

L'INSONNIA E IL MONDO MODERNO
Del Dr.Hamid Montakab
Traduzione e introduzione a cura del Dott.Filippo Castrovilli

Con questo articolo il Dott. Montakab, clinico esperto nonché ricercatore e autore di un libro molto apprezzato sul trattamento dell'insonnia, ci introduce ad una visione dei disturbi del sonno del tutto peculiare, quella della Medicina Tradizionale Cinese (MTC).

Per consentire una lettura fluida anche ai non addetti ai lavori ho pensato fosse utile anticipare e chiarire alcuni termini che il lettore incontrerà a breve e che provengono proprio da questo modo molto antico ma sempre attuale di guardare all'uomo e alla sua salute.

Yin e Yang: i loro ideogrammi rappresentano il lato in ombra e quello soleggiato di una montagna, elementi opposti ma complementari. Sono macro categorie che aiutano ad esplorare e catalogare i fenomeni naturali. Nel caso del corpo umano allo Yin appartengono i fluidi e il sangue, mentre allo yang l'aspetto funzionale ed energetico.

Meridiani: sono tragitti di collegamento energetico e fisico, fra interno ed esterno del corpo, alto e basso, destra e sinistra. Al loro interno, a seconda della profondità, scorrono diversi tipi di Qi.

Qi: è uno dei termini più comuni ma anche più sfuggenti da comprendere; viene tradotto come "soffio vitale" possiamo pensare che nell'organismo sia ciò che permette ad organi e visceri di svolgere le loro funzioni. Un tipo particolare di qi è la Wei qi, energia attiva, guerriera, di difesa.

Xue: è il termine cinese per sangue. Non ha una valenza solo organica, immagazzina le emozioni, stabilizza e alimenta le energie del corpo, da' radice a quello che i cinesi chiamano Shen.

Shen: è un termine che include sia l'attività mentale che emotiva della persona; ogni organo è dotato di un proprio Shen; ad esempio il fegato è abitato dallo Hun, anima eterea collegata all'intuizione, alla creatività e ai sogni.

Jing: essenza originaria, ricevuta dall'individuo al momento del concepimento; è la base materiale che permette lo sviluppo corporeo ed è legata a strutture profonde come ossa e midolli.

Zang Fu: organi e visceri, con significati e funzioni differenti e più ampie rispetto a quelle della fisiologia occidentale.

Il sonno è una necessità per mantenere la vita così come lo sono aria, cibo ed acqua. In una vita media di 75 anni, trascorriamo più di 20 anni dormendo, di cui un terzo è speso sognando. Il sonno accomuna tutti mammiferi, gli uccelli ed anche molti rettili, anfibi e pesci.

Sebbene la scienza moderna abbia fatto grandi passi nello studio, nell'analisi e nella comprensione della fisiologia del sonno, non sappiamo esattamente "perché" dormiamo e perché sonno e sogni abbiano un peso così grande per la salute fisica e specialmente per quella mentale. In condizioni normali, generalmente, il tempo del sonno e la sua profondità si adattano all'attività fisica svolta durante il giorno.

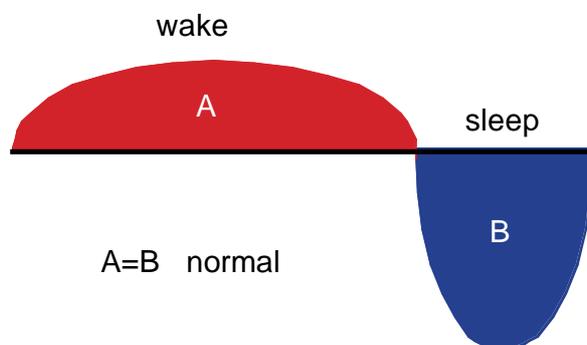


Figure 1: Sleep and wake balance: in a state of normalcy, the length (Time) and the depth (Space) of sleep is adapted to the length and intensity of daytime activity

Se definiamo il sonno come una condizione di riposo del corpo e della mente, nei termini della MTC questo significherebbe un'inattività dei meridiani tendino-muscolari (jin jing) e dell'attività della mente-spirito (shen). Vari studi sulla deprivazione del sonno hanno evidenziato due fasi del sonno come più importanti per la rigenerazione mentale e fisica: il sonno profondo, classificato come N3 o ad onde lente, aiuta a rigenerare il corpo mentre il sonno REM o paradosso, che rappresenta la fase di sogno, sembra essere necessario per la rigenerazione del cervello. Quando si analizza il sonno non è la lunghezza ma la sua qualità ad essere il fattore più importante per definire l'efficienza del sonno. Alcuni studi hanno mostrato che, sebbene l'insonnia aumenti l'incidenza di patologie cardiovascolari, ipertensione, obesità e molti disturbi mentali ed emotivi, e che i brevi dormitori (meno di 5,5 ore) abbiano una aspettativa di vita più bassa, i dormitori lunghi (più di nove ore) stranamente hanno anch'essi un'aspettativa di vita inferiore alla media. Il sonno ideale deve aggirarsi attorno alle sette ore, ammesso che sia di buona qualità. In medicina cinese il sonno è "yin" considerato in relazione all'attività che è determinata come "yang". Tutti i disturbi dello yin, in particolare quelli da vuoto, che coinvolgono il concetto cinese di sangue (xue), avranno forti effetti sulla mente e quindi sul sonno.

