

IL GIARDINO DI ALBERT

Dormire sonni disturbati

di Sonja Riva

In onda: 18 marzo 2021 11:35

**Dormire sonni disturbati**

(iStock)

Il dormire e il sonno sono aspetti fondamentali per il nostro benessere. Il sonno è un meccanismo che abbiamo innato, ma che è anche delicato e misterioso. Infatti, il sonno è facile perderlo. Per fattori, che possono essere organici, psicologici o ambientali. Il bisogno di sonno è soggettivo così come il passaggio dalla veglia al sonno che cambia anche durante la vita della stessa persona. Durante il sonno i ritmi biologici rallentano e il cervello rielabora le esperienze vissute. Il riposare bene rappresenta una nuova linfa vitale per la nostra memoria. Anche il sonno e il dormire sono cambiati in epoca di pandemia e di Covid. Parleremo del sonno e dei suoi disturbi, in occasione della giornata mondiale del sonno del prossimo 19 marzo, con il **Prof. Dr. Mauro Manconi**, Membro del Consiglio della Fondazione Europea del Sonno di Lugano e Responsabile del Centro di medicina del sonno del Neurocentro della Svizzera italiana.