

## **Il sonno: un processo biologico presente in tutte le specie animali superiori**

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

### **Sintesi del video e punti chiave**

Un problema di tutto il mondo occidentale è la carenza cronica di sonno, con gravi e crescenti ripercussioni sulla salute fisica e mentale a tutte le età.

In questo video la professoressa Graziottin illustra:

<li>per quanto tempo dormiamo mediamente nel corso della vita;</li><li>come il sonno sia un processo biologico presente in tutte le specie animali superiori;</li><li>che cos'è il sonno dal punto di vista neurobiologico;</li><li>perché il sonno può essere letto come una partitura musicale con fasi di 90 minuti ciascuna;</li><li>come il sonno sia fondamentale per ricaricare l'energia vitale e per numerose altre funzioni del nostro organismo.</li>Video sviluppato in collaborazione con la **Fondazione Alessandra Graziottin Onlus**

Per gentile concessione di **Italpress Agenzia di stampa**