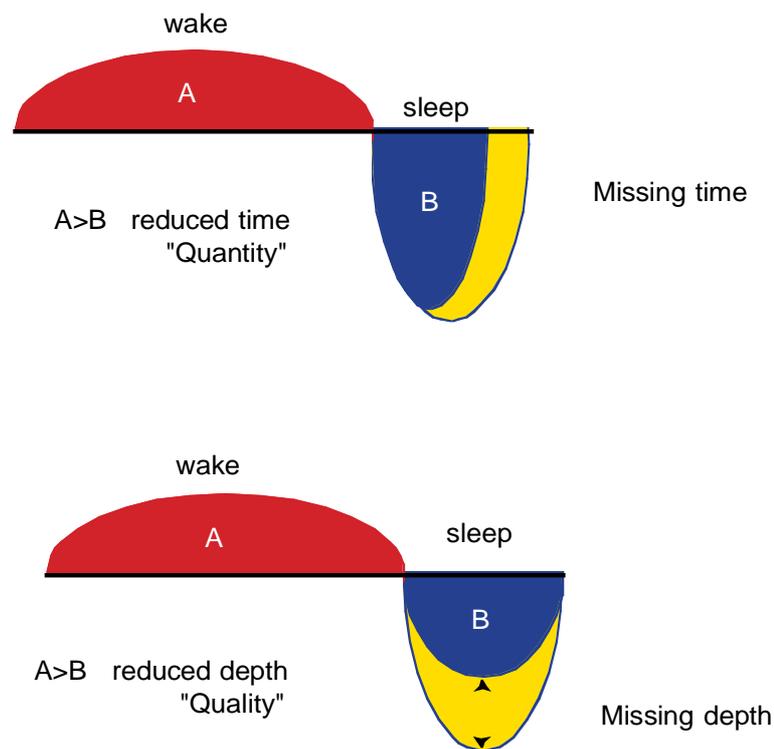


Figure 2: Two types of Insomnia, reduced length of sleep, or reduced depth (poor quality sleep)

L'allarmante aumento dei disturbi del sonno è di certo in parte dovuto al nostro stile di vita quotidiano. L'incremento dello stress generale che impoverisce fortemente lo yin, con l'incremento esponenziale di situazioni di burn-out; il costante aumento dell'uso di sostanze ipno inducenti che impoveriscono lo yin; l'indebolimento costante del jing dovuto alla scarsa qualità del cibo, così come le vaccinazioni, l'uso di droghe e medicinali sono tutti fattori hanno un profondo impatto sulla qualità del sangue. L'Inquinamento luminoso e acustico così come l'assunzione di cibi di natura eccessivamente Yang a tarda sera (carne rossa), cibi che producono flemma umidità (grassi), l'assunzione tardiva di caffè (dopo mezzogiorno), una stimolazione eccessiva dovuta a zucchero, caffeina e tabacco, ebbene tutti questi fattori contribuiscono a un aumento dello Yang, disturbando ulteriormente l'equilibrio dello Yin e specialmente del sangue. Siccome l'alternanza fra sonno e veglia è il ritmo circadiano più rappresentativo dell'equilibrio del corpo, esso costituisce un indicatore eccellente del bilanciamento di ciò che i cinesi considerano le cinque sostanze fondamentali del corpo: energia (qi), sangue (xue), fluidi (jin ye), essenza (jing) e mente-spirito (shen). Nella sua energetica del corpo la MTC, oltre ai canali principali, prevede otto canali straordinari che agiscono come regolatori interni mantenendo questo equilibrio e garantendo l'adattamento ai cambiamenti esterni. Questi vasi possono essere molto utili nella diagnosi e nel trattamento dei problemi del sonno. Sfortunatamente questi regolatori interni, responsabili del nostro adattamento ai cambiamenti esterni (incluso l'alternarsi del giorno e della notte e il mutare delle stagioni) sono costantemente messi alla prova dal nostro stile di vita moderno. L'invenzione di luci artificiali si è dimostrato essere il fattore più dannoso, con l'aumento sempre crescente della stimolazione del cervello e degli occhi da parte di fonti luminose come la televisione e gli schermi dei computer. Il rimpiazzo della luce naturale con le luci artificiali ha l'effetto di interrompere completamente i ritmi giorno-notte e i ritmi stagionali, confondendo il cervello riguardo alla produzione di melatonina, un fattore cruciale per l'equilibrio sonno-veglia. Schemi artificiali di riposo, come nei lavoratori notturni, il cambio dell'ora legale o anche peggio, il cambiamento rapido di zone temporali come nel jet lag, hanno ulteriori effetti catastrofici sui nostri orologi biologici interni. Di sicuro la soluzione non è tornare ai tempi delle caverne ma cercare una sorta di misura di adattamento e di compensazione, specialmente per i soggetti giovani e i bambini. Bisogna infatti considerare che in questi soggetti i processi di crescita richiedono un equilibrio ed una coordinazione molto delicata del sistema neuroendocrino; questo li rende molto più suscettibili a stimolazioni anomale di fonti luminose esterne come evidenziato nell'aumento allarmante di iperattività e deficit di attenzione nella popolazione più giovane. Il campo interdisciplinare della cronobiologia, interagendo con la neuroendocrinologia e la medicina del sonno, sta studiando ora gli effetti di questi disturbi. Nonostante la grande incidenza di insonnia e la sua importanza per la salute, i testi classici di medicina cinese hanno molto poco da offrire in termini di diagnosi, identificazione dei quadri ed individualizzazione del trattamento.

