Deprivazione del sonno in gravidanza: gravi rischi per il nascituro

Prof. Em. Giovanni Biggio
Dipartimento di Scienze della Vita e dellâ€™Ambiente, Sez. Neuroscienze
UniversitÃ 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 è contraddistinta da continue trasgressioni. Una delle più comuni, e dagli effetti poco noti, è 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 più frequenti per cui una gestante può 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: incapacità di stabilire un corretto ritmo circadiano; rischio di sviluppare patologie molto gravi, come la sindrome autistica;
- l'importanza di informare i giovani sulla vitale necessità di dormire bene e in modo regolare.

Realizzazione tecnica di **MedLine.TV**

Â© 2019 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org