Disturbi del sonno nella donna e nellâ€™uomo: le risposte non farmacologiche

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi del video e punti chiave

Far fatica a dormire, e sentire la necessità di riposare meglio. Voler curare l'insonnia con metodi naturali. Dormire poco e male da quando si è in menopausa o in andropausa. Necessità comuni a uomini e donne: e i meccanismi comuni dell'insonnia ci fanno capire come gli ormoni siano preziosi per lei e per lui.

In questo breve video, la professoressa Graziottin illustra:

come curare i disturbi del sonno in modo non farmacologico;
la possibilità di scegliere fra terapie non ormonali, terapie ormonali per la donna e l'uomo in "pausa" (in assenza di controindicazioni) e terapie contraccettive per la donna in età fertile;
che cosa sono le pillole traghettatrici.
Video sviluppato in collaborazione con la **Fondazione Alessandra Graziottin Onlus**

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

© 2026 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org