

MIKE DILKES & ALEXANDER ADAMS

*Stop al
Russare*
UN METODO FACILE!

ARMENIA

Ogni sforzo è stato fatto per garantire che le informazioni contenute in questo libro siano accurate. Tali informazioni potrebbero tuttavia non essere applicabili a ogni singolo caso e, pertanto, si consiglia di rivolgersi al proprio medico o a uno specialista in caso di problemi di salute specifici e prima di modificare qualunque terapia o dosaggio farmacologico. L'editore e gli autori declinano qualsiasi responsabilità legale per eventuali danni alla persona, altri danni o perdite conseguenti all'utilizzo delle informazioni presentate in questo libro. Si raccomanda inoltre di consultare previamente un medico qualora si abbiano dubbi in merito all'attuale regime alimentare o di esercizio fisico e lo si desideri modificare.

Titolo originale dell'opera: *Stop Snoring - The Easy Way*
Traduzione dall'inglese di Bruna Bracco

Copyright © Dr. Mike Dilkes e Alexander Adams 2017
Copyright © 2018 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433

www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

*A Veronica, Elizabeth, Julia, Holly, Ben,
Max, Arthur, Charlotte, Olivia,
Magnus e Roland*

Introduzione

Analogamente al bere, fumare e mangiare cibi poco sani, il russare è un'abitudine volontaria. Potreste non aver scelto consciamente di iniziare, ma potete sicuramente scegliere di smettere. Al contrario di altri molteplici vizi e abitudini, la ricerca sui reali effetti del russare a livello di benessere generale della persona è virtualmente inesistente o i risultati non vengono presentati in modo tale da innescare un sano confronto. Le storielle su amici o membri della famiglia che la notte fanno tremare i muri non sono soltanto aneddoti ricorrenti, ma episodi che dovrebbero sollecitare un'indagine più approfondita sui rischi per la salute associati. Eppure, pare vi siano scarse motivazioni nello smettere di russare se non quelle fornite da meri fattori sociali. I dibattiti che si oppongono a questa tendenza

traboccano di terminologia medica troppo complessa, un gergo di causa- effetto completamente inaccessibile alla maggior parte delle persone che ne soffre.

La realtà è che, come popolazione in generale, siamo beatamente inconsapevoli dei reali pericoli del russare e degli effetti distruttivi che questo esercita su ogni aspetto della vita di una persona. Questo libro presenta uno studio sul russamento, un compendio mirato delle minacce al benessere dell'individuo e una semplice routine di esercizi quotidiana per smettere di russare del tutto.

Secondo il modello a cui ci siamo ispirati, una persona è motivata a interrompere un'abitudine volontaria soltanto se:

- è in possesso di nozioni sulla condizione di cui si può effettivamente servire;
- comprende come il problema si ripercuota su di sé e sulla sua vita;
- ha a disposizione una serie di indicazioni semplici da seguire che forniscono ottimi risultati in tempi rapidi.

Nei capitoli da 1 a 3 discuteremo gli stadi dell'evoluzione anatomica che hanno creato i presupposti per questa epidemia di russamento e indagheremo sui diversi livelli di gravità clinica. Introducir-

remo anche il tema chiave di questo libro, ovvero come il russare ostacoli le fasi naturali del sonno e descriveremo i cicli di sonno essenziali.

Nei capitoli da 4 a 7 si risponderà alla domanda «come incide tutto questo su di me?» dopo avere fatto chiarezza su «quali fattori sono più importanti per me». Analizzeremo gli effetti reali del russare sul successo professionale, i rapporti, la vita sessuale, la salute, la forma fisica e, infine, sugli obiettivi puramente estetici.

Nel capitolo 8 delineeremo una routine di semplice realizzazione della durata di cinque minuti, suggerita per recuperare un sonno profondo e ristoratore la notte nonché una vita sana, piena d'energia e felice ogni giorno.

