Sonno: i benefici sul cervello

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi del video e punti chiave

Il sonno aumenta la neuroplasticità, ossia la capacità del cervello di connettere in modo ottimale i neuroni e le diverse aree cerebrali fra loro, potenziando la capacità associativa che sta alla base dell'apprendimento e della memoria.

In questo video la professoressa Graziottin illustra:

come, in parallelo, il sonno abbassi la neuroinfiammazione;
gli altri benefici di un buon sonno ristoratore sulle strutture del cervello: recupero dell'energia vitale; ripristino e mantenimento dell'equilibrio emotivo; rimozione delle neurotossine e prevenzione delle patologie neurodegenerative.
Video sviluppato in collaborazione con la **Fondazione Alessandra Graziottin Onlus**

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

© 2025 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org