



VN

VN



## MALATTIE COMPLESSE

SELEZIONA IL KIT: EUMEDCBY2291

[Malattie complesse](#) / [Sindrome delle gambe senza riposo](#)

## Sindrome delle gambe senza riposo

Si tratta di un disturbo del sonno, presente nel 5-10% della popolazione, caratterizzato da una sensazione di fastidio alle gambe e un bisogno incontrollabile e urgente di muoverle. Si verifica spesso alla fine della giornata, con maggiore intensità nelle posizioni di riposo o nei lunghi periodi di immobilità, spesso ostacolando il sonno e il riposo, e portando a un funzionamento diurno compromesso.

Il suo rischio è

**Medio**

Il 90% della popolazione mondiale ha un rischio medio. All'interno del rischio medio, i vostri risultati indicano una leggera tendenza al rischio basso



Y: Numero di utenti

Numero di varianti

**13,5 milioni di varianti**

Numero di loci di rischio

**24 loci**

## Geni analizzati

ATP2C1, BTBD9, C1D, CCDC148, CCDC167, CRBN, DACH1, DCDC2C, DMAC1, DPH6, LM01, MEIS1, MICALL2, MYT1, PRAC1, PRMT6, PTPRD, RANBP17, SEMA6D, SETBP1, SKOR1, SLC40A1, TOX3, ZNF804B

*Questi risultati sono stati ottenuti utilizzando l'analisi Polygenic Risk Score (PRS). A partire dai vostri dati genetici ottenuti nel test, il numero potenziale di varianti analizzabili è aumentato a più di 13 milioni per aumentare la precisione dei risultati e quindi della stima della suscettibilità attraverso la procedura di imputazione tecnica/statistica. Sulla base dei GWAS (Genome-Wide Association Studies) pubblicati che valutano il contributo individuale al rischio di sviluppare una certa condizione di ogni biomarcatore, viene stabilito un valore finale di PRS risultante dall'insieme delle varianti per le quali si è portatori.*

## Cause e fattori di rischio non genetici

La causa sottostante è attualmente sconosciuta. Una componente genetica è stata descritta come più rilevante soprattutto nei casi di insorgenza precoce dei sintomi. La ricerca suggerisce anche un disturbo nel funzionamento della dopamina, un neurotrasmettitore coinvolto nella regolazione del movimento, o il suo squilibrio contro la serotonina. Inoltre, in alcuni casi sembra essere associato ad altre patologie concomitanti:

- La carenza di ferro è probabilmente legata all'alterazione a livello del controllo del movimento da parte della dopamina che richiede ferro per il suo corretto funzionamento.
- Insufficienza renale allo stadio finale ed emodialisi, che può essere associata a carenza di ferro o anemia, così come altre anomalie biochimiche che possono scatenare o peggiorare la sindrome delle gambe senza riposo.
- Scarsa circolazione del sangue nelle gambe o disturbi muscolari.
- Carenze di vitamine o minerali.
- Consumo di alcol, nicotina e caffeina.
- Gravidanza, soprattutto nell'ultimo trimestre, anche se nella maggior parte dei casi scompaiono entro poche settimane dal parto.
- Neuropatia (danno ai nervi) che colpisce i piedi o le mani.
- La mancanza di sonno e altri disturbi come l'apnea possono aggravare o scatenare i sintomi.
- Alcuni farmaci che possono aggravare i sintomi come quelli usati per prevenire la nausea, antipsicotici, antidepressivi che aumentano la serotonina, o farmaci per il raffreddore o le allergie che contengono antistaminici.



## Sintomi

Può essere innescato a qualsiasi età, ma è più comune nella quarta decade di vita. Il sintomo principale è il bisogno di muovere le gambe. Di solito si verifica su entrambi i lati del corpo e meno frequentemente, queste sensazioni si verificano nelle braccia e raramente nel petto o nella testa. Le sensazioni negli arti sono alleviate dal movimento come lo stretching, lo scuotimento delle gambe o il camminare. I sintomi spesso variano in intensità, anche da un giorno all'altro, e da persona a persona. Possono anche scomparire per periodi di tempo, solo per riapparire più tardi, anche se i sintomi generalmente tendono a diventare più gravi nel tempo.

Può essere accompagnato da spasmi notturni delle gambe durante la notte. Questo può essere associato al disturbo dei movimenti periodici degli arti durante il sonno, che spesso si verifica contemporaneamente.

