



Riunione del 14 Novembre 2017
Anno XL – Bollettino n. 12
Presidente: Nicoletta Stauder
Interclub con R.C.Parchi A.M.
Relatore: Nicola Montano
Sonno, deprivazione di sonno e malattie cardiovascolari
CONSIGLIO 2017/2018

Presidente	Nicoletta Stauder	Relazioni Esterne	Carlo Mescieri
Vice Presidente	Luca Grimoldi	Effettivo	P.Codecà/G.Bozzini
Past President	Luca Grimoldi	Progetti	G. Scarpa/P. Ponzelletti
Incoming President	Mauro Barbera	Amministrazione	Maurizio Severi
Segretario	Andrea Radice	Nuove Generazioni	C.Cerini/N.Zeni
Prefetto	Alessandra Baratelli	Rotary Foundation	M. Scandroglio/M. Bonini
Tesoriere	Gian Mario Marnati	Gestione Sovvenzioni	Guido Azario
		Sito web –Social	Luca Roveda

Sonno, deprivazione di sonno e malattie cardiovascolari

Quanto e cosa sappiamo in merito al sonno? Perché è importante riposare bene e come incide la deprivazione di sonno sul nostro organismo e sul nostro benessere psicofisico?

La serata di martedì 14 novembre ci ha visti ospiti del R.C. Parchi nell'accogliente contesto della Corte Lombarda per una serata in Interclub dedicata al tema del sonno, ospite il prof. Nicola Montano, Internista al Policlinico di Milano, Neurofisiologo ed esperto conoscitore e studioso del sonno.

La Presidente del R.C. Parchi, Ernestina Ricotta, ha aperto la serata dando il benvenuto agli ospiti intervenuti, sottolineando l'importanza del ritrovarsi con la formula Interclub, voluta e pianificata tempo fa con Nicoletta, purtroppo ancora assente ma in costante miglioramento.



Ernestina ringrazia Luca Grimoldi che, ancora in veste di Presidente del Castellanza, ci dice che due Club che si ritrovano non sono solo "la somma" di due Club, sono piuttosto una sorta di formula di "Rotary al quadrato", che consente non solo di sommare ma piuttosto di moltiplicare le esperienze, l'amicizia, i confronti, la progettualità, con un grande potenziale per collaborare insieme: parte giusto non a caso e proprio in questi giorni il Progetto sul Bullismo condiviso con R.C. Parchi.

Di sonno si sa davvero troppo poco, le reali forme di prevenzione medico sanitaria, contrariamente a quanto si possa immaginare, piuttosto che gli screening sono la corretta alimentazione, l'attività fisica e il riposo.

Il sonno è una componente adattabile in misura fisiologica e del tutto soggettiva ma da intendersi come elemento determinante nella vita di ciascuno: mentre durante il giorno corpo e mente sono costantemente impegnati e sottoposti a compiere azioni e immagazzinare informazioni, è durante la notte che avviene l'apprendimento, con una minuziosa selezione di informazioni che sgretolano le infinite connessioni, le sinapsi, createsi nelle ore diurne, per mantenerne solo alcune, le più importanti.

I ritmi del sonno si identificano in 2 fasi: la fase rem in cui avviene una sintesi proteica attiva e una maggiore e più pronta cognizione, e una fase di sonno in cui non si raggiungono stimoli sensoriali e non è ancora attiva la sintesi proteica.

Studi dimostrano e confermano che l'interruzione del sonno, così come l'insufficiente apporto di tempo dedicato al riposo, possono portare nei casi più comuni e frequenti a cefalee ricorrenti, reflussi gastroesofagei, secchezza del cavo orale. Alla lunga, invece, e nei casi più gravi, addirittura a disturbi cognitivi, cardiovascolari, metabolici nonché a livello "comportamentale" in termini di calo del rendimento lavorativo, ed un confermato aumento di incidenti automobilistici (ben 3 su 5!) causati da deprivazione di sonno.

Rilevanti sono quindi non solo la scarsità di tempo dedicato al riposo, peraltro sensibilmente diminuito con l'avvento e l'avanzamento della tecnologia (una buona percentuale di noi tiene il telefono acceso anche di notte a fianco del letto e si sveglia per controllare messaggi ed emails perfino nel cuore della notte), ma anche tutti i disturbi legati al sonno quali il russamento, il sonnambulismo, l'apnea notturna e l'insonnia. Spesso si tende a sottovalutare questi fattori che, però, raggiunti livelli cronici, sono fortemente correlati a tanti piccoli e grandi disturbi e scompensi psicofisici.

