

28 maggio 2014 9:27

## Stanchezza e apnea nel sonno

di [Primo Mastrantoni](#)



Si dice che aprile e' il mese del dolce dormire ma per alcuni la sonnolenza diurna dura tutto l'anno. Da cosa dipende? Gli esperti della FDA americana hanno trovato una delle cause della sonnolenza e relativa irritabilita' e stanchezza. Si tratta dell'apnea durante il sonno. In sostanza durante il sonno si smette di respirare, per qualche secondo o minuto. La durata dell'interruzione influenza la capacita' di riposare bene con le relative conseguenze. A volte quando si ricomincia con la respirazione si puo' fare uno sbuffata. Le cause sono varie, si va dal setto nasale deviato, all'allergia, al peso, all'eta' e al fumo. Quindi, se ci sentiamo stanchi, irritati e con sonnolenza, possiamo individuare la causa nell'apnea durante il sonno e prendere le iniziative piu' efficaci.