

## Livia Turco confessa



Un'unione  
che dura  
da oltre 20 anni

Il **ministro della Salute Livia Turco**, 52 anni, insieme con il marito Agostino Loprevite, funzionario della Regione Lazio, nella loro casa romana. La coppia, che si è sposata l'anno scorso dopo oltre 20 anni di convivenza, ha un figlio quindicenne, Enrico.

G. BRUNEAU / G. NERI (2)

# Quante inutili tisane per domare l'insonnia!

«Una volta recuperavo le ore di sonno appisolandomi anche sul treno. Poi le cose sono cambiate. Con l'aumentare degli impegni e delle responsabilità, per me addormentarmi è diventato quasi impossibile. E la mia lotta notturna continua...»

**H**o la grandissima fortuna di avere una salute di ferro. A stento ricordo l'ultima influenza, credo sia stata quattro o cinque anni fa. Ma il sonno... È il mio tallone d'Achille. **Sul sonno si riflettono tutte le mie tensioni, le preoccupazioni, i momenti di maggiore stress.** E con la mia attività, capite bene che le occasioni non mancano. Sì, credo proprio che il mio sia un problema indotto. Una specie di «insonnia da ministero» che è iniziata con i primi incarichi di governo ed è andata sempre più crescendo via via che gli impegni diventavano più gravosi. Fino a dieci anni fa ho sempre dormito benissimo. Seduta, sdraiata, in macchina, in treno, in aereo... In

qualunque situazione, chiudevo gli occhi e sprofondavo nel sonno. Anche con i rumori, con la confusione. Pensate, quando ero responsabile femminile del Pci, tanti anni fa, facevo su e giù in treno come una forsennata fra Torino e Roma, recuperando ore di riposo durante gli spostamenti. Ebbene, una volta stavo recuperando così bene ma così bene che non mi sono accorta della fermata a Roma, e mi sono svegliata soltanto a Napoli, due ore dopo.

**Mi giravo e rigiravo, provavo la valeriana...**

Poi, piano piano, le cose sono cambiate. Trovare il sonno è diventato sempre più difficile. **Mi sdraiavo, chiudevo gli occhi e rimanevo sveglia per ore.** Mi giravo, mi rigiravo, sperimentavo tisane di ogni gene-

Testo  
raccolto da  
**Marilisa Zito**

## Un ministro che non ha paura di andare controcorrente

Livia Turco è nata a Morozzo (Cuneo) ed è laureata in filosofia. Il **ministro della Salute** (a destra con il marito nella loro abitazione di Roma) è spesso al centro delle polemiche per le sue posizioni controcorrente, come nel caso della sua proposta di vietare la vendita delle sigarette ai minori di 18 anni.



**Gioacchino Mennuni**



neurologo

Nato a Barletta nel 1946, si è laureato all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, dove si è poi specializzato in neurologia. Nell'ateneo romano ricopre diversi incarichi: è ricercatore all'istituto di neurologia, docente di neurologia, medicina del sonno e cronobiologia, responsabile dell'unità operativa di medicina del sonno del dipartimento di neuroscienze e del servizio di neurofisiopatologia nel Complesso integrato Columbus. Socio fondatore dell'Associazione italiana di medicina del sonno, è sposato e ha due figli.

## Non dormire: nella metà dei casi la causa è psicologica

**Il** sonno è una funzione delicata e complessa, che risente dello stile di vita e delle tensioni psicologiche ed emotive accumulate durante la giornata. Se si vive freneticamente, sotto il peso di mille sollecitazioni, può accadere che la sera non si riesca ad addormentarsi.

→ **Cause.** L'insonnia può essere di vario tipo: di origine neurologica, da dolore, da ambiente. Ma nel 50% dei casi è da attribuire a un disagio psicologico. In teoria, chi stenta ad addormentarsi è in preda all'ansia, chi si sveglia troppo presto alla depressione. In realtà, sono due elementi che spesso coesistono e si rafforzano reciprocamente. E ancora: meno si dorme più subentra la paura di non dormire, con conseguente stato ansioso che alimenta il circolo vizioso dell'insonnia. Proprio per questo, molte insonnie transitorie (da lutto, da esame...) non trattate possono trasformarsi in insonnie croniche.

→ **Cure.** Meglio affidarsi a un esperto, per una diagnosi precisa e l'eventuale prescrizione di farmaci capaci di bloccare il meccanismo psicologico che favorisce la cronicità. I rimedi sono vari, vanno dagli antidepressivi agli ansiolitici fino ai più mirati ipnoinducenti, che grazie al rapido assorbimento consentono un effetto temporale più calibrato, in grado di durare solo per la notte. Da non trascurare anche tisane, bagni caldi e terapie di benessere in genere: occuparsi di sé chiude bene la giornata e crea distanza con le tensioni, favorendo il sonno.

Gioacchino.Mennuni@ok.rcs.it

re, ingoiavo valeriana. Invano. Un inferno. Ero sempre stanca, e quell'inutile ricerca di riposo si rifletteva sulla serenità delle mie giornate. Finché un giorno, mentre ero a casa di mia mamma, venne a trovarci il medico di famiglia. «Dottore, mi dia qualcosa», lo pregai. Lui cercò di dissuadermi, ma alla fine mi prescrisse alcune compresse. Da allora non posso più farne a meno. Proprio così. **Solo l'idea di non avere la scatola sul comodino mi mette agitazione.** E quando accade, la notte è sempre in bianco.

Lo so, sarebbe meglio evitare il più possibile certi farmaci. Ma occorre anche fare i conti con la realtà. Quando ero ministro per la Solidarietà sociale, alle prese con i continui sbarchi di clandestini dall'Albania, con le tensioni, gli incidenti, i morti nel canale d'Otranto, come avrei potuto dormire?

### Mi salvò una compagna di partito

Altro che valeriana, altro che tisane! A volte non bastano neanche le mie compresse! Durante la campagna regionale del 2000 in Piemonte, per esempio. Avevo accettato di candidarmi per dovere e per responsabilità, lasciando il lavoro del ministero e tuffandomi nella competizione ben sapendo che sarebbe stato un impegno durissimo e feroce. **La tensione salì alle stelle fin dai primi giorni, e con lei la mia insonnia.** Stavo così male che rischiavo di crollare. Per fortuna se ne accorse una compagna di partito, medico. Mi guardò e mi disse: «Sei solo all'inizio, e hai le lacrime in tasca. Secondo me, dipende dal sonno». Mi prescrisse un farmaco più specifico, dieci gocce ogni sera. E fu la mia salvezza, perché mi consentì di arrivare indenne alla fine della campagna elettorale. Poi, gradualmente, elaborai la fatica e la sconfitta, e con il ritorno alla normalità ritornai anche alle vecchie compresse.

Ora ho imparato a convivere con il mio problema. **A volte dormo bene, a volte un po' meno.** Se le giornate si caricano di tensione la sera fatico ad addormentarmi, nonostante i farmaci. Ma sono così abituata che ormai non ci faccio più caso... ■