

i percorsi di **elisir** il punto di vista di medici e ricercatori
di **Salute**

Martedì 16 marzo, ore 21

Poliambulatorio Airone via Massarenti, 46/i - Bologna
Serata informativa gratuita, rivolta al pubblico, su:



IL BUON SONNO SI VEDE DAL MATTINO

relatore: Prof. Fabio Cirignotta

Direttore Unità Operativa di Neurologia Policlinico S.Orsola-Malpighi

Dormire ci sembra la cosa più naturale del mondo: una condizione di tranquillo riposo durante il quale, per poche ore, stacciamo la spina dai pensieri e dalle attività quotidiane.

Quando invece dormiamo poco o male, di giorno ne paghiamo le conseguenze in termini di:

concentrazione
memoria
tono dell'umore
irritabilità e sonnolenza

Fino a poche decine di anni fa, la Medicina non si era mai occupata del sonno, concentrando tutto l'interesse sull'uomo "sveglio" ma, negli ultimi tempi, le ricerche sul sonno e le sue patologie hanno aperto affascinanti orizzonti per le nostre conoscenze.

Dal sonno del moscerino, regolato da un complesso genetico molto simile a quello dell'uomo, al delfino i cui emisferi cerebrali dormono a turno, il destro è sveglio mentre il sinistro dorme, ai topi che muoiono se deprivati di sonno, il viaggio nel mondo del sonno ci porta fino all'uomo e ai suoi disturbi:

l'insonnia
la sonnolenza diurna
i disordini del ritmo sonno-veglia
il russamento
le apnee nel sonno
i disturbi del movimento
e del comportamento nel sonno

Molte patologie del sonno erano sconosciute fino a pochi anni fa; oggi abbiamo la possibilità di diagnosticarle e di curarle. Il sonno non è un optional nella nostra vita: non rispettare la sua fisiologia e trascurare le cause che lo disturbano può compromettere il nostro benessere e la nostra salute.

È necessaria la prenotazione
051/398121 - 051/307004 - info@elisirdisalute.it - www.elisirdisalute.it