Sonno: un alleato fondamentale della nostra salute â€“ Parte 1

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 a partire da oggi 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: 1 dicembre 2015

Sintesi dell'intervista e punti chiave

Il sonno non solo permette di recuperare le energie spese durante la giornata, ma protegge anche la salute su vari fronti. Eppure, nel mondo occidentale, la media delle ore dormite per notte è in netta riduzione, sia fra gli adulti che fra i giovani, che più di tutti avrebbero bisogno di dormire una giusta quantità di ore (otto al giorno sarebbe l'ideale).

Ne abbiamo parlato con il professor Luigi Ferini Strambi, responsabile del Centro di Medicina del Sonno presso l'ospedale San Raffaele di Milano e Presidente dell'Associazione Italiana Medicina del Sonno (AIMS), che illustra:

- come la prima conseguenza di un sonno disturbato o insufficiente sia la scarsa efficienza durante la giornata, soprattutto a scuola e sul lavoro;
- due ulteriori pericoli legati alla carenza di sonno: aumento della ghrelina, l'ormone che accresce l'appetito, con conseguente rischio di aumento di peso fino all'obesità; sviluppo di un'insulino-resistenza che può portare al diabete;
- le funzioni della corteccia frontale, la parte del cervello più importante nella vita razionale, emotiva e di relazione;
- come la corteccia frontale abbia assolutamente bisogno di riposare ogni notte, rimanendo in una condizione di ipometabolismo in tutte le fasi del sonno;
- come la carenza di sonno, danneggiando il funzionamento della corteccia frontale, possa predisporre a una maggiore aggressività e, in generale, a una ridotta capacità di ragionare, decidere e controllare le emozioni.

Realizzazione tecnica di **MedLine.TV**