Sonno: un alleato fondamentale della nostra salute â€" Parte 3

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

Prosegue la riproposta dei 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: 15 dicembre 2015

Sintesi dell'intervista e punti chiave

Quella fra sonno e alimentazione è una correlazione importante e delicata. Alcuni cibi, infatti, disturbano il sonno; e un sonno irregolare, a propria volta, predispone all'aumento di peso.

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

- perché l'alcol, nonostante l'apparente potere ipnotico, è dannoso per la qualità del sonno;
- attraverso quale meccanismo i cibi piccanti o ad alto contenuto proteico allungano il tempo di addormentamento e rendono il sonno più difficoltoso;
- come un sonno non regolare riduca la leptina, che tiene sotto controllo la fame, e aumenti la ghrelina, che al contrario l'accresce, predisponendo così all'obesità.

Realizzazione tecnica di **MedLine.TV**