

## Il dolore: natura e cause, prevenzione e terapie – Parte 10

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

### Sintesi del video e punti chiave

Quando la sofferenza abita la nostra vita, è importantissimo seguire stili di vita sani. Il movimento fisico regolare, un'alimentazione equilibrata e il rispetto del sonno contribuiscono infatti a ridurre l'infiammazione che sottende il dolore.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- attraverso quali meccanismi biochimici l'esercizio fisico, anche moderato, abbinato alla visione di un film divertente, riduce la percezione dei segnali nocicettivi;
- gli specifici benefici di un'alimentazione sana, con pochi dolci e cibi lievitati;
- perché gli antibiotici e gli zuccheri predispongono alla candida;
- l'assoluta necessità di limitare l'alcol ed evitare le droghe;
- i benefici di un'adeguata idratazione giornaliera e di 7-8 ore di sonno per notte.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**