



ZIUA MONDIALĂ
A SOMNULUI

Un SOMN mai bun, o viață mai bună, o planetă mai bună

Comunicat de presă, București, 13 martie 2020

Somnul este o nevoie, nu un lux.

13 martie 2020 - Ziua Mondială a Somnului

Ziua Mondială a Somnului este marcată anul acesta la nivel internațional pe 13 martie și se desfășoară sub sloganul „Un somn mai bun, o viață mai bună, o planetă mai bună”. Cu această ocazie, Societatea Română de Pneumologie, Secțiunea de Somnologie și Ventilație Non-Invazivă și Asociația pentru tulburări de somn la copii și adolescenți subliniază importanța somnului și vorbesc despre riscurile care pot apărea în lipsa lui asupra sănătății omului și mediului.

Tulburările de somn cele mai frecvente sunt insomnia și apneea obstructivă.

Insomnia este definită prin dificultatea de a adormi și de cele mai multe ori este cauzată de stres, probleme respiratorii sau poate fi dobândită genetic. Apneea obstructivă este dificultatea de a respira în timpul somnului. Cantitatea de oxigen primită este insuficientă și cauzează treziri repetate. Ca urmare, orele de somn nu sunt de ajuns. *“Netratate, aceste afecțiuni cresc riscul de boli cardiovasculare, boli metabolice precum diabetul, hipertensiunea, dar și al celor psihice, precum Alzheimer, demență, depresie etc.”* spune prof. dr. Florin Mihălțan, președintele secțiunii de Somnologie și Ventilație Non-Invazivă a Societății Române de Pneumologie. Cu toate acestea, insomnia și apneea obstructivă nu sunt singurele tulburări de somn. Există peste 80 de afecțiuni care vizează calitatea somnului, precum hipersomnia (somnul prelungit, excesiv, din care persoana se trezește fără energie, iar starea sa este urmată în continuare de somnolență), narcolepsia (somnul involuntar care poate apărea chiar și în timpul vorbirii) și parasomnia (mers în timpul

Eveniment susținut de:





ZIUA MONDIALĂ A SOMNULUI

Un SOMN mai bun, o viață mai bună, o planetă mai bună

somnului, coșmaruri intense, paralizie în timpul coșmarurilor și sindromul picioarelor neliniștite).

Nu numai adulții sunt afectați de problemele odihnei. În România, într-un studiu început în anul 2015 de către dr. Mihaela Oros s-a dovedit că **1 din 10 copii se află la risc pentru tulburări respiratorii în somn, iar una dintre cauze este obezitatea.**

Alte studii efectuate la nivel internațional evidențiază faptul că 7 din 10 elevi dorm mai puțin de 8 ore, timp insuficient pentru dezvoltarea fizică și psihică. Dr. Mihaela Oros spune că *„obiceiurile de somn se pot forma încă din primii ani de viață, iar o combinație echilibrată de-a lungul zilei, cu mai puțin timp „sedentar” în fața ecranelor, mai mult timp dedicat pentru activitățile fizice și o durată de somn corespunzătoare vârstei, vor determina pe termen lung efecte benefice pentru sănătate. Urmărind recomandările actuale în acest sens, încă din primii ani de viață, acestea se asociază cu o dezvoltare motorie, scheletală și cognitivă mai bună, cu sănătate cardiometabolică și emoțională.”*

Din păcate, deși majoritatea tulburărilor pot fi tratate sau prevenite, numai un sfert dintre oamenii care suferă de aceste probleme apelează la ajutor profesional. De cele mai multe ori este din cauză că somnul insuficient sau problemele din timpul acestuia au ajuns să reprezinte o „normalitate”, nicidecum ceva ieșit din comun care are nevoie de atenție.

Problema somnului reprezintă o criză globală și afectează peste 40% din populație – spun specialiștii. Somnul este la fel de important ca orice altă nevoie fiziologică. Nu este mai prejos decât alimentația și trebuie tratat ca atare. Pentru a avea un somn calitativ, care să reducă riscul de diverse boli și să sporească productivitatea și starea de bine, trebuie ținut cont de trei factori importanți: durata (în funcție de vârstă), continuitatea (fără întreruperi) și profunzimea (somm adânc).

Eveniment susținut de:





ZIUA MONDIALĂ A SOMNULUI

Un SOMN mai bun, o viață mai bună, o planetă mai bună

Un somn bun asigură suficientă energie pe durata întregii zile următoare, îmbunătățește performanțele mentale și corporale, reduce riscul de accidente de muncă și rutiere și previne îmbătrânirea prematură.

Ora de vară afectează, de asemenea, sănătatea și calitatea somnului. *“Ora de vară a fost introdusă în primul război mondial pentru a economisi energie, refolosită mai apoi în al doilea război mondial și în perioade de recesiune economică. Cei care au introdus ora de vară au motivat această modificare a ritmului circadian* prin faptul că această intervenție umană asupra naturii salvează energie, reduce accidentele rutiere, este benefică pentru afaceri și favorizează activități în aer liber pe durata serilor de vară. Noi, specialiștii în somnologie, alături de specialistii în ritm circadian, recomandăm însă Ora Standard (“ora de iarnă”) și spunem că ora de vară întrerupe ritmul circadian*, ceea ce are impact negativ asupra sănătății, crește riscul de accidente rutiere fatale, dar și de atacuri cerebrale. Mai mult, nu este chiar sigur că ora de vară ajută la economisirea energiei.”* spune dr. Oana Deleanu.

**Termenul de circadian provine din limba latină de la “circa” (în jurul) și de la “diem” (zi) și înseamnă literalmente aproximativ o zi. Ritmul circadian este un ciclu de aproximativ 24 de ore al proceselor biochimice, fiziologice sau comportamentale aparținând entităților vii.*

Somnul și bunăstarea planetei se află într-o strânsă legătură. Perioadele de somn crescute înseamnă un consum mai redus de combustibil, electricitate, alimente și oxigen (respirația este atenuată în timpul somnului). De aici și sloganul acestui an al Zilei Mondiale a Somnului - „Un somn mai bun, o viață mai bună, o planetă mai bună”.

Societatea Română de Pneumologie a creat [o broșură](#) specială care sumarizează tot ce trebuie luat în considerare când se vorbește despre un somn sănătos, atât la vârsta copilăriei, adolescenței cât și la adulți.

Eveniment susținut de:

