

PERCORSI SIMPeSV per un AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA

IL SONNO FISIOLOGICO

Fabio Cirignotta
Bologna

1-7 OTTOBRE 2018

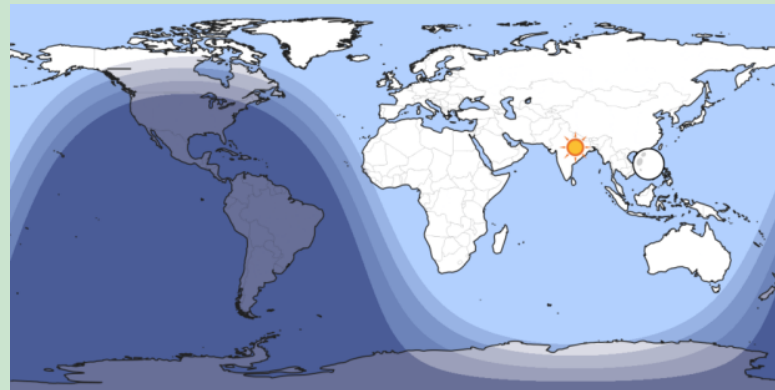
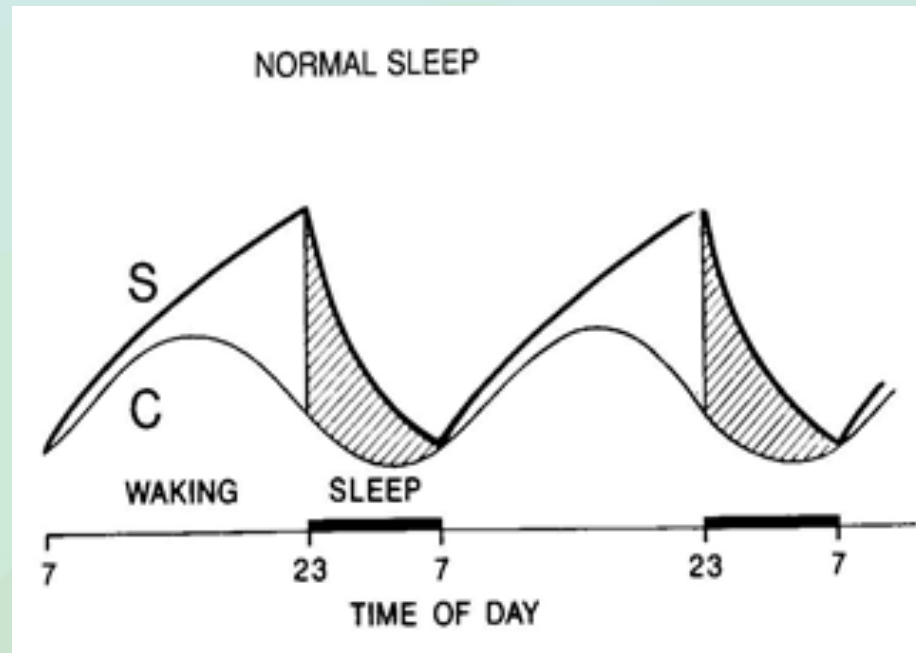
Complesso Chia (S. Margherita di Pula – Cagliari)

SIMP
eSV

Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita



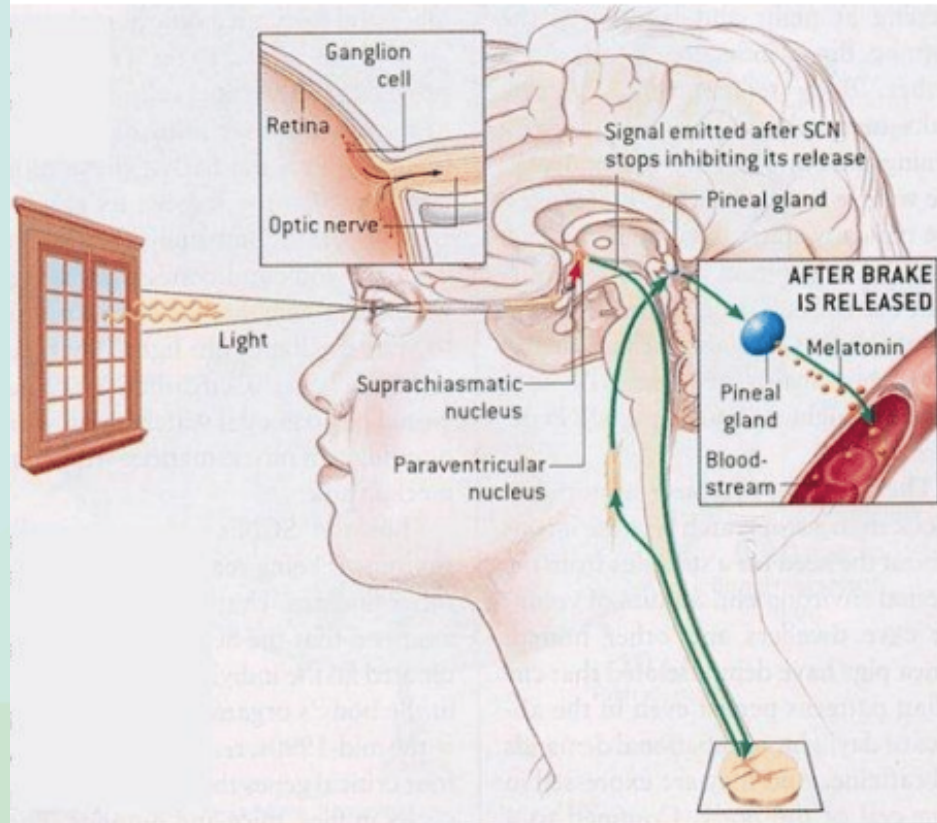
Fattori alla base del sonno: il ritmo Circadiano (C) e il processo Omeostatico (S)



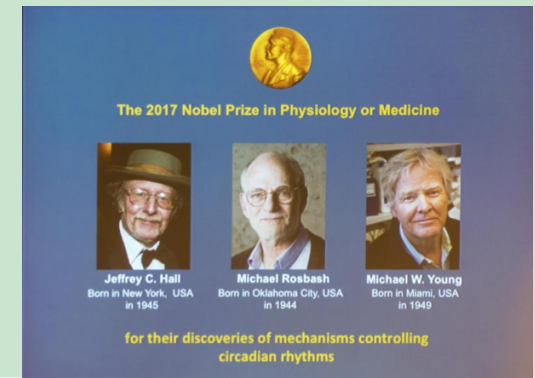
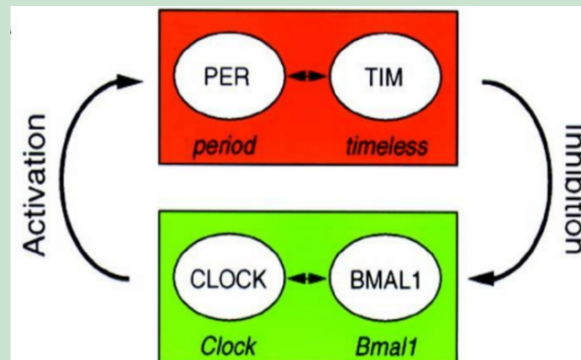
L'orologio biologico principale è il nucleo soprachiasmatico (NSC) dell'ipotalamo connesso con la ghiandola pineale che produce melatonina

Lo stimolo «sincronizzatore» per l'orologio biologico è la luce del mattino che agisce sul NSC attraverso la melanopsina prodotta da alcune specifiche cellule ganglionari della retina

