Unâ€™epidemia di stanchezza: i principali nemici 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

Nella nostra società è molto diffuso il deficit cronico di sonno: dormiamo meno di quanto dovremmo per restare in salute a livello fisico e mentale.

In questo video la professoressa Graziottin illustra:

quanto dormiamo mediamente nel corso della vita;
in che misura sono diminuite negli ultimi decenni le ore dedicate al sonno;
i principali nemici del sonno: abuso serale di smartphone e device digitali, sedentarietà, cene pesanti, abuso di alcol; ambienti rumorosi e con eccessiva illuminazione; fattori genetici; carenze ormonali (anche nell'uomo); patologie con dolore; preoccupazioni di salute ed economiche.
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