

Ormoni: il loro corretto funzionamento dipende dalla qualità del sonno

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi del video e punti chiave

Tutti gli ormoni sono governati dalla qualità del sonno: testosterone, estrogeni, insulina, tireotropina, melatonina e altri ancora.

In questo video la professoressa Graziottin illustra:

qual è l'unico ormone che aumenta con l'età;le variazioni circadiane dei livelli di melatonina, e le funzioni che esse svolgono;il dialogo silenzioso fra insulina e glucagone nella regolazione del metabolismo, e fra leptina e grelina nella modulazione dell'appetito;qual è l'ormone della crescita, e quale ruolo cruciale svolge nello sviluppo degli adolescenti.

Video sviluppato in collaborazione con la **Fondazione Alessandra Graziottin Onlus**

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