



MARTEDÌ 13 MARZO 2018
INCONTRO

Segui il ritmo:
**PROTEGGI IL
TUO SONNO,
VIVI MEGLIO**

Al Giusto Ritmo: Sintonizzare il Sonno al Nostro Benessere

Giulia Milioli, MD, PhD

Specialista in Neurologia,
Esperta in Medicina del Sonno, AIMS e ESRS
Casa di Cura Città di Parma
Clinica Villalba Bologna

Il Benessere

TECNOLOGIA



COMODITA'



QUALITÀ
DELLA VITA



A man in a white shirt and tie stands on a green lawn with his arms raised, looking up at a blue sky. A laptop is on the grass in front of him.

**E' davvero benessere per il
nostro organismo?**

Il Benessere

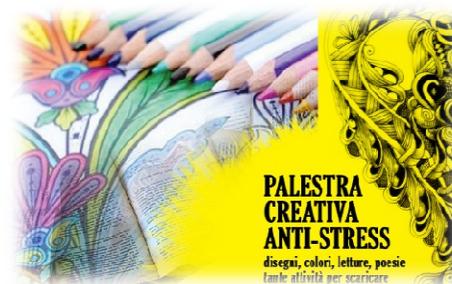
TECNOLOGIA



COMODITA'



QUALITÀ
DELLA VITA



SIAMO APERTI 24 ORE, 7 GIORNI SU 7!
TEL. 080.268680 / MALE ALESSANDRINO 085



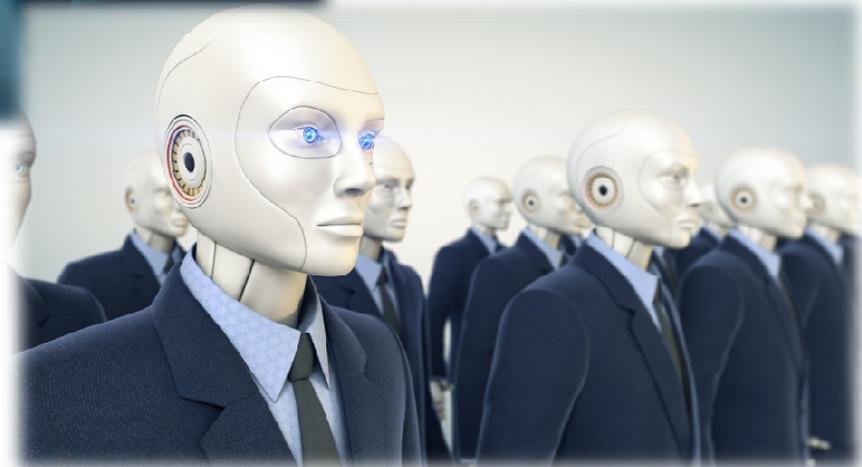


SEMPRE CONNESSI



ATTIVI 24/24

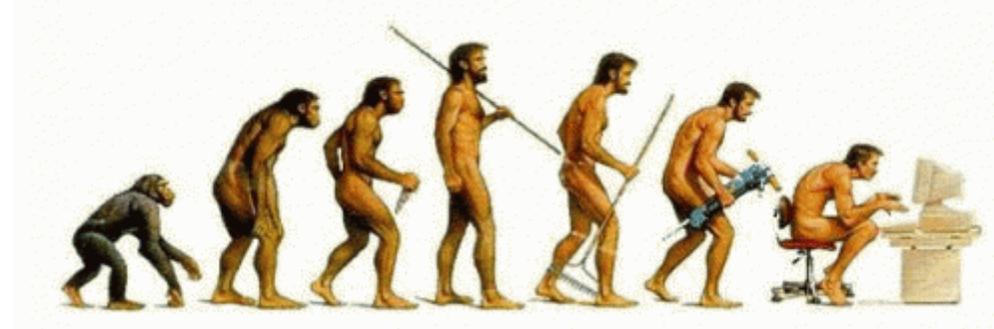
SEMPRE PERFORMANTI



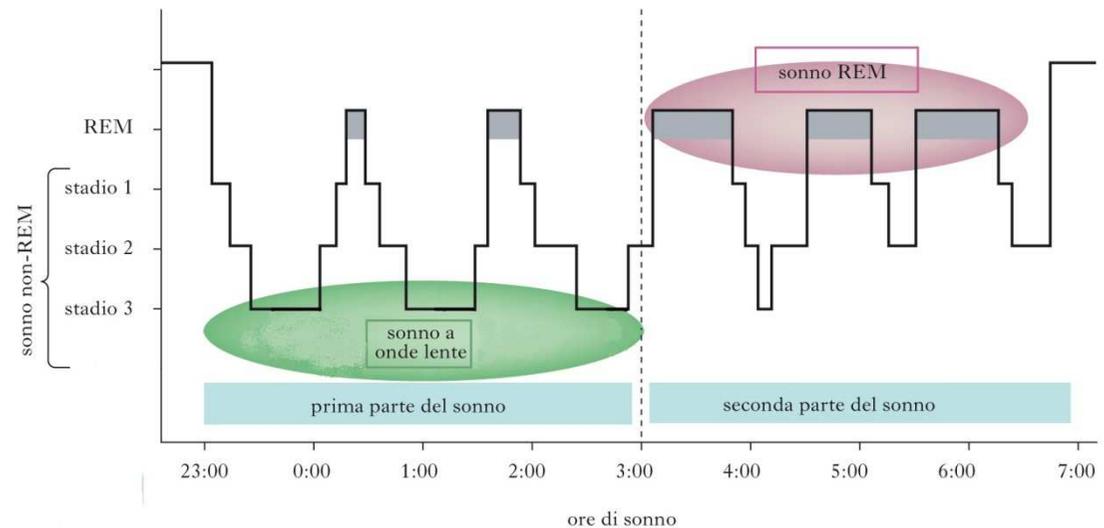
Sono davvero i nostri ritmi?



