

Bologna, 3 dicembre 2020

**INAIL**

Sei un soggetto a rischio? Uno strumento digitale interattivo per l'autovalutazione



## **RISCHIO STRADA E SALUTE: LE APNEE OSTRUTTIVE DEL SONNO**

**Emma Pietrafesa**

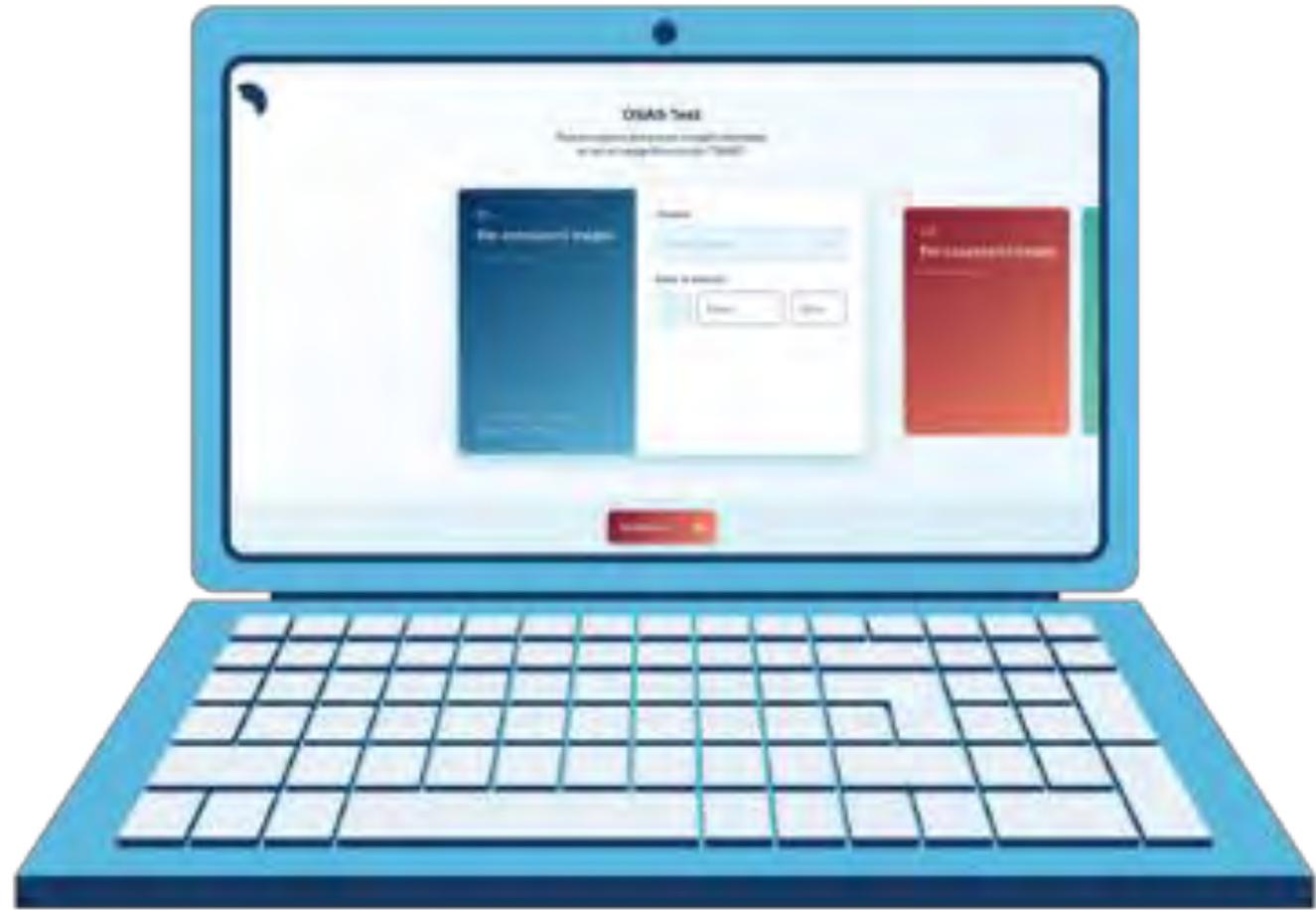
**Dipartimento Medicina, Epidemiologia, Igiene del Lavoro e Ambientale**

*«...Ti riconosci nei sintomi  
o semplicemente...hai dei dubbi?...»*

An illustration of a man with dark, wavy hair and a light blue button-down shirt. He is holding a smartphone in his right hand, which is extended towards the right. The background consists of a dark red field with radiating lines in shades of orange and yellow, emanating from behind the smartphone. A blue speech bubble points from the smartphone towards the man's face.

