

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:

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

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