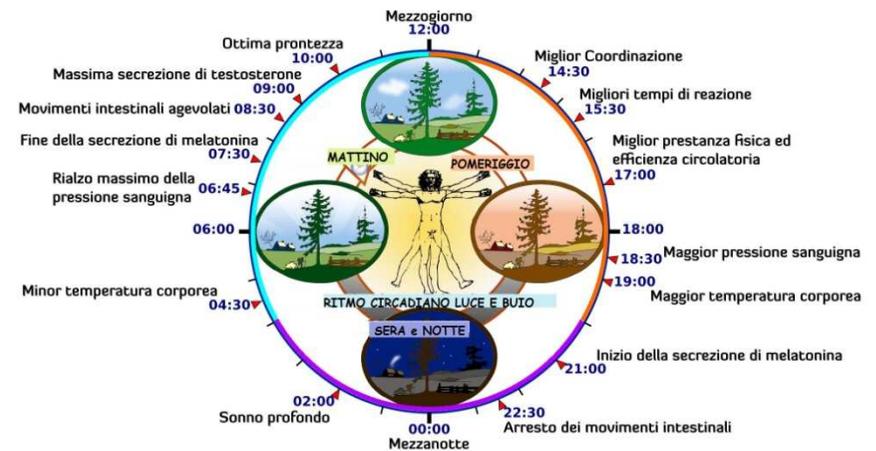
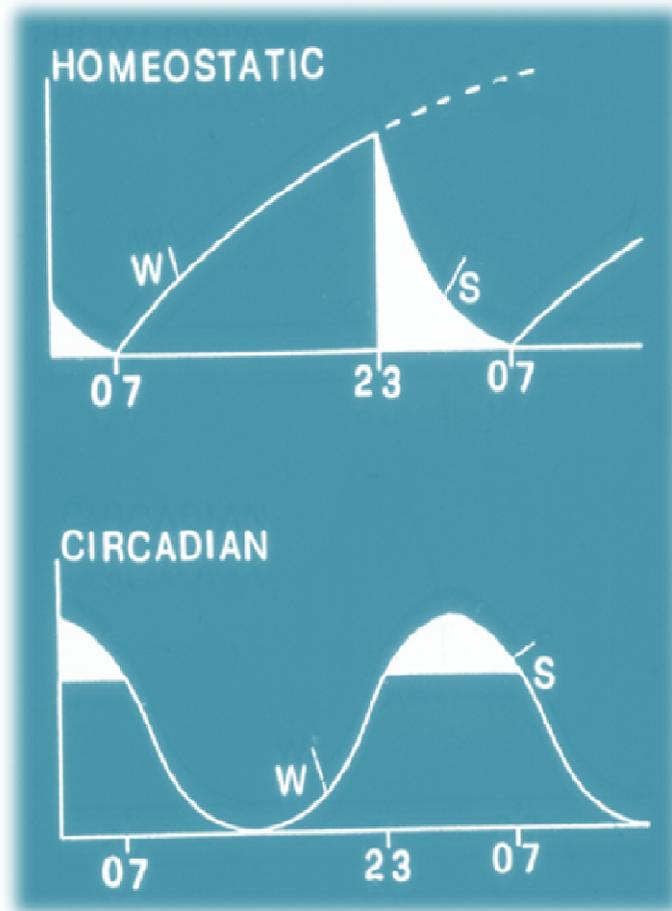
RITMO SONNO VEGLIA: macchina a 3 tempi



Se ci lasciano in pace per dormire, nel corso di una vita ipotetica di 75 anni, ne trascorriamo circa 27 addormentati. Di questi più di 21 sono occupati dal sonno non-REM e poco meno di 6 anni al sonno REM. Oltre alla veglia, esistono due tipi di sonno: il sonno REM e il sonno non-REM.



