



## Medicina e Ricerca

Home

Alimentazione e Fitness

Medicina e Ricerca

Salute Seno

Oncoline

## Giornata mondiale del sonno: regolate l'orologio biologico



Quest'anno il focus sui disturbi dell'alternanza sonno veglia. A soffrirne di più sono gli adolescenti, che ritardano troppo l'orario di andata a letto. Ma anche chi viaggia e vive su diversi fusi orari. Ecco tutti gli eventi in programma il 16 marzo

di VIOLA RITA

15 marzo 2018

NEL mondo, più del 40% della popolazione globale riposa meno del necessario. Una buona fetta è rappresentata da chi ha disturbi del ritmo sonno-veglia, o ritmo circadiano, il nostro orologio biologico interno che regola l'alternanza fra riposo e periodi di attività. A questo tema è dedicata la [Giornata Mondiale del Sonno](#), che si celebra il 16 marzo, organizzata da 11 anni dalla World Sleep Society. Il focus di quest'anno è stato scelto anche in omaggio al premio Nobel per la Medicina del 2017, l'ultimo consegnato, sui meccanismi molecolari che controllano il ritmo circadiano. I disturbi del sonno sono circa 100 e fra questi vi sono quelli dell'alternanza sonno-veglia. Fra chi viaggia, ad esempio, quasi 7 persone su 10 dormono meno ore del necessario: è la sindrome del jet lag, fra i focus della manifestazione odierna, il cui slogan di quest'anno è "Unisciti al Mondo del Sonno, preserva i tuoi ritmi per godere della vita". Ecco alcuni fra gli eventi in Italia.

### GLI EVENTI

**Tutta Italia.** In tutto il paese più di mille dentisti dell'Associazione Nazionale Dentisti Italiani ([andi](#)) sono disponibili per controlli gratuiti per combattere la sindrome dell'apnea ostruttiva nel sonno. L'iniziativa si svolge all'interno della campagna "Allarme apnee notturne" hashtag #Apneenotturne, dedicata a un disturbo di cui soffrono circa 2 milioni di italiani, anche in età evolutiva, spesso senza esserne a conoscenza. Per prenotare la visita e saperne di più si deve

la Repubblica



social TV

Seguici su

STASERA IN TV

**Rai 1** 20:30 - 21:25  
**Soliti ignoti - Il Ritorno**

**Rai 2** 21:20 - 23:50  
**Nemo - Nessuno escluso - Stagione 2 - Ep. 14**

**5** 21:10 - 23:45  
**Immaturo - Il viaggio**

**3** 21:25 - 23:40  
**Transporter 3**

[Guida Tv completa »](#)

scrivere una email a [info@fondazioneandi.org](mailto:info@fondazioneandi.org).

ILMIOLIBRO EBOOK

## LEGGI **Non riuscite ad addormentarvi? Scrivete una lista di cose da fare?**

### I dieci comandamenti del buon sonno

**Roma.** Nella capitale, l'associazione Assirem il 16 marzo propone una serie di incontri, dalla mattina alle 10 alla sera alle 20, con distribuzione di materiale informativo e conferenze sul tema disturbi del sonno in età scolare. Per partecipare agli incontri bisogna [prenotarsi](#).

**Sardegna.** Nel comune di Iglesias si terrà una giornata informativa sulle apnee ostruttive del sonno, coordinata da Luca Roberti, presidente dell'Associazione Apnoici Italiani Onlus, dalle 9 alle 12.30, con ingresso libero, con prenotazione consigliata <http://worldsleepday.org/italy-2018-luca-roberti>

## LEGGI **"Quando Lupo Alberto mi aiutò a capire che soffrivo di narcolessia"?**

### . I DISTURBI DEL RITMO SONNO-VEGLIA

I disturbi del ritmo circadiano si manifestano quando dobbiamo spostare le lancette del nostro orologio interno adattandole ai tempi della vita quotidiana, ritardando o anticipando il riposo, ad esempio per svolgere turni di lavoro notturni e non regolari oppure quando viaggiamo verso paesi lontani. Circa il 65% di chi viaggia - rende noto in un comunicato la World Sleep Society - dorme meno ore del necessario". Così, a fronte delle mutate esigenze di lavoro o sociali, è bene garantire ancora di più la quantità e la qualità del sonno.

## LEGGI **Altro che inattività: il sonno è fondamentale per ristabilire l'equilibrio nel cervello**

Durata, profondità e continuità: queste sono i tre cardini del buon sonno, indicati dalla World Sleep Society. Dunque, non solo la quantità di ore in cui si dorme - circa 8 per l'adulto, ma le indicazioni variano molto a seconda delle età e delle condizioni di salute - ma anche il come si dorme è un elemento essenziale per svegliarsi riposati e per mantenere il benessere psico-fisico. In tal senso, il respiro è fondamentale: respirare regolarmente, senza interruzioni, è alla base di un sonno profondo e ristoratore, mentre la presenza di apnee notturne interferisce col riposo e talvolta può portare anche a problemi seri, come ipertensione, infarto o diabete.

 [sonno](#) [sonno e salute](#) [giornata mondiale del sonno 2018](#) [appuntamento](#)

© Riproduzione riservata

15 marzo 2018

### Altri articoli dalla categoria »

Gelosia che tormento, come evitare che diventi 'tossica'

Se siamo empatici dipende anche dai geni

Depressione post partum, la campagna sui social per aiutare le mamme