

Sonno: un alleato fondamentale della nostra salute – Parte 5

Prof. Luigi Ferini Strambi

Responsabile del Centro di Medicina del Sonno, Ospedale San Raffaele, Milano

Past President World Association of Sleep Medicine e Associazione Italiana Medicina del Sonno (AIMS)

Evergreen

Riproponiamo una serie di brevi video registrati con il professor Luigi Ferini Strambi in occasione del Simposio su "Sovrappeso e obesità: neuroinfiammazione, depressione e dolore", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus nell'ambito del 90° Congresso Nazionale della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO), Milano, 20 ottobre 2015

Data di prima pubblicazione: 12 gennaio 2016

Sintesi dell'intervista e punti chiave

Il sonno è fondamentale non solo per recuperare le energie spese durante la giornata, ma anche per mantenere alti i livelli di vigilanza diurna.

Nella quinta parte di questa intervista, il professor Luigi Ferini Strambi illustra:

- come dormire poco o male peggiori i nostri livelli di attenzione, esponendoci a pericolosi attacchi di sonno sia in casa sia sul lavoro;
- che cosa accade di notte alla nostra temperatura corporea;
- come al picco minimo di temperatura corrisponda il picco minimo di vigilanza nell'arco delle 24 ore;
- perché questa correlazione può spiegare, almeno in parte, le cosiddette "stragi del sabato sera", quando i giovani hanno incidenti stradali mortali.

Realizzazione tecnica di **MedLine.TV**