Processi Regolatori del Sonno



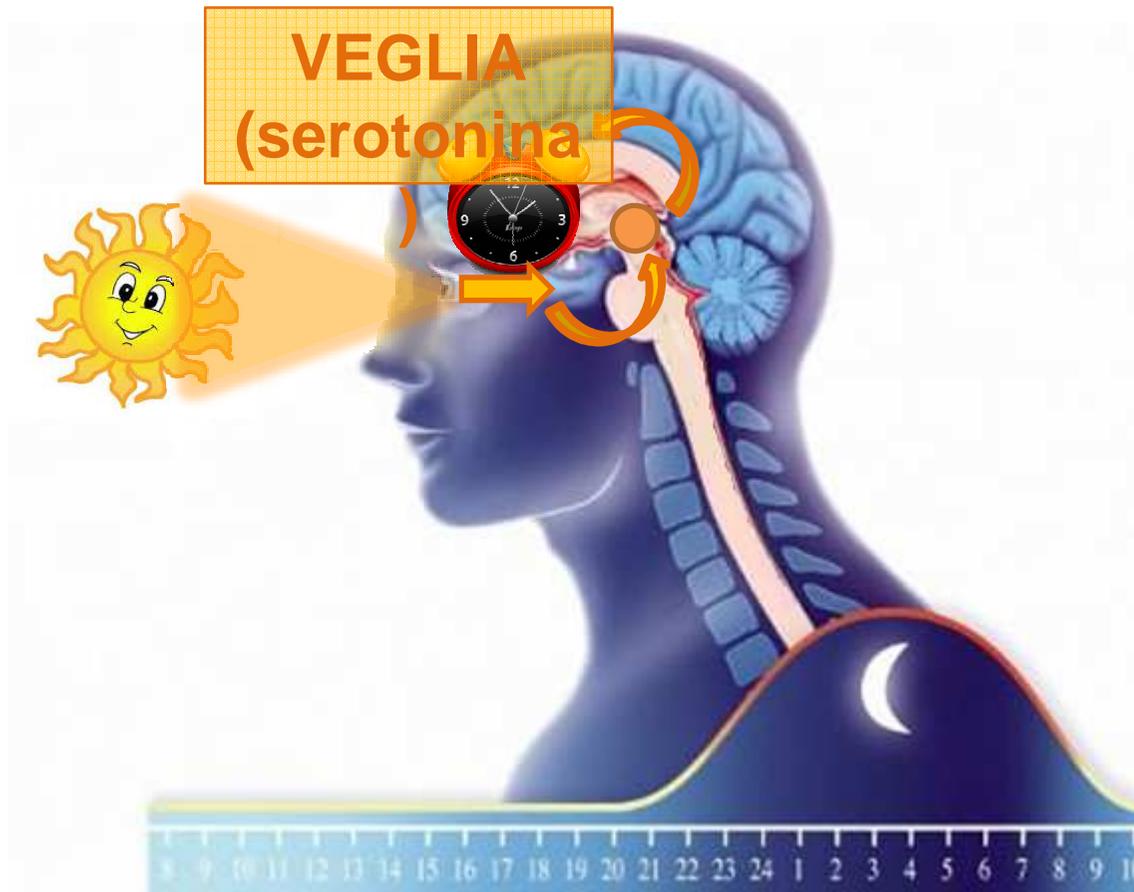
PROCESSO CIRCADIANO

NUCLEO SOPRACHIASMATICO DELL'IPOTALAMO



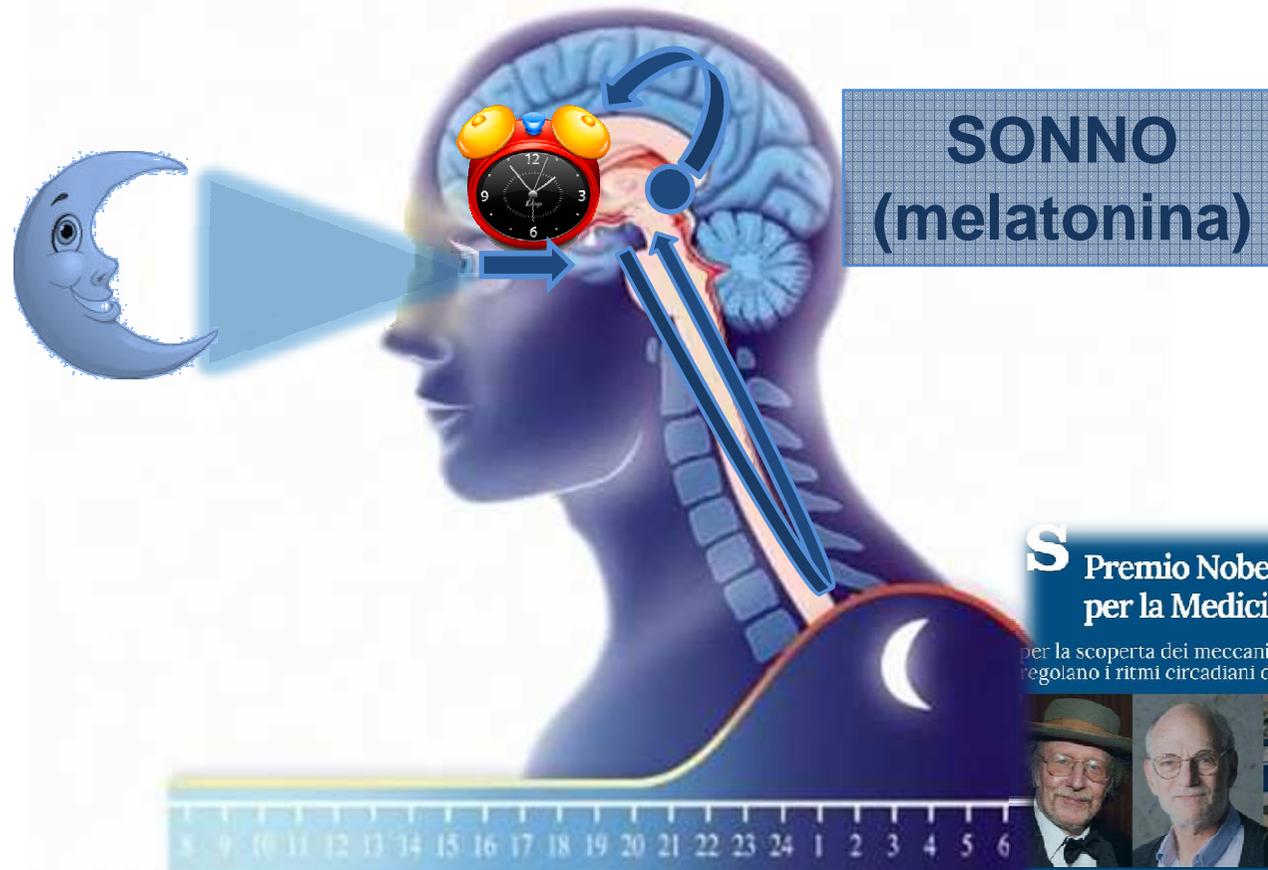
PROCESSO CIRCADIANO

NUCLEO SOPRACHIASMatico DELL'IPOTALAMO