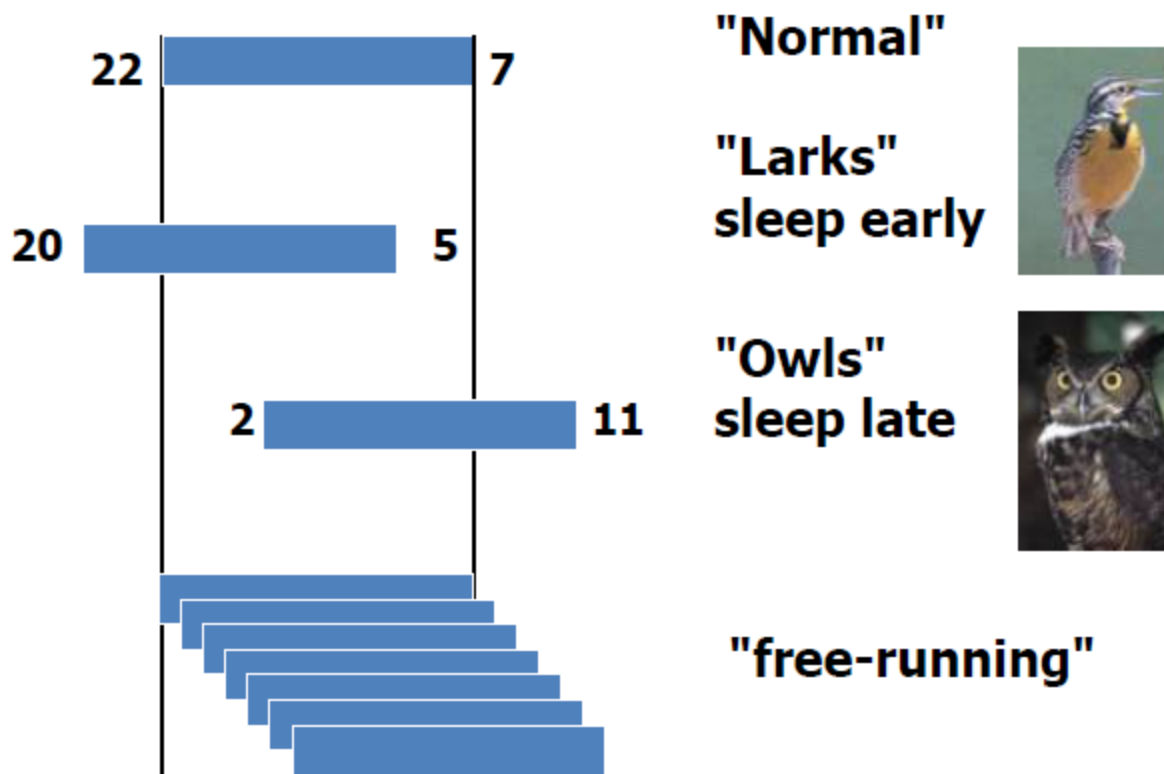
La luce inibisce la produzione di melatonina



Il «bilanciere» dell'orologio biologico è il DNA attraverso la produzione di geni che si attivano e si inibiscono reciprocamente con un ciclo di 24 ore



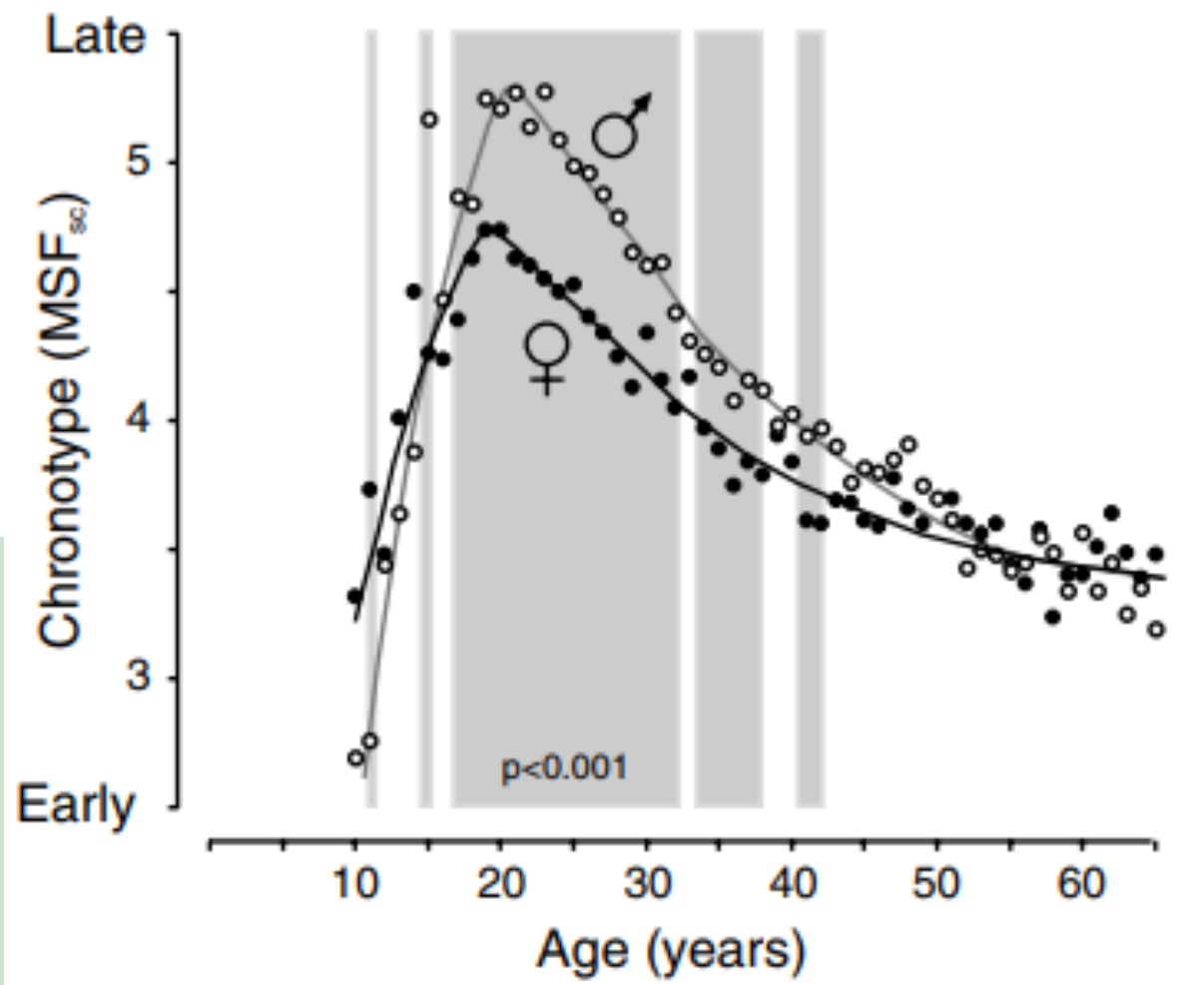
Sleep Timing

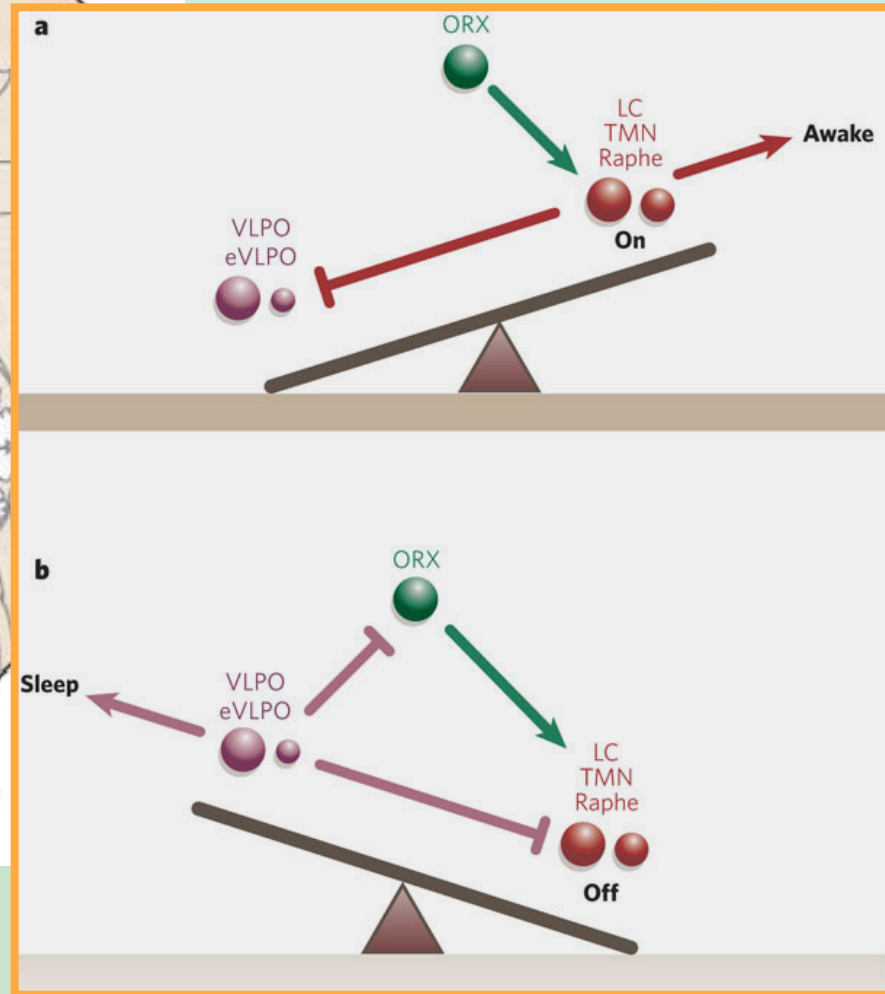
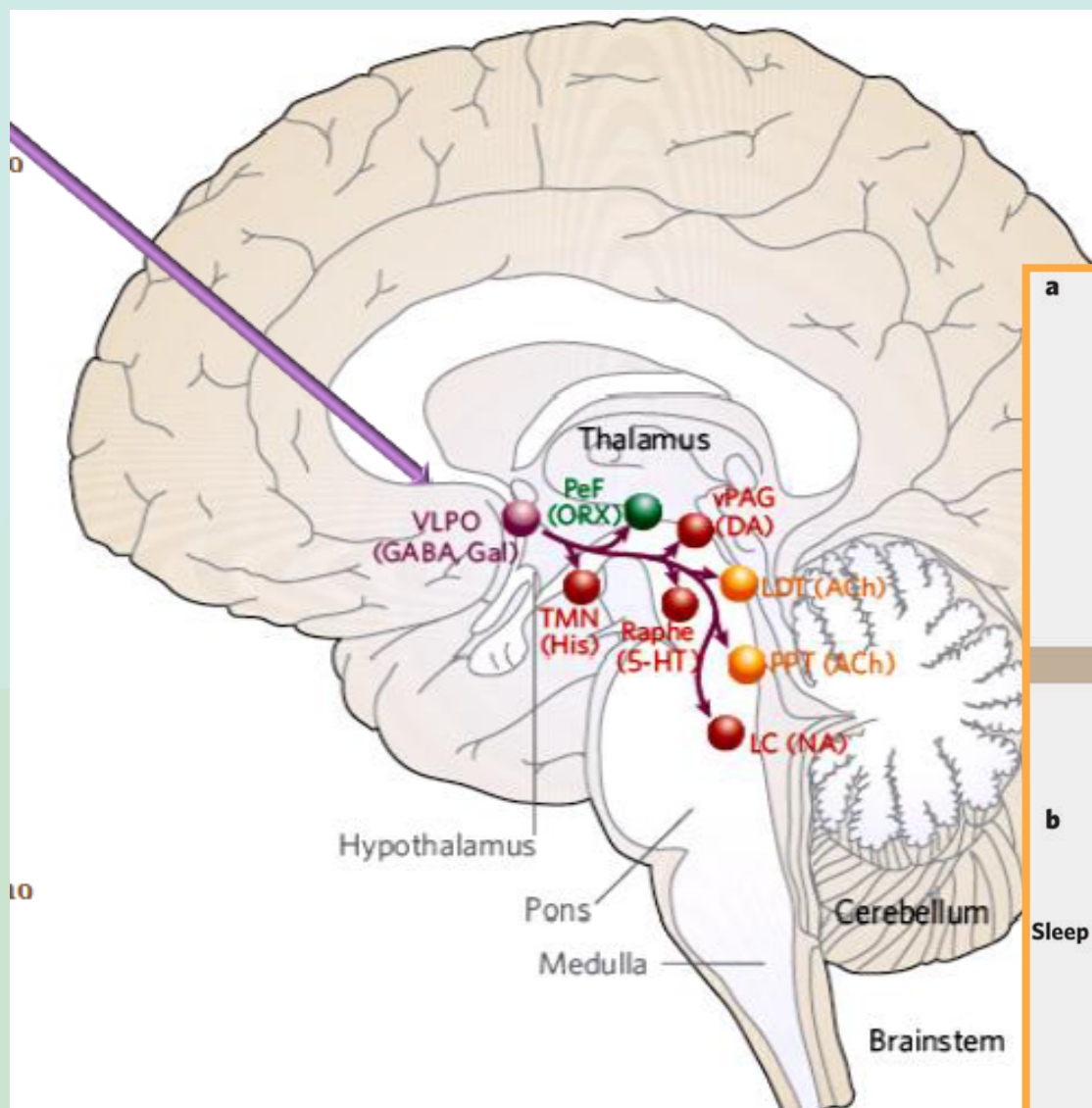


Correspondence

A marker for the end of adolescence

Till Roenneberg^{1*}, Tim Kuehne¹,
Peter P. Pramstaller², Jan
Ricken¹, Miriam Havel¹, Angelika
Guth³, and Martha Merrow⁴

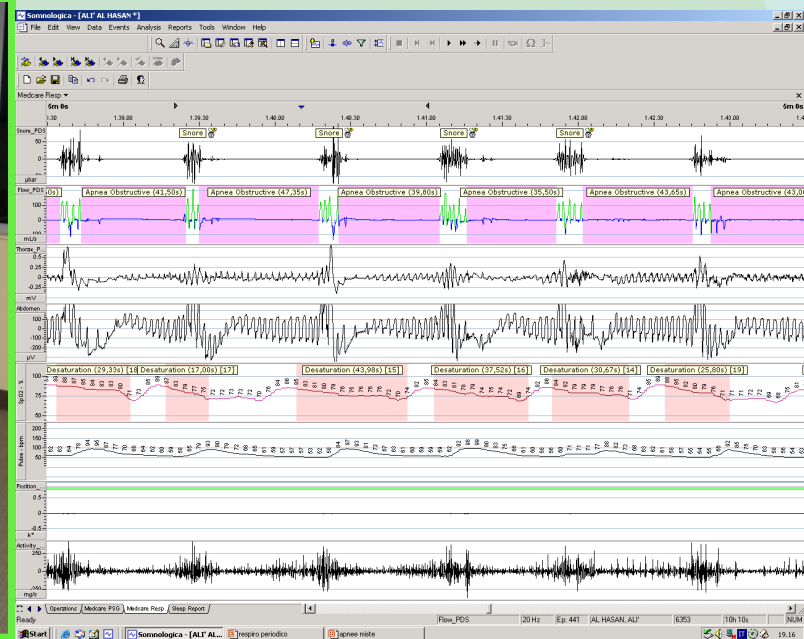
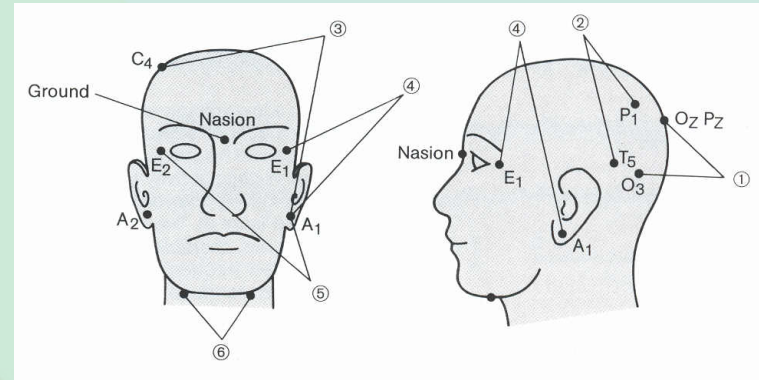
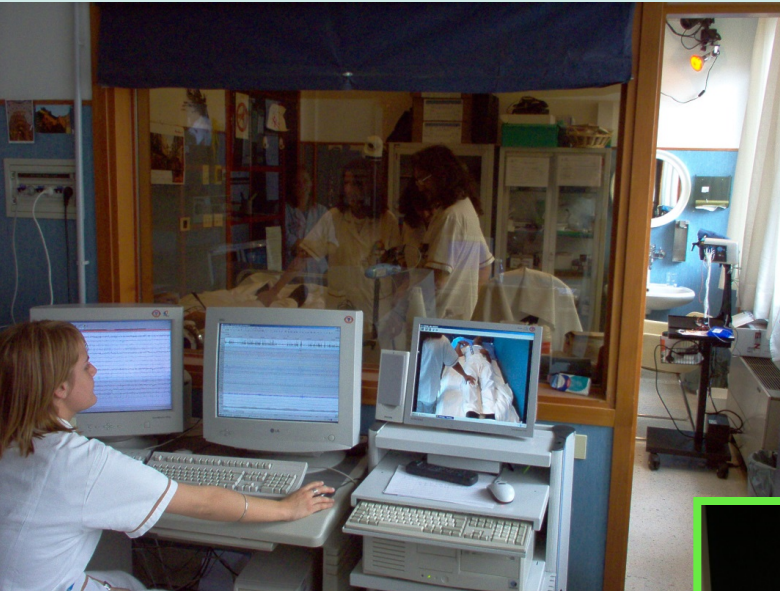




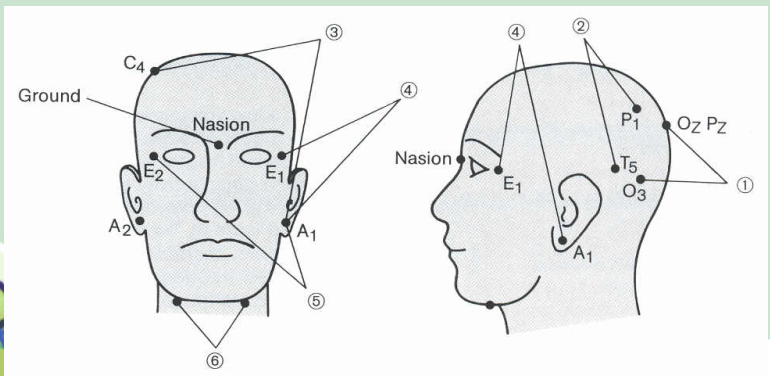
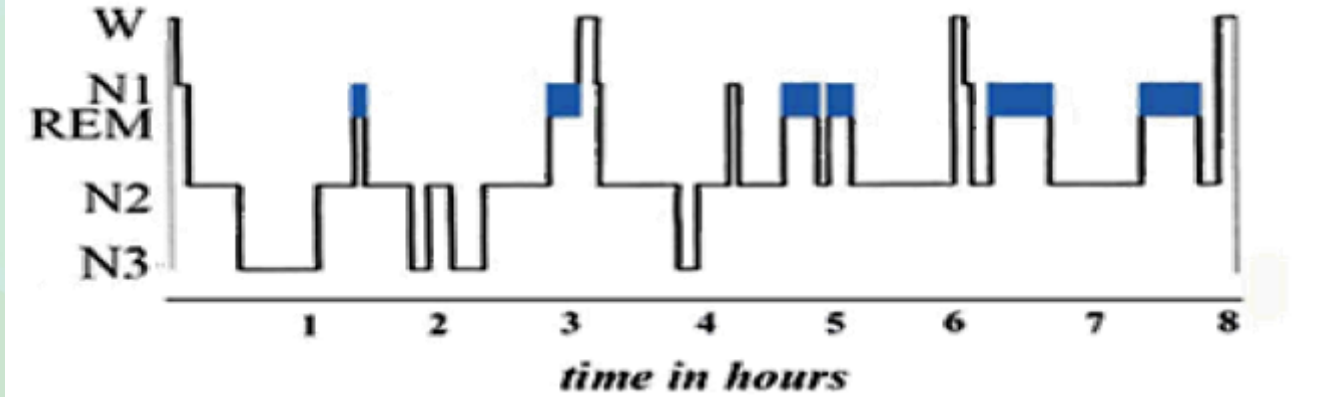
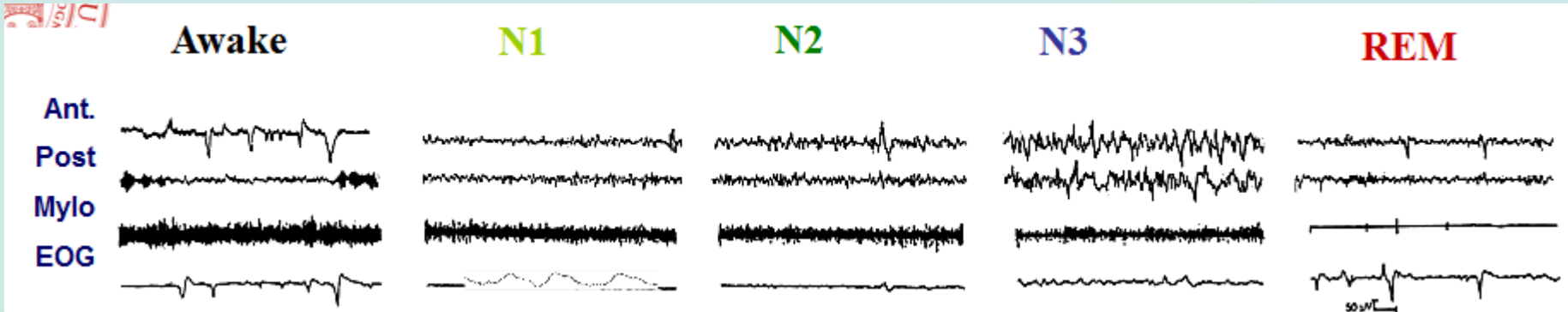
CB. Saper et al. Nature 2005

