

Il sonno, una meravigliosa funzione biologica da rispettare ogni notte

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

La domanda

So che il sonno è importante, ma quanto bisognerebbe dormire ogni notte?

I temi toccati

Che cosa sono i cicli del sonno, e quanti bisogna completarne ogni notte per sentirsi davvero riposatiDi quante ore di sonno hanno bisogno bambini e adolescentiI danni che la carenza di sonno provoca sul rendimento scolastico e sui comportamenti dei nostri giovaniChe cosa accade nelle fasi di sonno iniziale, sonno intermedio, sonno profondo e sonno con sogniPerché il sonno con sogni è fondamentale per la nostra memoriaPer quale motivo, durante i sogni, gli occhi si muovono rapidamente dietro le palpebre e i muscoli sono profondamente rilassatiChe cosa fa il cervello durante la fase di onde cerebrali simili alla veglia*Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute*