

## **SINDROME DELLE GAMBE SENZA RIPOSO (RLS)**

La **sindrome delle gambe senza riposo (RLS)** è una patologia neurologica caratterizzata dalla **necessità di muovere le gambe**, spesso associata a sensazioni fastidiose, soprattutto la sera quando si è a letto, e può essere così intensa da rendere difficile l'addormentamento. I sintomi migliorano con il movimento. La RLS può presentarsi anche nei momenti di lunga stasi, come ad esempio al cinema, a teatro, durante un viaggio in aereo. Studi epidemiologici hanno stimato una prevalenza del **10% nella popolazione generale**, mentre se si considera la forma severa, con comparsa dei sintomi almeno due volte a settimana e con gravi ripercussioni sulla qualità della vita, essa è presente in circa 3-5%.

### **Come si manifestano i primi sintomi della RLS?**

Di fatto molte persone con RLS dormono meno ed hanno un sonno di scarsa qualità, per cui di giorno possono avere sonnolenza, stanchezza, difficoltà di concentrazione e di memoria. La RLS è considerata una delle più frequenti **cause d'insonnia**, per cui è importante riconoscerla perché può essere trattata.

Sebbene possa manifestarsi a tutte le età, se ne riconosce una **forma giovanile**, che di solito inizia prima dei 45 anni, è spesso familiare e generalmente ha un decorso lento, ed una forma tardiva, con una progressione più rapida del disturbo, associata frequentemente ad altre patologie quali **neuropatie e radicolopatie, insufficienza renale, anemia con carenza di ferro, Parkinson, artrite reumatoide**.

Sia la forma giovanile che quella tardiva prevalgono nel **nesso femminile** che ne è particolarmente colpito **durante la gravidanza**.

Numerosi sono i farmaci che possono scatenare o peggiorare la RLS. Tra questi gli antidepressivi, i farmaci utilizzati per contrastare il vomito, gli antistaminici usati nelle allergie.

Generalmente è una condizione ad andamento cronico, anche se nella forma giovanile sono segnalate remissioni spontanee.

### **Quali sono i sintomi della RLS?**

La diagnosi della Sindrome delle gambe senza riposo è una diagnosi clinica e si basa essenzialmente sulla presenza di:

- necessità di muovere le gambe quando ci si corica per dormire
- il riposo o l'inattività scatenano la sintomatologia o la peggiorano
- il movimento delle gambe migliora il disturbo
- i sintomi iniziano o peggiorano la sera.

Attualmente si ritiene che la comparsa della sindrome dipenda da una **carenza di dopamina** a livello cerebrale, spesso secondaria ad una **carenza di ferro**.

## **Come si cura la RLS?**

Tra i farmaci di primo impiego abbiamo la **levodopa** ed i **dopaminoagonisti** (pramipexolo, rotigotina, ropirinolo), generalmente utilizzati nel trattamento dei pazienti con morbo di Parkinson, ma che a bassissimo dosaggio si sono dimostrati efficaci nel migliorare i sintomi della RLS.

Non bisogna comunque dimenticare che miglioramenti significativi si possono ottenere anche modificando le proprie abitudini di vita, in particolare con una **corretta igiene del sonno**, praticando regolarmente attività fisica, evitando caffè, alcool e nicotina.