*Ora hai un'arma in più!  
A portata di un clic...*

*Inquadra il QR CODE, accedi all'APP  
SLeePOSA e inizia subito il test!*



# L'APP è stata realizzata da una equipe multidisciplinare di esperti



**Maria Grazia Berlangieri**

*Ricercatore, Esperta di comunicazione visiva e tecnologie digitali*

**Marco Brunori**

*Medico Chirurgo, Specialista in Odontostomatologia*

**Emanuela Giuli**

*Ricercatore, Documentalista*

**Pietro Ferraro**

*Medico Chirurgo, Specialista in Medicina del Lavoro*

**Agnese Martini**

*Ricercatore, Medico Chirurgo, Specialista in Medicina del Lavoro*

**Emma Pietrafesa**

*Ricercatore, Comunicatore*

**Rosalba Simeone**

*Giurista*

**Bartolomeo Zerillo**

*Medico Chirurgo, Specialista in Broncopneumologia*

**Responsabile scientifico del progetto:**

**Antonella Polimeni**

*Professore Ordinario, Medico Chirurgo, Specialista in Odontostomatologia e Ortognatodonzia*

# Sei un soggetto a rischio?

Lo potrai scoprire attraverso semplici domande



## Approfondimenti

informazioni necessarie per  
**conoscere**, **prevenire** e **gestire** la  
sindrome OSAS!

Scopri

Approfondisci

Divertiti

## Osas FactSheet

*I Disturbi Respiratori del Sonno sono alterazioni di origine complessa che determinano alterazioni del sonno fisiologico. La causa più comune di tali disturbi è la Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno (Obstructive Sleep Apnea Syndrome = OSAS).*

### LA SINDROME DELLE APNEE OSTRUTTIVE DEL SONNO

Video 3D in AR

*Clicca e osserva in prima persona*



### I NUMERI

L'OSAS si verifica in tutte le fasce d'età e in entrambi i sessi, anche se è più comune negli uomini, in età compresa tra i 40 e i 80 anni, con un picco intorno ai 50-55 anni. Si stima che circa 6 milioni di italiani in età lavorativa ne siano affetti (55%) ma studi recenti suggeriscono che solo 1 paziente su 3 ha consapevolezza del problema.

