

Sonno e veglia: in che modo il cervello li regola nell'arco della giornata

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

La domanda

Come mai ci viene sonno?

I temi toccati

Dov'è situato e come opera il centro nervoso di coordinamento del sonnoChe cosa sono, e come fluttuano nell'arco delle 24 ore, i due bioritmi costituiti dal processo omeostatico del sonno e dal processo di veglia circadianoPerché, in tema di orari preferiti per stare svegli e per dormire, si parla di "gufi" e di "allodole"Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute