

## **Deprivazione del sonno in gravidanza: gravi rischi per il nascituro**

Prof. Em. Giovanni Biggio

Dipartimento di Scienze della Vita e dell'€™Ambiente, Sez. Neuroscienze  
Universit  di Cagliari

Intervista rilasciata in occasione del corso ECM su "La donna dai 40 anni in poi: progetti di salute", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 24 maggio 2019

### **Sintesi del video e punti chiave**

Lo stile di vita di molti adolescenti e giovani adulti   contraddistinta da continue trasgressioni. Una delle pi  comuni, e dagli effetti poco noti,   la carenza di sonno: le notti passate in discoteca o allo smartphone riducono lo spazio di un processo – il riposo – indispensabile per la salute dell'organismo. I rischi sono considerevoli, soprattutto per la giovane in gravidanza e il nascituro. In questo video, il professor Biggio illustra:

- i motivi pi  frequenti per cui una gestante pu  dormire poco;
- le conseguenze della carenza di sonno sul funzionamento e la salute del cervello;
- che cosa accade, in particolare, alla produzione della melatonina da parte della madre e del feto;
- le conseguenze di un insufficiente livello di melatonina sulla salute del neonato: incapacit  di stabilire un corretto ritmo circadiano; rischio di sviluppare patologie molto gravi, come la sindrome autistica;
- l'importanza di informare i giovani sulla vitale necessit  di dormire bene e in modo regolare.

Realizzazione tecnica di **MedLine.TV**