PROCESSO CIRCADIANO

NUCLEO SOPRACHIASMATICO DELL'IPOTALAMO



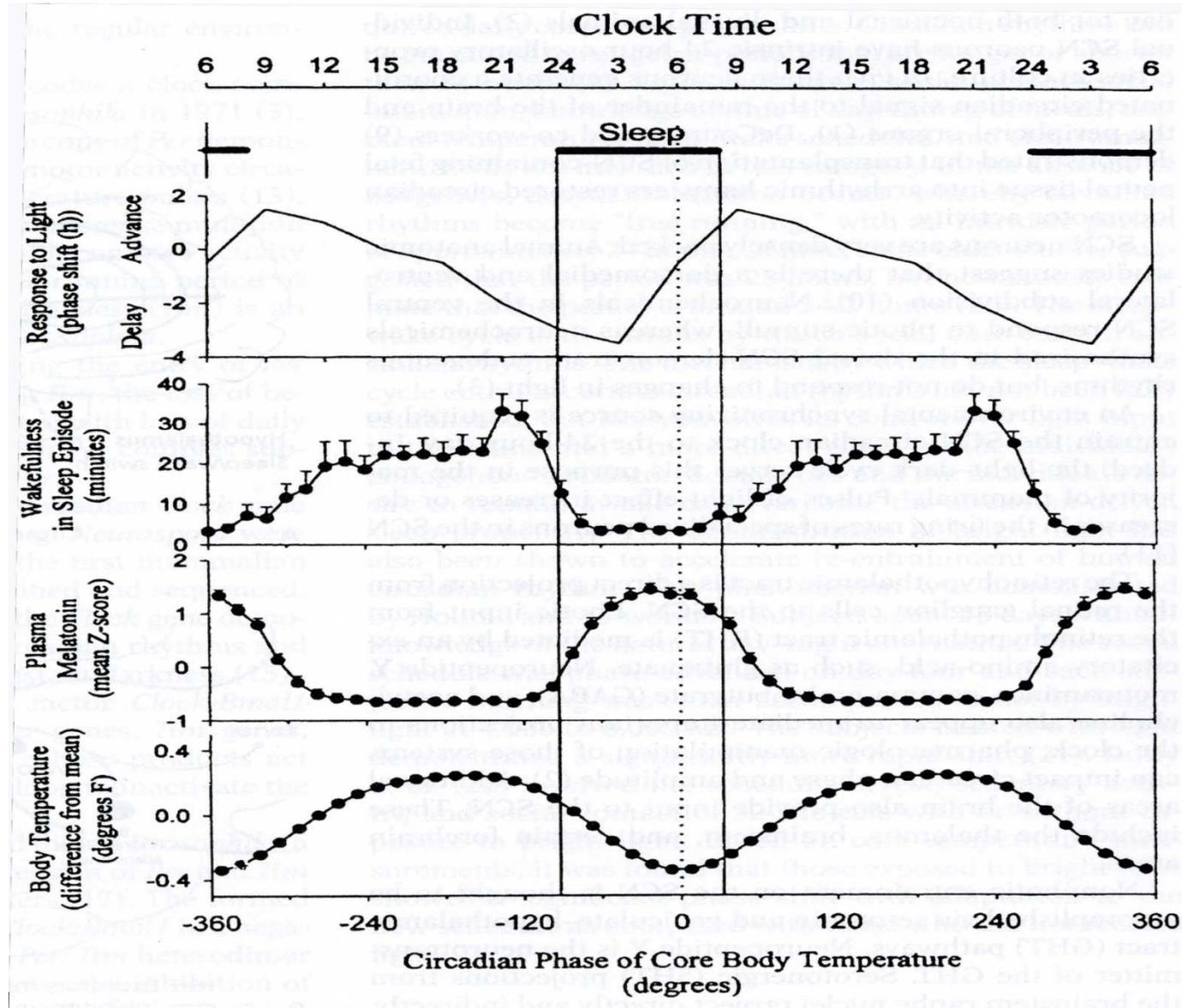
S Premio Nobel
per la Medicina 2017 

per la scoperta dei meccanismi molecolari che
regolano i ritmi circadiani del nostro organismo



