

## Disturbi del sonno: uno sguardo alle paralisi ipnagogiche

Frequenti, ma non conosciute ai più, le paralisi ipnagogiche rappresentano una delle alterazioni del sonno più comuni. Questo disturbo può manifestarsi sia in fase di addormentamento, che in fase di risveglio e comporta uno stato di paralisi cosciente dell'individuo, accompagnato molto spesso, da allucinazioni di tipo uditivo, visivo e tattile.

Durante la paralisi ipnagogica il soggetto si trova totalmente immobilizzato, non riesce a muovere alcuna parte del corpo, né riesce a parlare. Naturalmente ciò non coinvolge né cuore, né diaframma, ma tale paralisi, che può durare alcuni minuti, suscita un forte disagio.

Questi disturbi possono creare importanti stati d'ansia, talmente forti da compromettere la fase di riposo del soggetto, cronicizzando in insonnia e disturbi del sonno più rilevanti. La paralisi ipnagogica può, quindi, rappresentare l'anticamera di un disturbo ben più grave e, per tale motivo, credo sia importante promuoverne la conoscenza.

Sono stati compiuti numerosi studi a riguardo. Uno di questi, condotto dal professor Sharpless e pubblicato sulla rivista "Sleep Medicine Reviews", si pone come quesito la reale diffusione del disturbo nella popolazione. Il ricercatore ha combinato i dati ottenuti da un suo studio, con i dati di altri 34 studi precedentemente condotti da altri ricercatori. E' emerso che la categoria più suscettibile a sviluppare le paralisi ipnagogiche, è rappresentata da soggetti che soffrono, oppure hanno sofferto, di attacchi di panico. Seguono pazienti psichiatrici e studenti.



"L'incubo" di Johann Heinrich Füssli. Da Google immagini

Le allucinazioni associate alle paralisi ipnagogiche possono essere catalogate in tre grandi raggruppamenti:

-Percezione di una presenza, solitamente malvagia, nella stanza in cui si riposa, in prossimità del letto, oppure genericamente nella camera.

-Percezione di pressione sul petto. Il soggetto avverte una forte pressione sul torace, come se un essere vi si fosse seduto sopra.

-Percezione di levitazione. Il soggetto ha la sensazione di lasciare il proprio corpo.

Nel luglio del 2012 è apparso un articolo sul sito italiano de "Le scienze" che tratta le possibili cause molecolari di tali disturbo.

Nell'articolo viene citato un recente studio, pubblicato nella rivista "Journal of Neuroscience", che si è preposto di studiare i neurotrasmettitori che regolano l'addormentamento. La fase del sonno

REM è caratterizzata dalla totale paralisi dei muscoli scheletrici. I soli muscoli attivi sono il cuore, la muscolatura coinvolta nella respirazione e quella oculare, la quale è responsabile del rapido movimento degli occhi, peculiare e caratterizzante tale fase. La paralisi viene determinata dai neurotrasmettitori GABA e glicina, i quali agiscono andando ad "spengere" determinati percorsi neuronali. Durante il sonno REM il tono muscolare viene abolito, poiché i motoneuroni vengono attivamente inibiti e tale processo ha inizio a livello del tronco encefalico. Un'iperattivazione di tale circuito neuronale durante la veglia, è alla base della perdita di tono muscolare della narcolessia, altro disturbo del sonno. I ricercatori sono riusciti a impedire la paralisi bloccando sia i recettori ionotropi GABA<sub>A</sub>, che i recettori metabotropi GABA<sub>B</sub>. I dati suggeriscono che, affinché le paralisi possano comparire, sono necessari entrambi i neurotrasmettitori, GABA e glicina.

Peever, uno degli autori dell'articolo, sottolinea l'importanza dello studio dei disturbi del sonno REM. Infatti, è stato osservato che circa l'80% degli individui colpiti da questi disturbi in seguito svilupperà una malattia neurodegenerativa come il morbo di Parkinson. Peever conclude, affermando: "I disturbi del sonno REM potrebbero perciò essere marcatori precoci di queste patologie: curandoli si potrebbe prevenire l'insorgere successivo disturbi più gravi"

#### Bibliografia:

- Principi di neuroscienze (Kandel)
- "Demoni del sonno e paralisi ipnagogiche" (10/11/2011), sito italiano "Le Scienze".
- "I mediatori chimici della paralisi del sonno REM" (19/07/2012), sito italiano "Le Scienze".