il deficit di attenzione a scuola, che viene poi a volte trattato a sua volta con metanfetamine per migliorare la curva dell'attenzione.

Tratto dalla rassegna stampa di www.giulemanidaibambini.org

Campagna sociale nazionale
contro gli abusi nella prescrizione
di psicofarmaci a bambini ed adolescenti