

## Insonnia: le conseguenze a carico della salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

### Sintesi del video e punti chiave

Che cosa succede se non riusciamo a dormire per lunghi periodi di tempo? Innanzitutto viene colpita la centrale di produzione dell'energia vitale, con stanchezza e affaticabilità, aumento dell'appetito (soprattutto per alimenti grassi e dolci), perturbazioni dell'umore (con ansia, depressione, irritabilità) e conseguente difficoltà a gestire in modo equilibrato i rapporti interpersonali.

In questo video la professoressa Graziottin illustra anche le conseguenze dell'insonnia a carico:

<li>del dipartimento cognitivo;</li><li>della salute immunitaria, cardiovascolare e metabolica;</li><li>della funzione sessuale, nella donna e nell'uomo.</li>Video sviluppato in

collaborazione con la **Fondazione Alessandra Graziottin ETS**

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