

# **Disturbi del sonno notturne** **respiratori e apnee in Italia**



Le apnee ostruttive del sonno (OSA – Obstructive Sleep Apnea) rappresentano uno dei disturbi del sonno più diffusi e sottodiagnosticati nei Paesi occidentali. In Italia si stima che la prevalenza di OSA moderata-grave nella popolazione adulta sia compresa tra il 9% e il 27%, pari a circa 4-12 milioni di persone.

Alcune stime epidemiologiche indicano che oltre 12 milioni di italiani (circa il 27% degli adulti) potrebbero essere affetti da forme moderate o gravi di sindrome delle apnee ostruttive del sonno (OSAS). Se si considerano anche forme lievi o subcliniche di disturbi respiratori del sonno, la quota di adulti che presenta episodi di apnea o ipopnea durante la notte può essere molto più elevata. In alcune analisi epidemiologiche fino al 54% della popolazione adulta presenta eventi respiratori notturni, anche se non sempre clinicamente rilevanti.

## Sottodiagnosi e gap assistenziale

Nonostante la diffusione della patologia, il numero di diagnosi resta molto inferiore al numero reale di pazienti. In Italia solo circa 460.000-500.000 pazienti risultano diagnosticati con OSAS. Questo significa che solo circa il 4% dei casi stimati riceve una diagnosi formale. Ancora meno pazienti ricevono trattamento: circa 230.000 persone, pari a circa il 2% dei casi stimati.

La letteratura evidenzia inoltre una forte sottodiagnosi soprattutto nel sesso femminile: si stima che oltre il 90% delle donne e più dell'80% degli uomini con OSA non siano diagnosticati.

## Impatto sanitario

Le apnee ostruttive del sonno sono associate a numerose patologie croniche e rappresentano un importante fattore di rischio per malattie cardiovascolari, ipertensione arteriosa, ictus, diabete e sindrome metabolica. La sonnolenza diurna eccessiva aumenta inoltre il rischio di incidenti stradali e lavorativi. Fattori di rischio principali

L'OSA può colpire tutte le età ma è più frequente negli uomini, nelle persone con sovrappeso o obesità, nei soggetti con ipertensione o sindrome metabolica e dopo i 40-50 anni. L'incidenza aumenta con l'età e presenta un picco tra i 50 e i 55 anni.

Sintomi principali

I sintomi più comuni includono russamento abituale, pause respiratorie durante il sonno, risvegli frequenti, sonnolenza diurna eccessiva, cefalea mattutina e difficoltà di concentrazione.

## Sintomi principali

I sintomi più comuni includono russamento abituale, pause respiratorie durante il sonno, risvegli frequenti, sonnolenza diurna eccessiva, cefalea mattutina e difficoltà di concentrazione.

## Dati chiave (Italia)

Indicatore	Stima
Prevalenza OSA moderata-grave	9-27% degli adulti
Persone colpite	4-12 milioni
Possibili casi moderati-gravi	~12 milioni
Pazienti diagnosticati	~460.000-500.000
Pazienti trattati	~230.000
Casi non diagnosticati	oltre 80-90%

## Fonti

- Borsoi L. et al., The invisible costs of obstructive sleep apnea, PLOS One.
- Spiteri G. et al., studi epidemiologici sulla prevalenza dell'OSA nella popolazione italiana (PubMed Central).
- Fact sheet epidemiologico sulla sindrome delle apnee ostruttive del sonno (OSH Road).
- Report e comunicazioni scientifiche su diagnosi e sottodiagnosi dell'OSA in Italia (AISDET).

## Donne e apnee ostruttive del sonno

Le apnee ostruttive del sonno (OSA) sono spesso considerate una patologia prevalentemente maschile, ma le evidenze scientifiche indicano che il disturbo è diffuso anche tra le donne e presenta un alto livello di sottodiagnosi. In Italia la prevalenza stimata di OSA nella popolazione adulta è compresa tra il 9% e il 27%, pari a circa 4-12 milioni di persone. Applicando le stime epidemiologiche alla popolazione femminile, si ritiene che circa il 10% delle donne adulte possa essere affetto da apnee ostruttive del sonno.

La diagnosi rimane tuttavia rara: studi epidemiologici indicano che oltre il 90% delle donne con OSA non riceve una diagnosi. I sintomi femminili sono spesso meno tipici rispetto a quelli maschili e questo contribuisce al ritardo diagnostico.

- •Prevalenza stimata nelle donne adulte: circa 10%
- •Rapporto uomini/donne tra i casi diagnosticati: circa 3:1
- •Donne con OSA non diagnosticate: oltre 90%
- •Popolazione adulta italiana con OSA moderata-grave: circa 4-12 milioni

Perché le apnee del sonno nelle donne vengono diagnosticate tardi

Le apnee ostruttive del sonno nelle donne sono frequentemente sottodiagnosticate o diagnosticate con ritardo. Uno dei motivi principali è che i sintomi femminili sono spesso diversi da quelli osservati negli uomini. Oltre al russamento e alle pause respiratorie notturne, molte donne presentano insonnia, affaticamento cronico, cefalea mattutina, difficoltà di concentrazione o alterazioni dell'umore.

Per molti anni l'OSA è stata considerata prevalentemente una patologia maschile e questo ha contribuito a una minore attenzione diagnostica nella popolazione femminile.



Inoltre gli ormoni femminili esercitano un effetto protettivo sulle vie aeree superiori: prima della menopausa il rischio è più basso, mentre dopo i 50 anni la prevalenza aumenta e tende ad avvicinarsi a quella maschile.

Segnali di apnee del sonno nelle donne da non sottovalutare

I sintomi più comuni che possono indicare la presenza di apnee ostruttive del sonno nelle donne includono:

- russamento abituale o rumoroso
- stanchezza persistente durante il giorno
- insonnia o sonno frammentato
- cefalea al risveglio
- difficoltà di concentrazione o memoria
- sbalzi d'umore o irritabilità

La presenza di questi sintomi, soprattutto se associati a fattori di rischio come obesità, ipertensione o menopausa, può indicare la necessità di una valutazione specialistica del sonno.

## Fonti

Borsoi L. et al., The invisible costs of obstructive sleep apnea in Italy, PLOS One, 2022.

Spiteri G. et al., epidemiologia e sottodiagnosi dell'OSA nella popolazione adulta, PubMed Central (NIH).

European Respiratory Society – studi epidemiologici sulla prevalenza della Obstructive Sleep Apnea.

OSH Road – Fact sheet europeo sulla Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno.

Linee e revisioni epidemiologiche sulla OSA pubblicate in letteratura internazionale sul sonno.

