

1 ottobre 2021 17:27

Cannabis come rimedio per l'insonnia: le prove dell'efficacia

di [Redazione](#)

I problemi con il sonno sono comuni. In una ricerca recente, il 48% degli adulti del Regno Unito ha affermato che dormire male ha avuto un effetto negativo sulla propria salute mentale. Per gli adolescenti, questa percentuale era significativamente più alta: 66%.

Il gran numero di persone che hanno problemi di sonno costituisce un mercato interessante. Alcune aziende hanno colto l'opportunità di fornire rimedi, inclusi diversi prodotti a base di cannabis.

I cambiamenti nel modo in cui la cannabis è regolamentata in molti paesi, incluso il Regno Unito, hanno aiutato il boom dei prodotti a base di cannabis, con più persone in grado di accedere a questo tipo di offerte, anche se i composti di cannabis che possono essere utilizzati nei prodotti per dormire in alcuni paesi sono più limitati che in altri. Negli Stati Uniti, dove la cannabis è completamente legale in molti stati, Ganja Goddess, con sede in California, ha registrato un aumento di oltre sette volte delle entrate per i suoi prodotti per il sonno a base di cannabis durante il primo anno della pandemia di COVID.

Ma qual è la prova che i prodotti a base di cannabis possono aiutare le persone a dormire meglio la notte?

I disturbi del sonno sono una caratteristica comune dell'astinenza dal consumo di cannabis, il che indica che potrebbe esserci una relazione tra l'uso di cannabis e il sonno. Ma non abbiamo ancora una chiara comprensione dei meccanismi nel cervello coinvolti in questa relazione.

Gli effetti della cannabis sono dovuti a un gruppo di sostanze chimiche nella droga chiamate cannabinoidi. Questi includono cannabidiolo (CBD), cannabinolo (CBN) e tetraidrocannabinolo (THC). Il THC è la sostanza psicoattiva della cannabis. Il CBN e il CBD non ti fanno sballare allo stesso modo.

Nel Regno Unito, i prodotti CBD sono disponibili legalmente, a condizione che non contengano più dello 0,2% di THC. Rivenditori e fornitori fanno ogni tipo di affermazione sui benefici dei prodotti CBD, incluso il modo in cui il CBD può migliorare il sonno. Esistono alcune prove a sostegno di queste affermazioni, ma si basano principalmente su studi osservazionali su animali e umani piuttosto che su studi di controllo randomizzati, in cui è possibile effettuare confronti tra CBD e un placebo.

Sebbene non sia legale nel Regno Unito, il CBN è uno dei principali composti contenuti nei prodotti commerciali per dormire a base di cannabis, con sempre più formulazioni di CBN in arrivo sul mercato. Una recente revisione ha cercato di scoprire se il CBN migliora davvero il sonno.

La revisione includeva studi risalenti agli anni '40. Questi riguardavano principalmente la somministrazione di CBN alle persone e il confronto della qualità auto-riferita del loro sonno con i partecipanti di un gruppo di controllo che non avevano ricevuto la droga.

Tuttavia, l'autore della recensione, Jamie Corroon, ha notato diversi problemi con la ricerca fino ad oggi, incluso il fatto che i partecipanti tendevano ad essere maschi e bianchi. Questa prospettiva incentrata sul maschio non è esclusiva della ricerca sulla cannabis; è noto per essere un problema più ampio nella ricerca.

Corroon è stato anche critico nei confronti della mancanza di questionari strutturati e basati sull'evidenza utilizzati per valutare il sonno negli studi. Ha concluso che non ci sono prove pubblicate sufficienti per supportare qualsiasi affermazione che questi prodotti migliorino il sonno, osservando: "Le persone che cercano ausili per il sonno derivati ??dalla cannabis dovrebbero essere scettiche sulle affermazioni dei produttori sugli effetti di stimolo del sonno".

Altri fattori da considerare

La revisione si è concentrata principalmente sui risultati del sonno associati al CBN puro di grado medico. Questo non riflette necessariamente il modo in cui la maggior parte delle persone usa la cannabis o i prodotti a base di cannabis. La maggior parte fuma una canna o ingerisce un liquido o una pillola se utilizza un prodotto fornito in commercio.

Il tipo di prodotto commerciale, il modo in cui viene somministrato e la dose sono tutti noti per influenzare il sonno. In particolare, la dose di CBN in molti prodotti commerciali è inferiore a quella testata nella maggior parte degli studi nella revisione.

Mentre la maggior parte dei prodotti per dormire a base di cannabis in commercio contengono meno dell'1% di THC (se presente), una canna di marijuana conterrà centinaia di composti, incluso il THC. E si pensa che combinare il THC con il CBN sia un sedativo. Il CBN puro non avrebbe quindi lo stesso effetto che ha nella vita reale se consumato con THC.

Sebbene la revisione abbia riscontrato una mancanza di prove a sostegno delle proprietà sedative del CBN, gli scienziati hanno scoperto che la cannabis medicinale contenente THC e CBD può migliorare il sonno per le persone con dolore cronico. Questo beneficio diminuisce, tuttavia, per le persone che usano questi prodotti regolarmente, poiché la loro tolleranza alla cannabis medicinale aumenta.

Inoltre, sebbene sia utile avere uno studio che si concentri sul sonno e sulla cannabis, non vengono colti i vari motivi per cui molte persone usano cannabis o prodotti contenenti cannabis. Molte persone usano la cannabis per gestire problemi fisici come dolori muscolari e articolari o problemi psicologici come ansia o stress, piuttosto che come aiuto per dormire. È logico che alleviare questi sintomi migliorerà il sonno.

Un esempio sono le persone che sperimentano incubi vividi a causa del disturbo da stress post-traumatico (PTSD). Il nabilone, un cannabinoide sintetico, si è dimostrato utile nel sopprimere questi tipi di incubi, il che potrebbe migliorare la qualità del sonno per chi soffre di disturbo da stress post-traumatico. Quindi è evidente perché è difficile districare gli effetti della cannabis sul sonno.

Abbiamo bisogno di una ricerca migliore

Come per molti problemi di ricerca, non esiste una risposta chiara a quanto sia efficace la cannabis nel migliorare il sonno. Il modo in cui la droga viene preparata, il modo in cui viene assunta e le aspettative della persona sono solo alcuni importanti fattori che possono influenzare l'esito.

E, come con tutti i prodotti per la salute, c'è il rischio di effetti collaterali. Ad esempio, una recente revisione dei prodotti medicinali a base di cannabis usati per dormire ha rilevato un aumento sostanziale del rischio di sviluppare vertigini.

Ciò che è chiaro è che quando milioni di persone hanno un problema con il sonno, ci sarà un incentivo commerciale a fare soldi offrendo rimedi. Abbiamo bisogno di ricerche più rigorose per indagare su eventuali associazioni tra cannabis e sonno e se questi prodotti funzionano.

(Ian Hamilton - Associate Professor of Addiction, University of York – su *The Conversation* del 30/09/2021) **CHI**

PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

[La sua forza sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile](#)

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)