

Sonno &amp; Salute



# Russare

Se i calci e le gomitate del partner non sono sufficienti, la soluzione definitiva arriva adesso dai bisturi

*servizio di Maddalena Bognione, con la consulenza del dottor Paolo Gottarelli*

## Smettere è possibile

**S** secondo una recente indagine Gfk Eurisko sono 19 milioni e 600mila gli italiani che russano, vale a dire il 40 per cento della popolazione. In forte aumento le donne, che raggiungono il 44 per cento del totale. «Se fino a ieri la roncopatia, questo il nome scientifico del disturbo, era vista più che altro come una seccatura», spiega Paolo Gottarelli, chirurgo plastico a Bologna e professore di Tecniche Chirurgiche Correttive Estetiche

Funzionali della Piramide Nasale presso l'Università di Ferrara, «oggi si è compreso che il fenomeno è una patologia e un fattore di rischio per malattie più gravi. L'emissione sonora durante il sonno è un segnale d'allarme che può evolvere in due disturbi: la roncopatia cronica e la sindrome da apnea del sonno».

### Perché si russa?

In condizioni normali l'aria entra nell'organismo attraverso il naso. Se

nel percorso del flusso dell'ossigeno tra il naso e i polmoni si interpongono degli ostacoli si creano turbolenze. Queste provocano una vibrazione delle strutture anatomiche e, quindi, l'emissione del caratteristico rumore. Nella maggior parte dei casi la causa del disturbo è rinogena, cioè si russa perché nel naso c'è un'ostruzione, dovuta al setto nasale deviato, all'ingrossamento dei turbinati o a un restringimento della valvola na-

*continua a pag. 88*