JEFFREY C. HALL
MICHAEL ROSBASH
MICHAEL W. YOUNG

SONNO e RITMI ENDOGENI

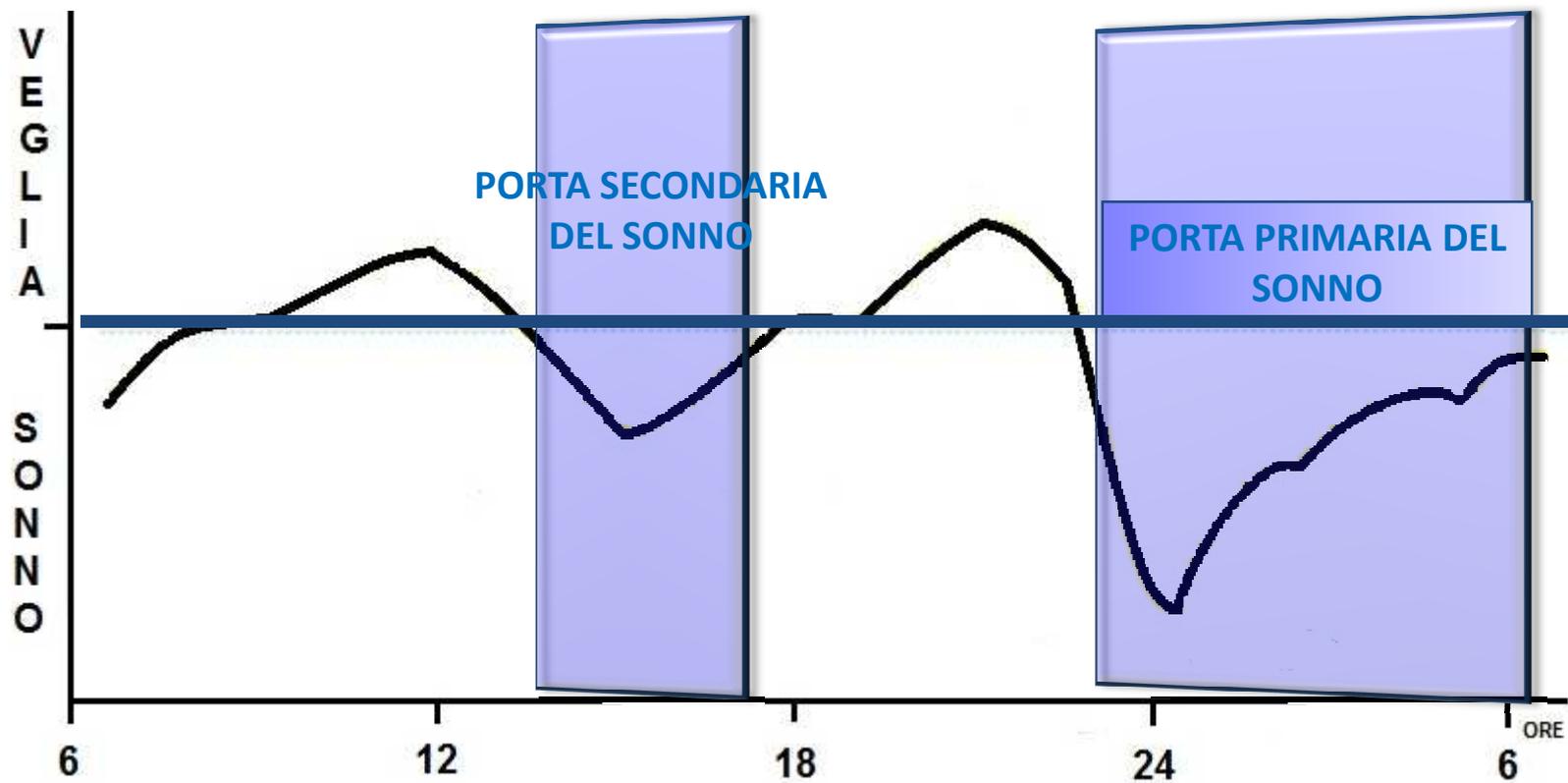


A photograph of a woman with long brown hair and glasses, wearing a white shirt, resting her head on an open book. She appears to be asleep or exhausted. The background is a blurred bookshelf. A semi-transparent blue rectangular box is overlaid on the image, containing the text.

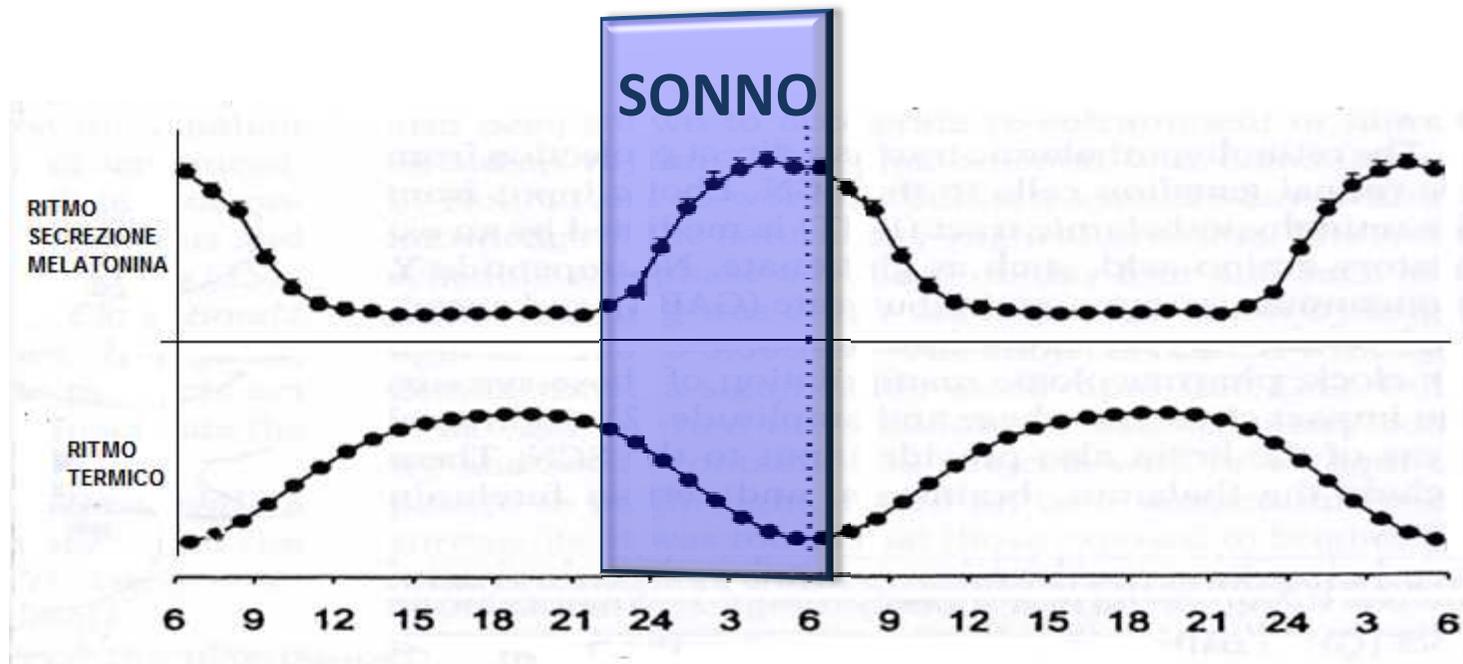
Quando dobbiamo dormire nel corso della giornata?



