

⇒ Flash ⇐

I disturbi del sonno possono essere causa di dolore?

McBeth J, *Arthritis & Rheumatology*, 2014

Alessandra Negrini

Mal di schiena e disturbi del sonno vanno spesso di pari passo per ragioni non ancora del tutto chiare. Sono entrambe condizioni estremamente comuni nella popolazione generale e molti, sia operatori sanitari che pazienti, ritengono che il dolore sia causa di disturbi del sonno e che, viceversa, i disturbi del sonno possano esacerbare il dolore.

Un nuovo studio condotto da John McBeth dimostra che il sonno non ristoratore può essere considerato uno dei fattori scatenanti del dolore diffuso nell'anziano. Il 10% circa di uomini e donne della popolazione generale soffre di un dolore diffuso che si è visto comprendere sempre mal di schiena e cervicgia. Il dolore diffuso è particolarmente frequente tra gli anziani, nei quali si trova associato a problemi legati alle funzionalità fisica e psicologica, all'attività sessuale e al rischio di caduta.

J. McBeth ha studiato un campione di 4326 persone con più di 65 anni che non presentavano dolore diffuso al momento di ingresso nello studio. Di questi, 1562 soggetti non riportavano dolori di carattere muscolo-scheletrico, mentre 2764 riferivano dolore localizzato. Il dolore diffuso è stato inteso secondo i criteri dell'American College of Rheumatology: dolore presente nell'emicorpo destro e sinistro, superiormente e inferiormente ai fianchi, compreso il dolore dello scheletro assile. Al follow-up di 3 anni, 800 soggetti (il 19% del campione) hanno riportato la presenza di dolore diffuso e, tra questi, la maggior parte presentava dolore localizzato all'ingresso nello studio.

Esistono molti fattori che hanno un'associazione con lo sviluppo del dolore diffuso e, tra questi, i più importanti sono la presenza di osteoartrite, la presenza di dolore localizzato, la qualità di vita e i problemi cognitivi. Mentre l'osteoartrite è causa dell'insorgenza di dolore diffuso, i disturbi del sonno, insieme a quelli cognitivi, fisici e psicologici, possono essere considerati dei fattori che aumentano il rischio di insorgenza del dolore stesso.