Le sensazioni che si verificano sono difficili da definire e sono solitamente descritte come formicolio, pizzicore, trazione, pulsazioni, dolore, prurito o carica elettrica.

## Prevenzione

Non ci sono misure specifiche disponibili per prevenire la sindrome delle gambe senza riposo, tuttavia, i cambiamenti nello stile di vita possono aiutare ad alleviare i sintomi della sindrome delle gambe senza riposo:

- Stabilire una buona igiene del sonno stabilendo un programma giornaliero regolare di almeno 7 ore in un ambiente fresco, tranquillo e confortevole. Evitare pasti abbondanti prima di andare a letto, e lasciare almeno 2 ore dopo la cena.
- L'esercizio fisico regolare e moderato può alleviare i sintomi. Tuttavia, un esercizio intenso o vicino alle ore di sonno può intensificare i sintomi.
- Evitare o ridurre la quantità di caffeina quotidiana, sia sotto forma di caffè o tè che di altri alimenti come il cioccolato o la cola.
- Smettere di fumare e ridurre il consumo di alcol.
- Rilassare i muscoli con bagni di acqua calda e massaggi.
- L'uso del freddo o del caldo, o l'alternanza di essi sotto forma di impacchi, può ridurre le sensazioni nelle estremità.

- Ridurre lo stress il più possibile. Prova la meditazione, lo yoga, la musica soft o altre opzioni.
- Affrontare le possibili cause che possono contribuire alla sindrome delle gambe senza riposo, come la carenza di ferro, l'uso di farmaci correlati, anomalie nella funzione renale, ecc.

## Relazione tecnica

La sindrome delle gambe senza riposo è un disturbo complesso determinato nel 19,6% da una componente ereditabile, insieme a una varietà di fattori di rischio modificabili per la salute e lo stile di vita. Una recente meta-analisi degli studi GWAS disponibili, tra cui un totale di più di 16.000 casi e quasi 500.000 controlli, ha identificato 24 loci di rischio associati allo sviluppo di questa condizione, oltre ai fattori epidemiologici noti come fumo, assunzione di alcol e obesità.

## Bibliografia

[Jiménez-Jiménez FJ et al.](#) Genetics of restless legs syndrome: An update. Sleep Med Rev. 2018 Jun; 39:108-121.

[National Health Services](#) [April 2022]

[National Institute of Health. National Institute of Neurological Disorders and Stroke](#) [April 2022]

[Sleep Research Institute](#) [April 2022]

[Mayo Clinic](#) [April 2022]

[Didriksen M et al.](#) Large genome-wide association study identifies three novel risk variants for restless legs syndrome. Communications Biology. 2020 Nov;3(1):703.

### Limiti dello studio

*La presenza di altri biomarcatori non analizzati in questo studio insieme ad altre condizioni (stile di vita, storia medica) può influenzare lo sviluppo di questa condizione.*

*Il test tellMeGen™ non è una diagnosi. Prima di prendere qualsiasi decisione che possa avere un impatto sulla tua salute e/o in caso di sintomi, dovresti consultare il tuo medico.*

## Test genetico e risultati

Esame genetico

Test Genetico

Risultati

Predisposizione genetica alle malattie

Malattie ereditarie

Farmacogenetica

Tratti di personalità

Wellness



[Antenati](#)

[DNA Connect](#)

[Raw Data](#)

[Acquista](#)

## Servizio genetico personalizzato

[Consulenza genetica](#)

[Suscettibilità genetica](#)

## tellmeGen™

[Blog di genetica](#)

[Chi siamo](#)

[Contatti distributori](#)

## Termini e condizioni

[Gestione dei cookie](#)

[Politica dei resi](#)

[Politica sulla privacy](#)

[Politica sugli aggiornamenti e ripetizione del test](#)

[Termini legali](#)

[Documento di consenso legale](#)

[Domande frequenti](#)



*"Il nostro obiettivo è che tutti abbiano accesso alle loro informazioni genetiche ovunque nel mondo mediante un dispositivo collegato a Internet in modo da poterle condividere con il proprio medico."*

*Gruppo di medici TellmeGen*



- ▶ Spagna
- ▶ Stati Uniti
- ▶ Regno Unito
- ▶ Germania
- ▶ Italia
- ▶ Messico
- ▶ Brasile
- ▶ Perù
- ▶ Panama
- ▶ Colombia
- ▶ Kazakistan
- ▶ Emirati Arabi Uniti
- ▶ Arabia Saudita
- ▶ Australia

