

## 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:

<li>come, in parallelo, il sonno abbassi la neuroinfiammazione;</li><li>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.</li>Video sviluppato in collaborazione con la **Fondazione Alessandra Graziottin Onlus**

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