

Il sonno, una partitura musicale da rispettare

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi del video e punti chiave

Quando dormiamo la temperatura del corpo si abbassa, il respiro diventa più lento e profondo, il battito del cuore rallenta; i muscoli si rilassano e la pressione si abbassa, con un minimo verso le 4 del mattino. Tutto il corpo riposa.

In questo video la professoressa Graziottin illustra:

l'andamento della pressione nelle 24 ore del giorno;che cosa accade se di notte la pressione non si riduce come dovrebbe;perché il sonno può essere visto come una partitura musicale suddivisa in fasi di 90 minuti ciascuna;come queste fasi vadano rispettate affinché il sonno possa essere percepito come profondo e riposante;come ci sentiamo, al risveglio, quando invece le fasi del sonno vengono frequentemente interrotte.Video sviluppato in collaborazione con la **Fondazione Alessandra Graziottin Onlus**

Onlus

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