Nei disturbi cronici del sonno, spesso coesistono contemporaneamente molti quadri di MTC e questo rende il trattamento molto più complicato. Allo stesso tempo, nei disturbi del sonno di recente insorgenza, ci sono molti pochi sintomi suggestivi di una disarmonia degli zang fu, portando molto spesso alla vaga etichetta di irrequietezza dello shen e a un trattamento con punti sintomatici standard e sovra utilizzati. Una valutazione dettagliata dei disturbi del sonno e del sogno, può fornire al contrario un'accurata immagine dello stato psico-energetico globale della persona. Nell'affrontare i disturbi del sonno, specialmente quelli che durano da diversi anni e che sono stati trattati in maniera eccessiva con sonniferi, bisogna implementare diverse strategie terapeutiche. I diversi quadri di disarmonia degli organi interni devono essere identificati e corretti. I movimenti della Wei Qi (energia di difesa e che circola nei meridiani tendino muscolari) devono essere regolati e questo ha un impatto molto importante sul rilassamento del corpo e della mente, necessario per l'inizio e il mantenimento del sonno; l'alterato movimento dell'energia difensiva è spesso responsabile di svariati disturbi come le gambe senza riposo, il bruxismo, il sonnambulismo, il parlare nel sonno, i terrori notturni nonché alcuni tipi di apnee notturne. Lo Yin e il sangue devono essere nutriti per permettere alla mente e all'anima eterea (hun) di riposare

durante la notte. lo hun è responsabile dei sogni, che costituiscono uno stadio molto importante del sonno. I disturbi del sangue possono causare problemi come sonno superficiale o frequenti risvegli, sonno irrequieto e sonno disturbato da sogni. Riguardo all'attività mentale, la strategia terapeutica deve essere sviluppata per calmare la mente, acquietare o depositare lo shen;

infine i sincronizzatori interni, i vasi straordinari, devono essere bilanciati, per aiutare a mantenere l'equilibrio interno in relazione ai cambiamenti esterni.

Un altro stadio importante del sonno è la fase REM.

I classici cinesi come il So Wen e il Ling Shu hanno entrambi descrizioni dei sogni e dei loro significati diagnostici in relazione ai fattori patogeni trattenuti. Dopo Freud e Jung, siamo ben consapevoli dell'importanza dei sogni nel rivelare gli aspetti subconsci e soppressi della psiche e di come aiutino a risolvere molti problemi psicologici. L'analisi e l'interpretazione dei sogni non solo aiuterà nella diagnosi di organi visceri ma aiuterà a scoprire e determinare il disturbo psicologico sottostante e il suo impatto sullo shen. In accordo con le credenze taoiste, i sogni non solo aiutano a rilasciare emozioni accumulate e fattori patogeni trattenuti, ma possono anche rivelare il percorso di vita della persona ed aiutare nel processare le proprie sfide. Con l'invecchiamento, dato che la capacità del corpo di adattarsi ai cambiamenti esterni diminuisce, il calo dello yin e dell'essenza Jing si riflette immediatamente sulla qualità e profondità del sonno. Inoltre, i problemi irrisolti emotivi e psicologici, arrivano in superficie nella forma di sogni disturbati o anche incubi. È imperativo essere in grado di dare ai pazienti alcuni strumenti per aiutare a risolvere questi fattori psicologici soppressi. Vale la pena ricordare che in accordo con le credenze taoiste e buddhiste, la maniera in cui ci avviciniamo al sonno e al sogno è un riflesso e un'anticipazione di come vivremo il nostro passaggio all'altro mondo.

In conclusione il sonno è uno specchio eccellente dell'equilibrio interno delle energie ed è cruciale per la salute fisica e specialmente psicologica. In Occidente l'accento è posto maggiormente sull'affrontare stanchezza e depressione piuttosto che trattare la radice del problema che spesso risiede nella cattiva qualità del riposo. Un sonno pacifico non solo genera salute per il corpo ma è anche salutare per l'anima.