

## **I disturbi del sonno più frequenti: caratteristiche e incidenza**

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

### **Sintesi del video e punti chiave**

I disturbi del sonno più frequenti sono l'insonnia, le apnee ostruttive del sonno, le parasonnie (incubi, sonnambulismo, enuresi e sonniloquio, ossia il parlare nel sonno), la narcolessia (colpi di sonno durante la giornata), la sindrome delle gambe senza riposo e i disturbi del ritmo circadiano (ossia il disallineamento fra bioritmi individuali e ambiente). In questo breve video la professoressa Graziottin illustra le caratteristiche e i dati epidemiologici di ciascuna forma di disturbo.

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

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