55%

### LE CONSEGUENZE



### LA DIAGNOSI



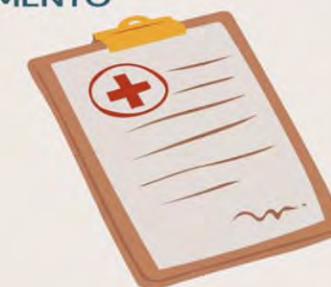
### I comportamenti



### I segni e i sintomi

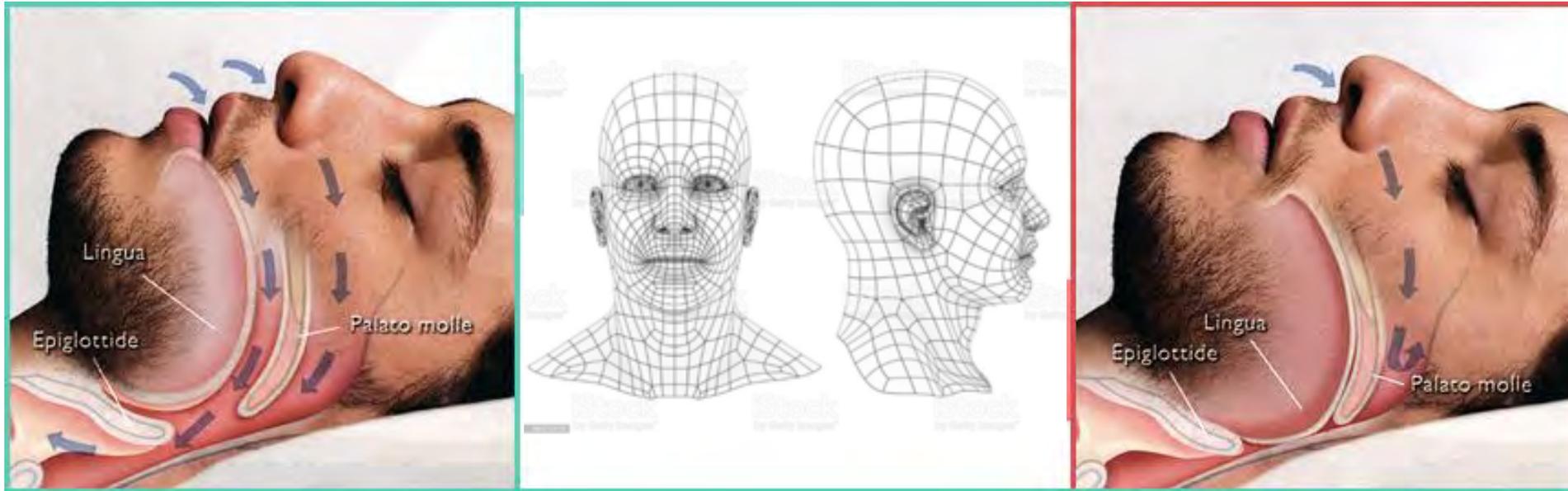


### IL TRATTAMENTO



Source: Inail-Sapienza

# Cosa accade nel nostro corpo durante l'apnea notturna?



## Ricostruzione tridimensionale

CHI È AFFETTO DA OSAS

# I NUMERI

6  
MILIONI

di italiani



RAPPORTO UOMO DONNA  
1 A 3

MA SI STIMA CHE SOLO

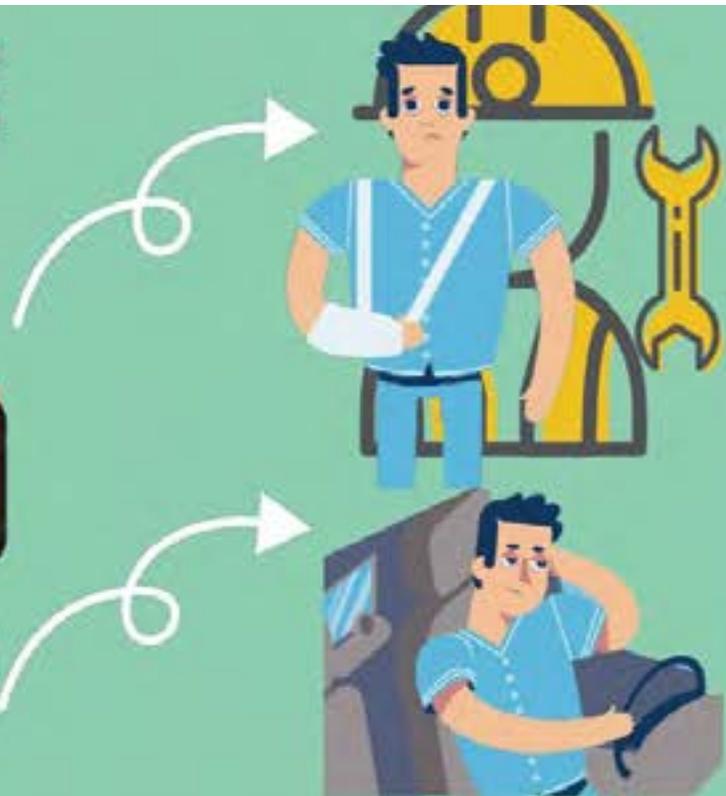
1

PAZIENTE SU  
3  
HA CONSAPEVOLEZZA DEL PROBLEMA

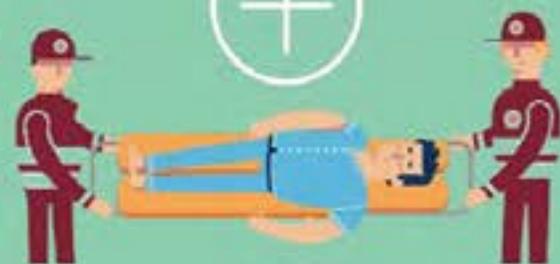
# LE CONSEGUENZE



RISK



**2** VOLTE SUPERIORE



**12.000** feriti



**250** morti

= 7%

# COMPLICANZE

L'OSAS COMPROMETTE TUTTI GLI ORGANI



# I SINTOMI MENO COMUNI



RUSSEMI



DIFFICILE  
CONCESSIONE



REFLUSSO  
GASTRO-ESOFAGEO



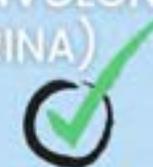
LARINGO  
SPASMO



RIDOTTA LIBIDO



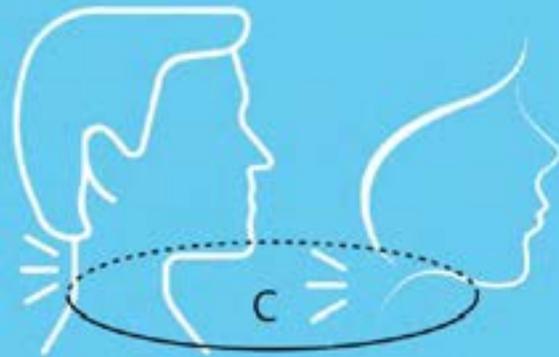
ENURESI NOTTURNA  
(EMISSIONE INVOLONTARIA DI  
URINA)



