



## Benzodiazepine per l'insonnia negli anziani

**Data** 11 novembre 2018  
**Categoria** psichiatria\_psicologia

Uno studio ha esaminato quali sono i maggiori fattori che influenzano la prescrizione a lungo termine delle benzodiazepine usate per trattare l'insonnia degli anziani.

L'insonnia è un disturbo molto frequente negli anziani e le **benzodiazepine** sono farmaci ampiamente prescritti nella pratica ambulatoriale.

Sia le linee guida che i foglietti illustrativi di questa classe di farmaci sottolineano che quando si decide di usare una benzodiazepina per trattare l'insonnia si dovrebbe farlo per **periodi brevi**. Nonostante questo fino ad un terzo dei soggetti a cui viene prescritta una benzodiazepina continua ad usarla nel lungo periodo, pratica comune soprattutto tra gli anziani.

Partendo da **queste considerazioni** alcuni autori hanno esaminato i dati del Supporting Seniors Receiving Treatment and Intervention Program della Pensilvania.

Lo scopo era di rilevare quali fossero i **fattori predittivi** di un uso a lungo termine di una benzodiazepina prescritta per trattare l'insonnia.

In totale sono stati studiati 576 anziani (età media 78,4 anni). Si è visto che un anno dopo l'inizio del trattamento il 26,4% dei soggetti assumeva ancora il farmaco mediamente per 232 giorni all'anno.

I fattori che maggiormente risultarono associati al rischio di un uso a lungo termine erano la razza bianca, una cattiva qualità del sonno, le prescrizioni per un elevato numero di giorni (per ogni 10 giorni di prescrizione in più raddoppia il rischio che il paziente vada incontro ad un uso long-term).

Per il medico pratico è importante consigliare **varie misure non farmacologiche** per combattere l'insonnia, anche se è comune esperienza osservare che spesso questa opzione risulta scarsamente efficace o non viene messa in pratica.

Inoltre è utile che il medico, all'atto della prima prescrizione, informi il paziente che il farmaco andrà assunto per **brevi periodi** e sospeso non appena possibile. Può risultare di aiuto, perciò, limitare la prescrizione a 10-15 giorni, rivedendo poi il paziente per valutare la reale necessità di continuare.

**Renato Rossi**

### Bibliografia

1. Gerlach LB et al. Factors Associated With Long-term Benzodiazepine Use Among Older Adults. JAMA Intern Med. Pubblicato online il 10 settembre 2018.