

Sistema immunitario: il sonno regolare lo protegge e lo potenzia

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi del video e punti chiave

Il sonno può modulare profondamente l'efficacia delle nostre difese immunitarie, e renderci più o meno capaci di difenderci in modo adeguato dal Covid e dalle altre infezioni che possono colpire l'organismo. Dormire bene, e il giusto numero di ore, è dunque un fondamentale fattore di salute fisica, cognitiva ed emotiva.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- come il sonno abbia un'architettura complessa e con fasi differenziate;
- perché il tempo dedicato al sonno non è mai sprecato, ma è amico della nostra salute e della nostra felicità;
- quante ore bisognerebbe dormire ogni notte;
- come dormire poco o male riduca l'efficacia del sistema immunitario, esponendoci a infezioni frequenti come l'herpes labiale;
- che cosa accade, in particolare, quando siamo stressati e sotto il controllo costante del "comandante del tempo di guerra", il sistema neurovegetativo simpatico;
- come la correlazione fra sonno e benessere confermi una volta di più l'importanza degli stili di vita per la tutela della salute e la prevenzione delle malattie.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**