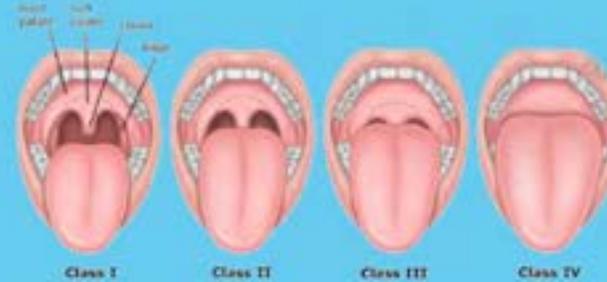
# I SEGNI



INDICE DI MASSA CORPOREA

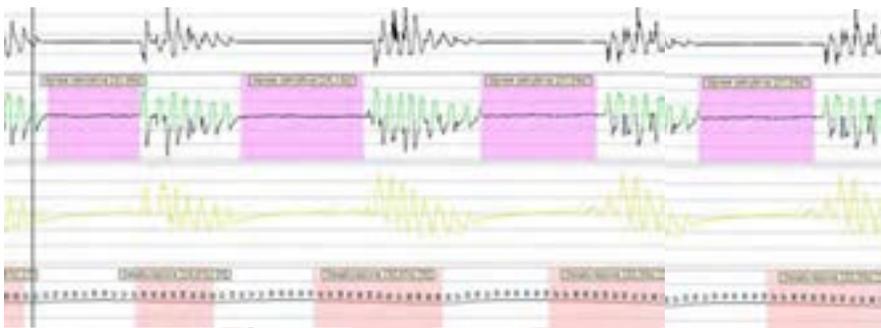


CIRCONFERENZA COLLO



ANOMALIE ORO-FARINGEE  
CLASSIFICAZIONE MALLAMPATI





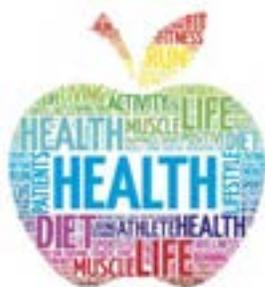
# POLISONNOGRAFIA



# Cosa è possibile fare per curare l'OSAS?



*ma soprattutto....*



# PREVENZIONE

## 10 modi per incoraggiare abitudini sane



### 1 VALORIZZARE E INCORAGGIARE

Lodateli per i loro sforzi ed evitate di menzionare il peso.



### 2 DARE L'ESEMPIO

State attivi insieme. Se mangiate verdure, anche il vostro bambino sarà più incentivato a farlo.



### 3 PORTARLI A FARE LA SPESA

Lasciate che siano loro a scegliere una nuova verdura da provare.



### 4 CUCINARE INSIEME

È divertente, più economico, ed è un'opportunità per stimolare abitudini sane.



### 5 MANGIARE INSIEME



### 6 OFFRIRE PORZIONI PIÙ PICCOLE



### 7 EVITARE DI USARE IL CIBO COME RICOMPENSA

Stimolate e premiate il buon comportamento con adesivi, giocate o fate esercizi. Siate creativi!



### 8 BERE ACQUA

(evitate bevande zuccherate)



### 9 RIDURRE IL TEMPO DAVANTI ALLO SCHERMO

(uscite e attivatevi)

### 10



### DORMIRE A SUFFICIENZA

- INFANTI (4-11 MESI)  
12 - 16 ore
- BAMBINI PICCOLI (1-2 ANNI)  
11 - 14 ore
- BAMBINI IN ETÀ PRESCOLARE (3-5 ANNI)  
10 - 13 ore
- BAMBINI IN ETÀ SCOLARE (6-13 ANNI)  
9 - 11 ore
- ADOLESCENTI (14-17 ANNI)  
8 - 10 ore

# GRAZIE PER L'ATTENZIONE



[e.pietrafesa@inail.it](mailto:e.pietrafesa@inail.it)

INAIL

