

Traumi infantili e disturbi del sonno in età adulta: una review statunitense

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Kajeeepeta S, Gelaye B, Jackson CL, Williams MA.

Adverse childhood experiences are associated with adult sleep disorders: a systematic review

Sleep Med. 2015 Mar; 16 (3): 320-30. doi: 10.1016/j.sleep.2014.12.013. Epub 2015 Jan 21

Valutare le evidenze scientifiche disponibili sulla correlazione fra eventi avversi subiti nell'infanzia e disturbi del sonno in età adulta: è questo l'obiettivo della review sistematica condotta da S. Kajeeepeta e collaboratori, del Dipartimento di Epidemiologia della Harvard T.H. Chan School of Public Health di Boston, Stati Uniti. La ricerca è stata condotta con particolare riferimento alle donne.

Negli USA, gli eventi avversi subiti nell'infanzia (Adverse Childhood Experiences, ACEs) riguardano ben **il 58% della popolazione giovanile** e hanno un impatto molto importante sulla salute pubblica: infatti, oltre agli effetti acuti legati al trauma in sé, essi determinano diverse conseguenze negative nel corso della vita. I **disturbi del sonno** sono uno degli esiti più significativi e frequenti, anche se finora poco studiati in modo davvero sistematico.

La review è stata condotta su **tre database di riferimento** – MedLine, Embase, Web of Science – tramite l'impiego di **quattro parole chiave**: infanzia, evento avverso, abuso e sonno. Sono stati attentamente scandagliati anche gli apparati bibliografici degli articoli selezionati. La ricerca si è concentrata sugli ACEs subiti prima dei 18 anni e sui disturbi del sonno manifestatisi dopo tale età, e ha permesso di individuare **30 pubblicazioni** di interesse primario:

- **28 studi retrospettivi**, condotti su una grande varietà di eventi avversi e disturbi del sonno;
- **2 studi prospettici**.

La maggior parte degli studi retrospettivi (25 su 28) documenta **una correlazione statistica significativa** fra ACEs, da un lato, e apnee notturne, narcolessia, incubi, paralisi del sonno e disturbi del sonno di rilevanza psichiatrica, dall'altro. Molti studi attestano inoltre come **il rischio aumenti con il numero e la gravità degli eventi avversi**. I due studi prospettici corroborano queste indicazioni.

In particolare, gli articoli rivelano che:

- i conflitti familiari subiti tra i 7 e i 15 anni di età sono **altamente predittivi di insonnia** a 18 anni (OR=1.4; 95% CI=1.2-1.7);
- gli abusi sessuali subiti nell'infanzia sono **predittivi di gravi disturbi del sonno nelle donne adulte** ($\beta=0.24$, $p<0.05$).

A partire da questi risultati, gli Autori sottolineano che:

- le **terapie dei disturbi del sonno** devono prendere in considerazione anche gli eventuali traumi infantili subiti dal/dalla paziente;
- sono necessari ulteriori studi longitudinali su differenti popolazioni per migliorare la conoscenza

delle possibili correlazioni fra ACEs e disturbi del sonno **in funzione del genere e delle etnie.**