

# INSONNIA COME RICONOSCERLA E CURARLA



**In Italia** si stima che colpisca  
**9 milioni di persone**  
Nel mondo **1 persona su 10** ne soffre  
ed **1 su 3 dorme male**



## Sintomi



- difficoltà ad addormentarsi
- frequenti risvegli notturni
- precoci risvegli al mattino

## Le cause



- stress
- ansia
- cefalea tensiva

## Fattori di rischio



- associata a cefalea
- sindrome delle apnee ostruttive del sonno e obesità
- aumenta il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari

## Trattamenti



- controllo dei sintomi
- farmaci sì ma no all'abuso
- visite di controllo
- attività fisica, ma mai tre ore prima di andare a letto
- no fumo
- no alcol

ALLEATI  
PER LA SALUTE