PORTE DEL SONNO



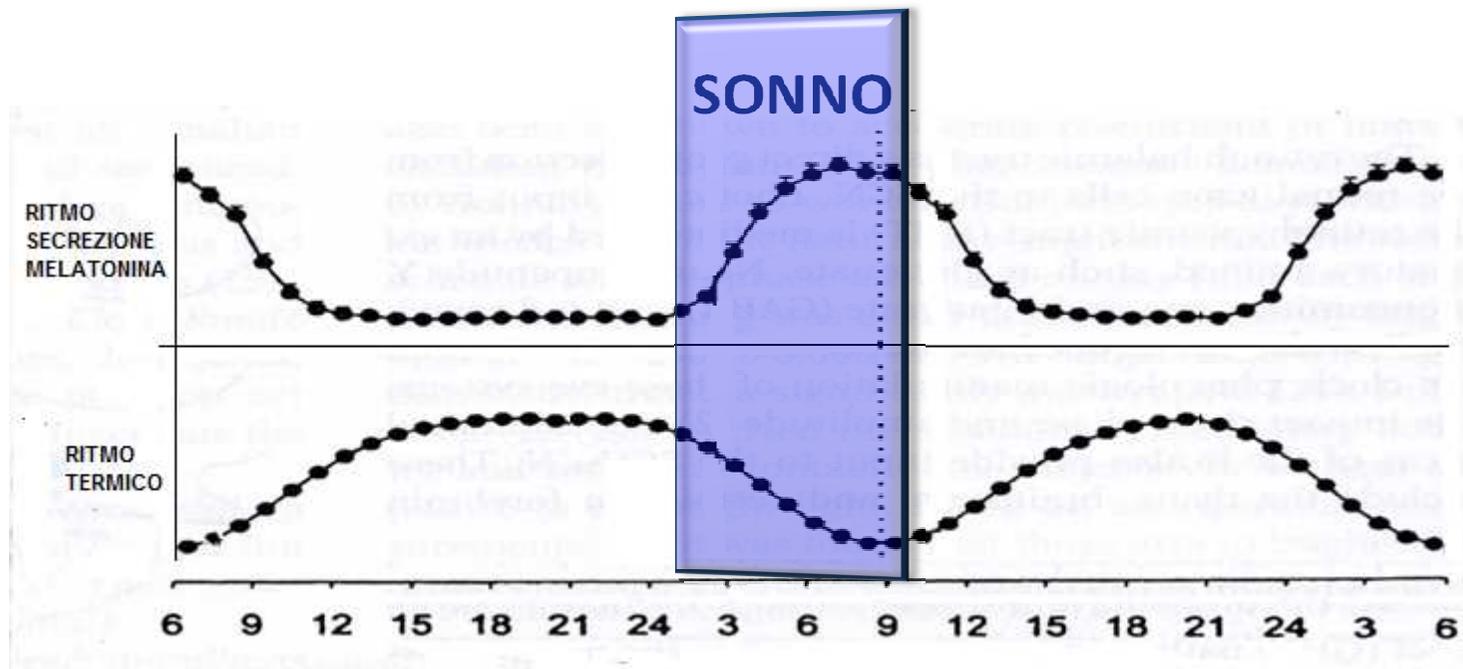
CRONOTIPO



CRONOTIPO



GUFI



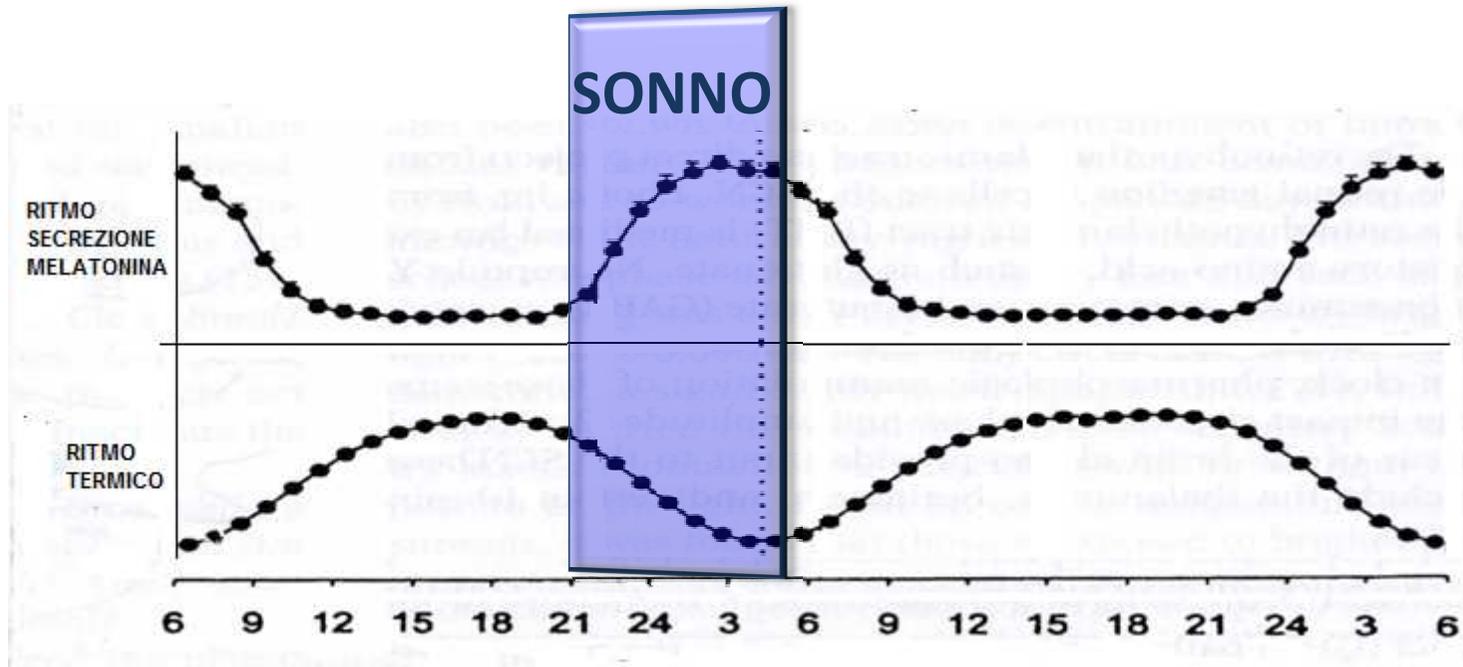
CRONOTIPO



ALLODOLE



GUFI



A silver alarm clock is positioned in the foreground, slightly to the left of the center. In the background, the head of a brown dog is visible, looking towards the