

Insonnia fra le donne veterane: i risultati di uno studio statunitense

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

Martin JL, Schweizer CA, Hughes JM, Fung CH, Dzierzewski JM, Washington DL, Kramer BJ, Jouldjian S, Mitchell MN, Josephson KR, Alessi CA.

Estimated prevalence of insomnia among women veterans: results of a postal survey
Womens Health Issues. 2017 Jan 17. pii: S1049-3867(16)30384-X. doi: 10.1016/j.whi.2016.12.003. [Epub ahead of print]

Valutare il tasso di insonnia fra le donne veterane di guerra: è questo l'obiettivo del lavoro condotto dal gruppo di studio coordinato da Jennifer L. Martin, della David Geffen School of Medicine presso l'Università di California a Los Angeles, USA.

L'insonnia è un problema che affligge soprattutto le donne e i veterani: ma la sua prevalenza fra le donne reduci da scenari di guerra non è nota.

Lo studio è stato condotto con un questionario postale e ha coinvolto **660 donne** che fra il 2008 e il 2010 si erano rivolte per cure al Veteran Affairs (VA) Healthcare System di Los Angeles. Il questionario includeva domande di carattere generale, sulla qualità del sonno e su altri aspetti della salute.

Questi, in sintesi, i risultati:

- le donne intervistate dormono mediamente **6.2 ore per notte**, quindi meno di quanto raccomandato dalle linee guida per un pieno ripristino delle energie e per un adeguato equilibrio psicofisico (7-8 ore per notte);
- la **prevalenza dell'insonnia**, diagnosticata sulla base dei criteri stabiliti dalla International Classification of Sleep Disorders-2, è del 52.3%;
- le donne affette da insonnia riportano anche un sonno più disturbato, più incubi, **più dolore, sintomi menopausali più severi, e un maggior livello di stress e di ansia**;
- le quarantenni hanno una maggiore probabilità di soffrire di insonnia, e nel loro gruppo sussiste una proporzione quadratica fra età e disturbi del sonno.

Lo studio indica quindi come **moltissime veterane soffrano di insonnia** e conferma come questo disturbo – rivelativo di una vera e propria sindrome post traumatica da stress – **tenda ad accompagnarsi ad altri importanti problemi di ordine clinico**: le donne interessate andrebbero quindi identificate con efficaci programmi di screening e adeguatamente aiutate. Nel contempo, ulteriori indagini dovrebbero condurre a stime più precise del problema a livello nazionale e facilitare l'accesso a terapie basate sull'evidenza.