Sonno: un alleato fondamentale della nostra salute – Parte 2

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: 8 dicembre 2015

Sintesi dell'intervista e punti chiave

La carenza di sonno è un problema diffuso nella nostra epoca e, per motivi logistici e organizzativi, riguarda più le donne che gli uomini. Dormire male una singola notte non comporta conseguenze particolari: ma se la privazione di sonno si prolunga nel tempo, possono determinarsi numerosi effetti negativi.
Nella seconda parte di questa intervista, il professor Luigi Ferini Strambi illustra:
- come la carenza o la scarsa qualità del sonno provochino innanzitutto un innalzamento dei livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, con conseguente rischio di ipertensione e altre malattie cardiocircolatorie;
- perché la carenza di sonno, inoltre, riduce la capacità di affrontare i problemi quotidiani e di assumere le giuste decisioni sul lavoro, in famiglia, con gli amici;
- perché, quindi, è meglio dormire piuttosto che rigirarsi nel letto pensando agli impegni del giorno dopo.

Realizzazione tecnica di **MedLine.TV**

© 2015 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org