right. The entire scene is set against a plain white background. A semi-transparent light blue rectangular box is overlaid across the middle of the image, containing the text.

Quanto dobbiamo dormire nel corso della giornata?

FABBISOGNO DI SONNO

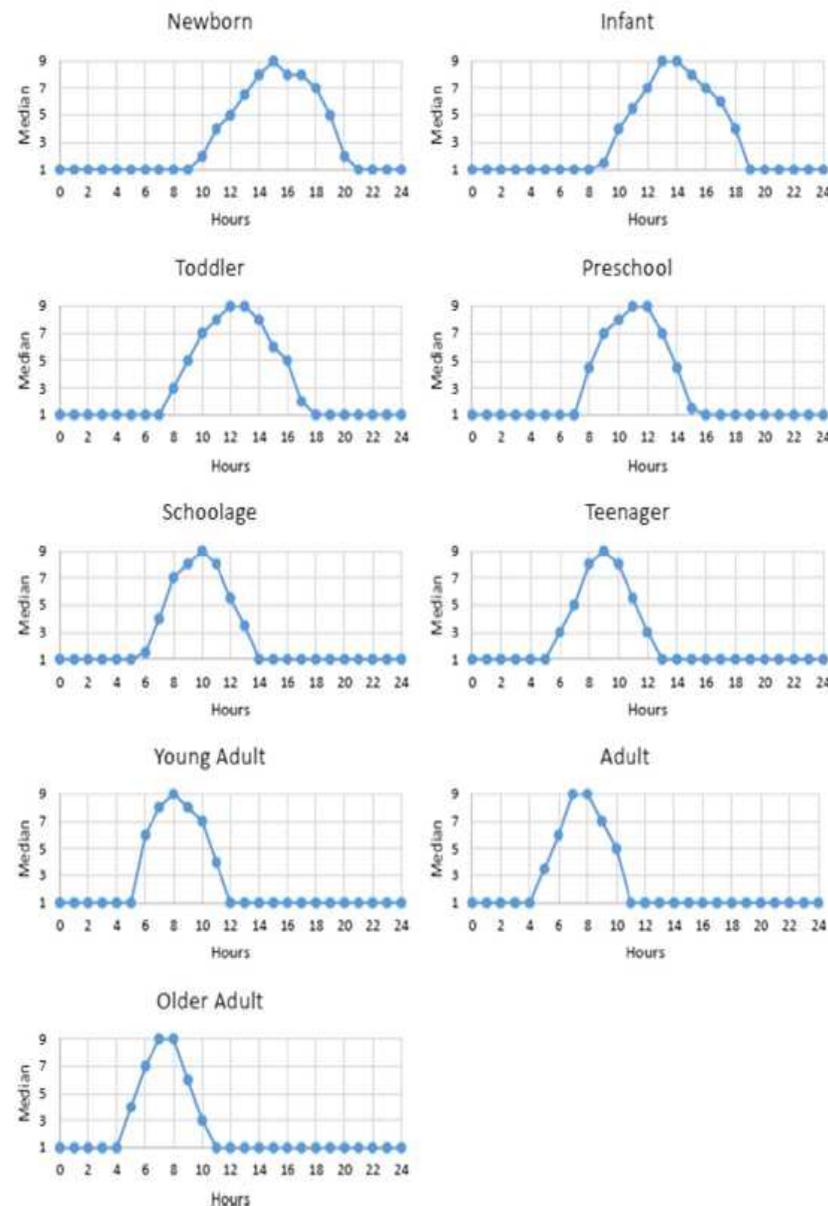
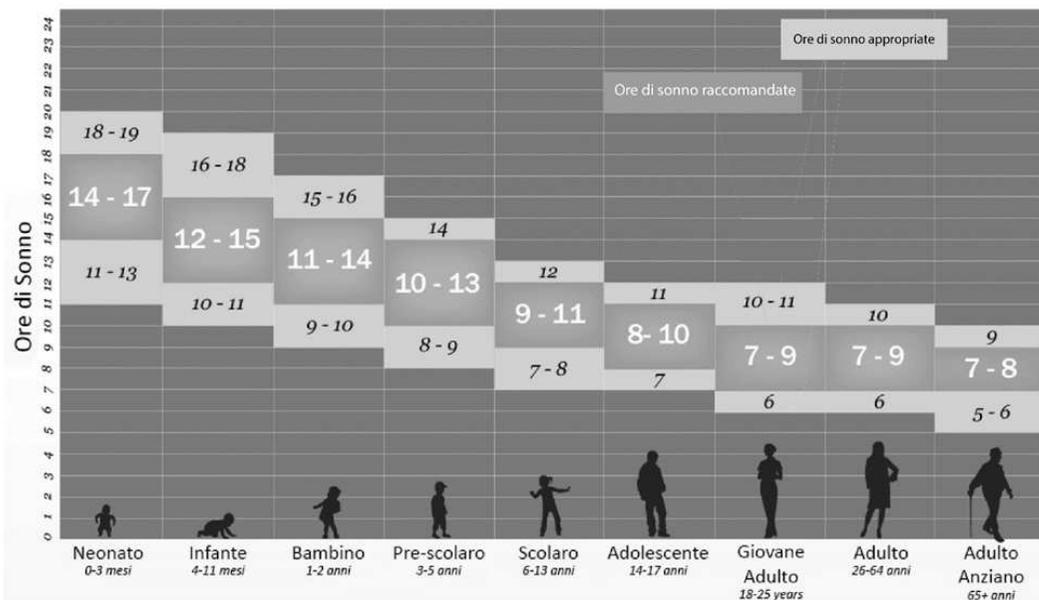