Vi sono naturalmente cure per contrastare la patologie che, anche a causa della deprivazione di sonno, ne conseguono, farmacologiche e non, ma per quanto riguarda il sonno abbiamo chiaramente compreso come e



quanto sia importante non trascurare il tempo da dedicare al riposo. Il prof. Montano ci indica un vademecum fai-da-te per migliorare la qualità del riposo. "L'igiene del sonno" parte da semplici accorgimenti quali: evitare "pisolini" pomeridiani superiori ai 20 minuti, cercare di regolarizzare i momenti di sveglia mattutina e coricamento serale, creare nella stanza le condizioni ottimali affinché il riposo sia il più possibile indisturbato (ridurre l'illuminazione e non tenere telefoni accesi accanto al letto), evitare l'attività fisica immediatamente precedente l'addormentamento, non coricarsi se non si è sufficientemente stanchi e desiderosi di un sonno ristoratore.

La serata è proseguita con alcune domande alle quali il prof. Montano ha risposto con estrema chiarezza e dimostrando competenza e passione per il tema che ha desiderato far meglio comprendere ai presenti.

Il sonno, per mantenere vivo il tema, ha contagiato un po' tutti, ma soltanto a causa dell'ora, fattasi ormai tarda; l'interesse e l'attenzione di tutti sono state costanti. La piacevole serata, sia per l'interessante tema trattato sia per l'interclub con gli amici del R.C. Parchi, è stata poi chiusa con il consueto rintocco di campana e.. con l'augurio di buon riposo a tutti!

Circa 400 Rotariani dei Distretti 2041, 2042, 2050 sono intervenuti sabato 18 novembre scorso al seminario “La salute delle Nazioni” con tanti ospiti illustri.

I Rotariani sono stati accolti dai saluti dei tre Governatori Distrettuali: Andrea Pernice del 2041, Laura Dordoni del 2050 e il “nostro” Nicola Guastadisegni del 2042.

In particolare Nicola ha voluto sottolineare l’importanza del seminario per la valenza dei contributi scientifici in esso ricompresi e per l’aspettativa di indicazione delle iniziative da assumere in futuro.

I lavori sono iniziati con un filmato con bambini di villaggi africani colpiti da poliomielite: immagini che sono subito arrivate al cuore prima ancora che alla mente. Parlare della polio significa parlare di un progetto molto complesso, senza alcun dubbio **“del progetto”** in cui il Rotary ha saputo far squadra nel mondo e giungere a “un passo” dalla “vittoria”: la completa eradicazione.

Il progetto rotariano “Polio Plus” è del novembre 1985; da allora i casi di poliomielite tra i bambini sono diminuiti del 99.9% e, mentre un centinaio di anni fa nel mondo si verificavano circa 1.000 casi al giorno, grazie alle vaccinazioni si è poi passati a 350 all’anno sino agli attuali ultimi 2 casi registrati in Pakistan e Afghanistan.

Grazie alle vaccinazioni si è stimato che è stata evitata la morte a 1,5 milioni di bambini e altrettanti 1,5 milioni di casi di poliomielite evitata, mentre negli ultimi 20 anni sono state effettuate nel mondo 3 miliardi di vaccinazioni.

Tutto questo grazie anche a “Polio Plus”, all’impegno e alla dedizione di tanti medici e volontari, gente semplice dall’animo buono. Gente che ha fatto ciò per il piacere di pensare a bambini che potevano così correre, giocare e correre sorridenti incontro alla vita. I 36 mila Rotariani italiani hanno contribuito al progetto “Polio Plus” con poco meno di 21 milioni di dollari.

Di questo ha dato atto Michel Zaffran, dell’Organizzazione Mondiale della Sanità e direttore del Programma Eradicazione Polio, concludendo il suo intervento con un grande e riconoscente: “Thank you, Rotary!”.

Karen Bartlett, giornalista inglese, autrice del libro il cui titolo è stato utilizzato per l’evento di sabato, ha ricordato come la polio nella storia si sia sviluppata per secoli e secoli nell’ignoranza: malattia, presente sin dall’antica Grecia, che sino a 100 anni fa non si “conosceva”. Ha poi ricordato come negli ultimi 60 anni abbia fatto più la politica che la scienza pur dovendo spesso combattere contro l’ignoranza e la stupidità: si pensi infatti ai Paesi che storicamente combattevano i vaccini (la Russia al tempo del Soviet non li ammetteva in quanto considerati prodotti degli Stati Uniti!) e a quanti ancora non li ammettono per le paure a farli somministrare ai bambini! L’auspicio è che la polio possa diventare la seconda malattia completamente debellata come fu il vaiolo nel XX secolo.

