

**Milano Focus Salute** Dibattito dei medici con la città. Landi: l'ansia e i pericoli per le famiglie

# Un milanese su tre malato d'insonnia

## «Rumore e stress, allarme depressione»

Lo psichiatra Mencacci: migliaia assuefatti agli ansiolitici

Dedicato a chi fino alle 5 non conosce sbadiglio. La «Gente della notte», parafrasando la canzone di Jovanotti, può consolarsi: quasi un milanese su tre sopra i 18 anni ha il suo stesso problema. Milano, infatti, è malata d'insonnia. Sono 300 mila in città gli stressati condannati a rigirarsi tra le lenzuola senza riuscire a chiudere occhio. Lo ribadisce l'ultima indagine del dipartimento di Salute mentale del Fatebenefratelli, presentata ieri alla rassegna «Milano Focus Salute», organizzata dal Comune, nella sala Buzzati della Fondazione Corriere della Sera. «Un dibattito tra premi Nobel e medici con la città», spiega Eliana Liotta, direttore di Ok Salute.

Perfino dormire diventa un lusso nella metropoli dal ritmo

### Disagio urbano

Mariano Bassi: vivere in una grande città ha indubbiamente un impatto sulla salute mentale

techno-hardcore, dove il livello di adrenalina non cala mai e l'ansia da prestazione contagia tutti in modo democratico: il manager ai vertici della carriera, consapevole che Milano non perdona chi non si dimostra all'altezza, le donne acrobate divise tra lavoro e famiglia, la generazione «SPF», quella cioè senza-posto-fisso, un esercito in crescita costante che ormai non ha più età, né sesso. «Vivere in una grande città ha indubbiamente un significativo impatto sulla salute mentale», ammette Mariano Bassi, presidente della sezione «Urban Mental Health» della Società mondiale di Psichiatria e primario all'ospedale Niguarda, tra i relatori del simposio «Disagio psichico e salute mentale», insieme con Carlo Alfredo Altamura, primario del Policlinico,

e con Mario Maj, presidente della Società europea di Psichiatria.

Iatture da metropoli.

E ora gli psichiatri lanciano l'allarme: «Gli insonni rischiano di ritrovarsi anche depressi», scandisce Claudio Mencacci a capo del dipartimento Salute mentale del Fatebenefratelli. I numeri lo dimostrano: sono da 80 mila a 120 mila i milanesi a rischio depressione per insonnia. In 71 mila hanno utilizzato antidepressivi, più del doppio sono assuefatti agli ansiolitici e agli ipnoinduttori. Almeno 250 mila persone soffrono di ansia e insonnia. E ancora: «L'incidenza di depressione nei 3 anni e mezzo successivi ai disturbi del sonno risulta quadruplicata rispetto a chi dorme senza problemi», insiste Mencacci.

Chi vuole correre ai ripari può dedicarsi all'attività fisica. Assicura Mencacci: «Camminare 3 volte la settimana per almeno 40-60 minuti può essere un buon antidoto». Sarà per questo che l'assessorato alla Salute guidato da Giampaolo Landi di Chiavenna promuove un programma di due allenamenti alla settimana all'Arena dal titolo «Corri che ti passa» ([www.corrichetipassa.com](http://www.corrichetipassa.com)). Del resto, scriveva l'imperatore Adriano all'amico Marc'Aurelio nel libro di Marguerite Yourcenar: «Che cos'è l'insonnia se non la maniacale ostinazione della nostra mente a fabbricare pensieri, ragionamenti, sillogismi e definizioni tutte sue, il rifiuto di abdicare di fronte alla divina incoscienza degli occhi chiusi o della saggia follia dei sonni? L'uomo che non dorme si rifiuta più o meno consapevolmente di affidarsi all'onda delle cose». E a Milano, pare, è impossibile permetterselo.

**Simona Ravizza**  
sravizza@corriere.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### Il convegno

#### Il confronto tra i medici

La città e le malattie

#### Gli ospiti

Dopo l'intervento di ieri del premio Nobel Luc Montagnier (foto sotto), oggi interviene il farmacologo Silvio Garattini



#### Gli incontri

Gli incontri e i dibattiti della rassegna scientifica «Milano Focus Salute», promossa dall'assessorato della Salute guidato da Giampaolo Landi di



Chiavenna (nella foto sopra), continua oggi e domani. Tra i temi: le nuove frontiere di prevenzione cardiovascolare e delle patologie da dipendenza e dello psichiatra Claudio Mencacci (foto in basso)