Contents lists available at ScienceDirect
Sleep Health
 Journal of the National Sleep Foundation
 Journal homepage: <http://www.elsevier.com/locate/sleh>



National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary

Max Hirshkowitz, PhD ^{a,b}, Kaitlyn Whiton, MHS ^{c,*}, Steven M. Albert, PhD ^d, Cathy Alessi, MD ^{e,f},
 Oliviero Bruni, MD ^g, Lydia DonCarlos, PhD ^h, Nancy Hazen, PhD ⁱ, John Herman, PhD ^j, Eliot S. Katz, MD ^k,
 Leila Kheirandish-Gozal, MD, MSc ^l, David N. Neubauer, MD ^m, Anne E. O'Donnell, MD ⁿ,
 Maurice Ohayon, MD, DSc, PhD ^o, John Peever, PhD ^p, Robert Rawding, PhD ^q,
 Ramesh C. Sachdeva, MD, PhD, JD ^r, Belinda Setters, MD ^s, Michael V. Vitiello, PhD ^t,
 J. Catesby Ware, PhD ^u, Paula J. Adams Hillard, MD ^v



IPNOTIPO

- ✓ Fabbisogno medio di sonno: **7-8 h**
- ✓ **Brevi dormitori**
 - Durata totale di sonno $< 75\%$ della media
 - Tempo totale di sonno profondo \geq a quello dei normali dormitori
- ✓ **Lunghi dormitori**
 - Durata totale di sonno ≥ 10 h
 - Aumento del sonno leggero
 - Aumento del sonno REM



JET LAG SOCIALE

- ✓ E' la differenza tra orologio biologico e quello sociale, dettato dagli impegni pressanti imposti dal lavoro o dalla scuola
- ✓ 30% della popolazione occidentale soffre di un jet lag sociale di almeno due ore di sonno perso e il 70% di una ora
- ✓ Conseguenze: obesità, problemi metabolici e squilibri ormonali, aumento fattori di rischio cardio-vascolari





**Quali sono le regole per un buon
sonno?**

**GOOD
NIGHT**

LE 10 REGOLE DEL BUON SONNO

1. Mantenere costanti gli orari del riposo notturno
2. Non prolungare il sonnellino diurno per più di 45 minuti
3. Evitare ingestione eccessiva di alcol e l'esposizione al fumo nelle quattro ore precedenti il riposo notturno
4. Evitare di assumere caffeina e altre sostanze eccitanti nelle 6 ore che precedono il riposo notturno
5. Evitare pasti abbondanti prima di dormire
6. Evitare esercizio fisico intenso prima di dormire
7. La stanza in cui si dorme non dovrebbe ospitare altro che l'essenziale per dormire
8. Trova un ambiente confortevole per il sonno ben areato e con temperatura non troppo elevata
9. Ridurre il più possibile la luce e i rumori nella stanza da letto
10. Evitare di usare la stanza da letto e il letto per lavorare o per attività di svago come per es. guardare la TV



CONCLUSIONI

- ✓ Il sonno è un processo fondamentale per il buon funzionamento del nostro cervello e del nostro organismo
- ✓ Ognuno di noi ha un diverso fabbisogno di ore di sonno e una diversa finestra temporale in cui il sonno si manifesta
- ✓ Per mantenere un buon riposo notturno è necessario rispettare il proprio ritmo sonno veglia cercando di creare le situazioni più favorevoli per un corretto riposo



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Amo quell'attimo prima di dormire,
in cui immagino tutte le cose belle
che vorrei accadessero domani.

U. Sanforo