John Germ, Past President Rotary International, ha ripreso il concetto per il quale “manca poco, veramente poco, a debellare definitivamente la polio”. Quel poco però, secondo John, non deve distogliere il Rotary da attenzione ed energia sull’azione contro la polio: una malattia, secondo i regolamenti sanitari, può dirsi debellata solo quando 3 anni sono trascorsi dall’ultimo caso. E questo con la polio non è ancora purtroppo avvenuto. John ha ammonito che nessun bambino nel mondo deve morire per mancanza del vaccino che uccide il virus: per questo egli ha anche ricordato come ci siano Paesi che impegnano del loro Prodotto Interno Lordo percentuali più alte nelle spese per armamenti che non in spese per la salute umana.

Come esempi virtuosi John ha voluto ricordare l’impegno della Fondazione Bill e Melinda Gates, costituita nel 1997 a Seattle: nel 2007 la Fondazione impegnò 100 milioni di dollari a favore di “Polio Plus” a due condizioni. Che il Rotary raccogliesse altri 100 milioni prima del 2010 e che quei 100 milioni fossero impiegati prima del dicembre 2010.

Ha poi fatto seguito la tavola rotonda con qualificati interventi da parte dei relatori e della prof.ssa Maria Rita Gismondo (Capo Laboratorio di Microbiologia Clinica dell'Università Ospedale Sacco) e della dr.ssa Nicoletta Previsani (Organizzazione Mondiale della Sanità) con la dr.ssa Nicoletta Carbone, del Sole 24 Ore, in qualità di moderatrice.

Dopo aver constatato come le Istituzioni, che dovevano presenziare al seminario con due loro qualificati rappresentanti (il Governatore della Lombardia e il Ministro della Salute), avevano invece disertato l'appuntamento, si è registrata una unanime convergenza su due concetti.

La necessità di continuare a mantenere attenzione ed energie sulla polio in quanto non debellata. E anche quando, tra poco tempo, essa sarà debellata completamente non si dovrà dimenticare che il virus continuerà ad esistere e per questo sarà necessaria una oggettiva informazione alle famiglie sull'utilità delle vaccinazioni e dei vaccini in genere.

Pur nella consapevolezza che i vaccini in certi casi possono avere controindicazioni (anche l'aspirina può averne!), la prof.ssa Gismondo, rotariana, ha raccomandato la necessità dei vaccini in un mondo globale caratterizzato dalle migrazioni di popoli, dalla libera circolazione delle genti per lavoro o semplice svago. La prof.ssa Gismondo ha sottolineato la necessità di **"educazione e buona informazione"** (non quella, incompetente, circolata sui social e capace solo di generare in tante persone paure irrazionali!) da parte sia del personale sanitario (i medici in primis) sia delle istituzioni sia della "politica" sia dei media.

E sia anche dei Rotariani: ben vengano, è stato detto le raccolte fondi (sono fondamentali!) ma si deve fare di più: contribuire a informare correttamente il prossimo ogni qualvolta se ne ha l'opportunità. I numeri del progressivo crollo dei casi di polio tra i bambini parlano in maniera chiara ed inequivocabile!

E allora ecco come sia stato ricordato la necessità per i Rotary di non "disperdere energie" con troppe piccole iniziative locali e singole quanto l'opportunità di "fare squadra" concentrandole su obiettivi a vasto raggio, a effetto globale.

A conclusione dei lavori il "nostro" Nicola ha ricordato come i Clubs siano la base del Rotary e la loro unione, cioè **l'azione in rete**, ne costituisca la forza.

A cura di Carlo Mescieri

Assemblea annuale

Giovedì 23 novembre prossimo si terrà la consueta Assemblea annuale per l'approvazione del rendiconto dell'a.r. 2016/2017 e del preventivo per l'a.r. 2017/2018, nonché per l'elezione del Consiglio per l'a.r. 2017/2018 e del Presidente per l'a.r. 2019/2020.

I documenti da sottoporre all'approvazione dell'Assemblea sono già stati approvati dal Consiglio e vengono allegati al presente Bollettino di modo che tutti i soci ne possano prendere visione prima dell'Assemblea, che potrà essere anche una occasione di confronto tra i Soci.

Un caro saluto.

Luca Grimoldi