Uno

*I veri pericoli
del russare*

ronf... ronf.... ronf...



La risposta alla domanda «che problema c'è a russare?» è quasi sempre correlata, almeno in parte, al biasimo sociale. In ogni gruppo o famiglia c'è almeno un membro che notoriamente è un russatore. Tali persone sono solitamente di sesso maschile e, tipicamente, padri o mariti e fidanzati le cui consuetudini notturne sono argomento di perenne derisione. Molti uomini trovano imbarazzante tale reputazione e possono diventare assai suscettibili in proposito, provando disagio a discutere in pubblico di ciò che viene considerata un'abitudine decisamente poco attraente.

Un presupposto comune è che il russare sia un passatempo esclusivo degli uomini ma, sebbene rappresentino la maggioranza dei russatori a livello mondiale, anche un cospicuo 20% di donne adulte

rientra tra i soggetti gravemente affetti e, nel loro caso, lo stigma sociale in genere è ben più pesante. Russare può quindi essere un argomento estremamente delicato e, in molte situazioni sociali, argomento tabù quando si tratta di fare dell'umorismo.

Se si considera l'intensità del suono che l'adulto medio produce quando russa, è facile capire perché il problema del russamento sia ritenuto tanto sgradevole e importuno.

Il livello di rumore generato dal russare si attesta tra i 60 e i 100 decibel*. Anche all'estremo inferiore della scala, il volume medio può essere paragonato alla rumorosità di un aspirapolvere casalingo. I casi più estremi si avvicinano al volume che ci si aspetterebbe da una motosega o persino una motocicletta.

Non c'è da stupirsi dunque che l'umiliazione e la vergogna siano le reazioni più comuni alla domanda di cui sopra: «che problema c'è a russare?». Del pari, parecchie pubblicazioni in merito citano l'imbarazzo come unica ragione più che sufficiente per prendere provvedimenti, con svariati riferimenti a come il russare sia causa di rottura del matrimonio e ostacolo alla nascita di nuovi rapporti fin dal principio. Ancora una volta, tutto ciò è comprensibile ma trascura una fonte di pre-

* Sono stati rilevati parecchi casi in cui le misurazioni superano i 115 decibel, all'incirca il volume di un aereo da caccia.

occupazione ancora maggiore. Parte dello scopo di questo libro è fare luce sul pericolo, scarsamente divulgato e decisamente più allarmante, che il 60% della popolazione affronta quando scivola nel sonno.

Persino un leggero russare presenta gli stessi pericoli reali di un disturbo respiratorio del sonno protratto, con effetti significativi su numerosi aspetti della salute fisica e mentale. La comunità medica ne è perfettamente consapevole, ma consigli e trattamenti tendono a focalizzarsi su aspetti puramente medici. Sebbene la chirurgia e gli ausili alla ventilazione svolgano un ruolo concreto nel trattamento del russamento, si tratta di provvedimenti estremi, in special modo quando altre contromisure semplici ma efficaci spesso non vengono neanche tentate.

Il presente libro mira a semplificare il trattamento di un problema medico comune e sovente debilitante seguendo un semplice modello:

- Creare consapevolezza.
- Integrare il concetto «in che modo mi riguarda?».
- Fornire i passaggi necessari per agire e aiutare a risolvere il problema.

Indice

<i>Introduzione</i>	»	7
Uno - I veri pericoli del russare	»	11
Due - Cos'è il russamento?	»	17
Tre - Stanchezza, sfinimento ed esaurimento da superlavoro	»	31
Quattro - L'obesità e i rischi associati.....	»	39
Cinque - Rapporti e sesso.....	»	47
Sei - Salute, forma fisica e obiettivi estetici.....	»	55
Sette - Igiene del sonno.....	»	63
Otto - Gli esercizi	»	69
Nove - Impegno e intenzioni	»	81
<i>Conclusione</i>	»	89
<i>Riferimenti bibliografici</i>	»	91