

## Sindrome delle gambe senza riposo: perché compare e quali i rimedi

LINK: <http://www.lastampa.it/2018/08/31/scienza/sindrome-delle-gambe-senza-riposo-e-consequente-insonnia-perch-compare-e-quali-i-rimedi-U6Cy4jKxTN...>



31/08/2018 angela nanni La sindrome delle gambe senza riposo, spesso individuata dall'acronimo RLS (dall'inglese Restless Legs Syndrome) è una patologia neurologica che si caratterizza per la necessità di muovere le gambe soprattutto durante le ore serali o le prime ore notturne, quando ci si mette a letto come conseguenza della comparsa di sensazioni strane e disturbanti alle gambe. I sintomi di solito, compaiono bilateralmente, anche se talvolta possono interessare una gamba sola e determinano la comparsa di formicolii, sensazione di stiramento e a volte persino dolore. Quest'ultimo sintomo, tuttavia, è più frequente nei pazienti anziani e compare nei momenti di stasi come quando si è seduti al cinema o a teatro o durante un viaggio in aereo o in pullman. L'impellente necessità di muovere le gambe si placa muovendosi: secondo gli studi epidemiologici la problematica si presenta nel 10% della popolazione generale e nella sua forma più grave e clinicamente significativa nel 3-5%.

**UNA DELLE PRINCIPALI CAUSE DI INSONNIA** Come si intuisce facilmente non riuscire a tener ferme le gambe quando ci si mette a letto procura difficoltà di addormentamento e incide negativamente sulla qualità del riposo notturno, ecco perché la RLS è una delle principali cause di insonnia. Nei casi più gravi chi ne soffre è costretto ad alzarsi dal letto e a mettersi in movimento, anche a camminare per dare sollievo al quadro sintomatologico. Ne consegue che una larga fetta delle persone con questa sindrome soffrano di sonnolenza diurna, con pesanti ripercussioni sulla vita lavorativa e di relazione. Non di rado i pazienti si vergognano della loro sintomatologia, perché non sanno descriverla e perché il dolore non è sempre presente, ma vi è solo la sensazione di fastidio e profonda irrequietezza motoria. Per questo è indispensabile che il medico offra la sua piena comprensione al paziente, in modo da metterlo a proprio agio e capire se dietro la sua insonnia, vi possa celare tale sindrome. «Il disturbo è prevalente nel sesso femminile e durante la gravidanza: non sono ancora note con chiarezza le cause ma la sua comparsa potrebbe essere collegata ad alterazioni della dopamina a livello cerebrale, anche a volte collegata a una carenza di ferro- chiarisce Raffaele Ferri, Direttore Scientifico dell'IRCCS Oasi Maria SS di Troina e membro della **Società Italiana di Neurologia**- I meccanismi con i quali la malattia si instaura sono sicuramente complessi e ancora poco noti, per questo è così grande l'attenzione dei ricercatori su questi aspetti che, se chiariti, porteranno a una migliore terapia».

**INTERVENTI TERAPEUTICI** Poiché la patologia riconosce problemi nel normale metabolismo della dopamina, la sintomatologia si appropria utilizzando farmaci come il pramipexolo o la rotigotina, ambedue indicati in Italia nel trattamento sintomatico della sindrome delle gambe senza riposo idiopatica da moderata a grave, che aumentano il rilascio della dopamina, a basso dosaggio. «In effetti oggi si tende ad utilizzare di meno i dopamino-agonisti a pronto rilascio poiché provocano con grande frequenza il fenomeno dell'augmentation- spiega ancora il dottor Ferri che puntualizza- Per augmentation si intende

un'anticipazione nell'orario di comparsa dei sintomi, l'aumento nella loro intensità e l'estensione dei sintomi a zone del corpo non interessate prima. In questi casi è opportuno intraprendere altre strategie terapeutiche come, ad esempio, usare farmaci dopamino-agonisti a rilascio prolungato, oppure usare una categoria di farmaci diversa come l'associazione ossicodone/naloxone, che in Italia è indicata per il trattamento sintomatico di seconda scelta per pazienti affetti da sindrome delle gambe senza riposo idiopatica di grado da grave a molto grave, o addirittura usare un farmaco che non ha l'indicazione, ma che è noto possa avere efficacia, anche se ad alto dosaggio, come il gabapentin, un antiepilettico».

**IN CHE MANIERA IL FERRO PUÒ MIGLIORARE LA SINTOMATOLOGIA?** È buona norma, prima di iniziare qualsiasi terapia farmacologica, dosare i livelli di ferritina nel sangue dei pazienti con sindrome delle gambe senza riposo e, se sono inferiori a 50 microgrammi/litro, instaurare una terapia con ferro a lungo termine. «Anche se la maniera più efficace di somministrare il ferro è quella per infusione endovenosa, questa modalità richiede di essere effettuata in ambiente ospedaliero per poter seguire alcuni accorgimenti importanti- sottolinea il professor Ferri che conclude- In Italia, in pratica, viene molto più frequentemente somministrato ferro per via orale e per questo motivo l'assunzione deve essere prolungata nel tempo per essere efficace. Ritrovare dei livelli di ferritina bassi impone, inoltre, di escludere eventuali cause come alcune malattie ematologiche, anche gravi, che potrebbero esordire con i sintomi della sindrome delle gambe senza riposo, così come affezioni gastriche o ipovitaminosi. La terapia con ferro viene spesso preferita nei pazienti in età pediatrica».

**PER IL SONNO EFFICACI ANCHE ALCUNI ACCORGIMENTI COMPORTAMENTALI** Poiché la sindrome delle gambe senza riposo determina insonnia, non guasta migliorare l'igiene del sonno stesso per evitare di aumentare le cause alla base dei disturbi del sonno. Ecco perché è bene non mangiare a ridosso del momento di mettersi a letto, evitare di svolgere attività fisica, anche se può giovare dedicare alcuni minuti allo stretching, rilassarsi con un bagno, con una buona lettura, ma evitando di utilizzare device elettronici nella camera da letto. Di una certa utilità anche evitare di consumare sostanze eccitanti come la caffeina, quindi niente caffè, ma nemmeno alcol e cioccolato. home home