Il laboratorio di Medicina del Sonno

Polisonnografia

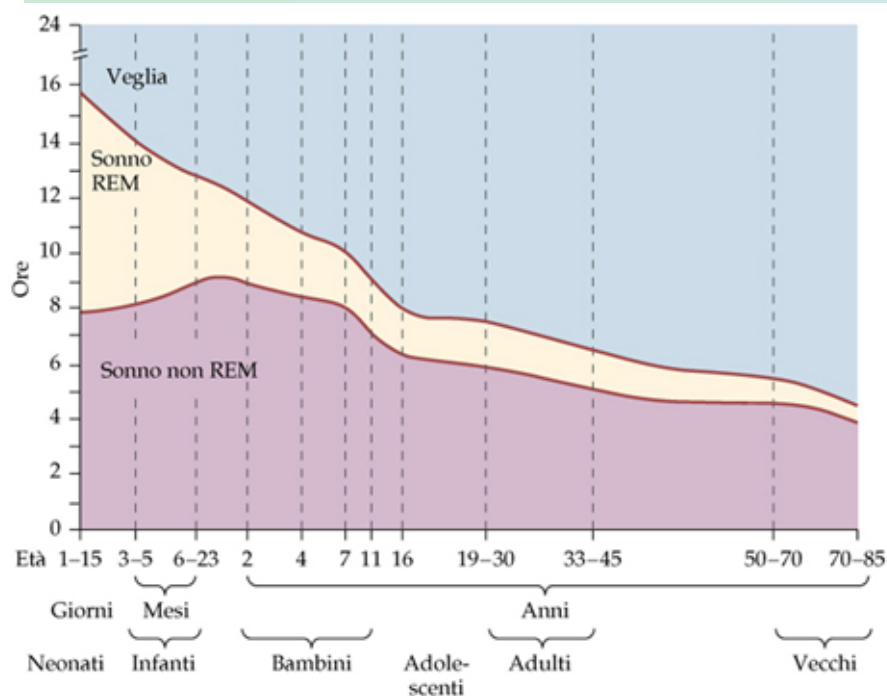
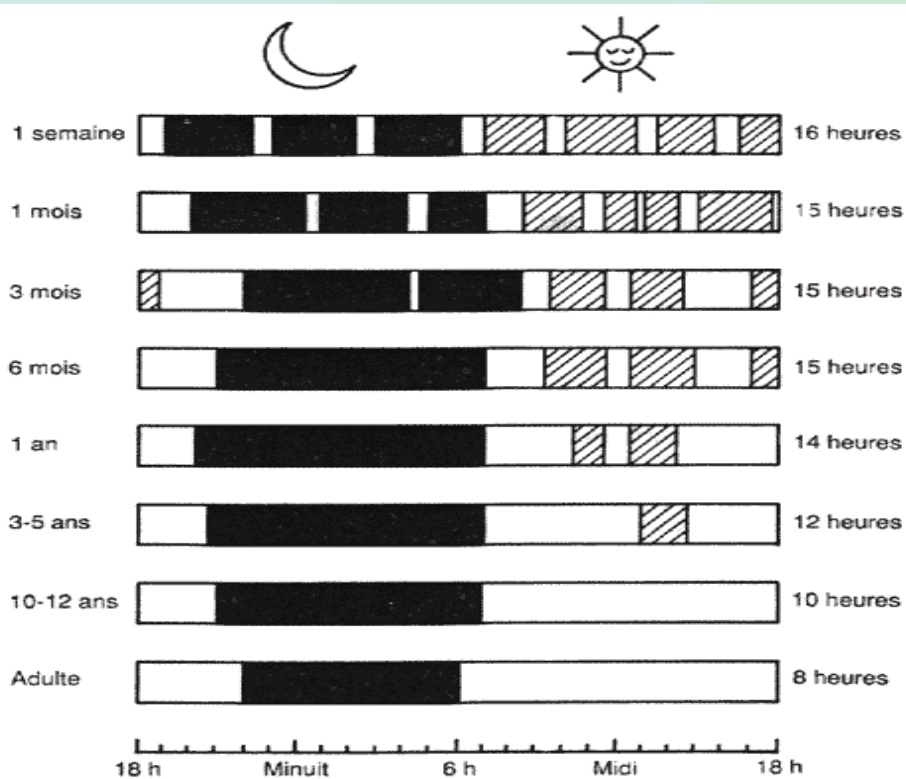


Il sonno normale

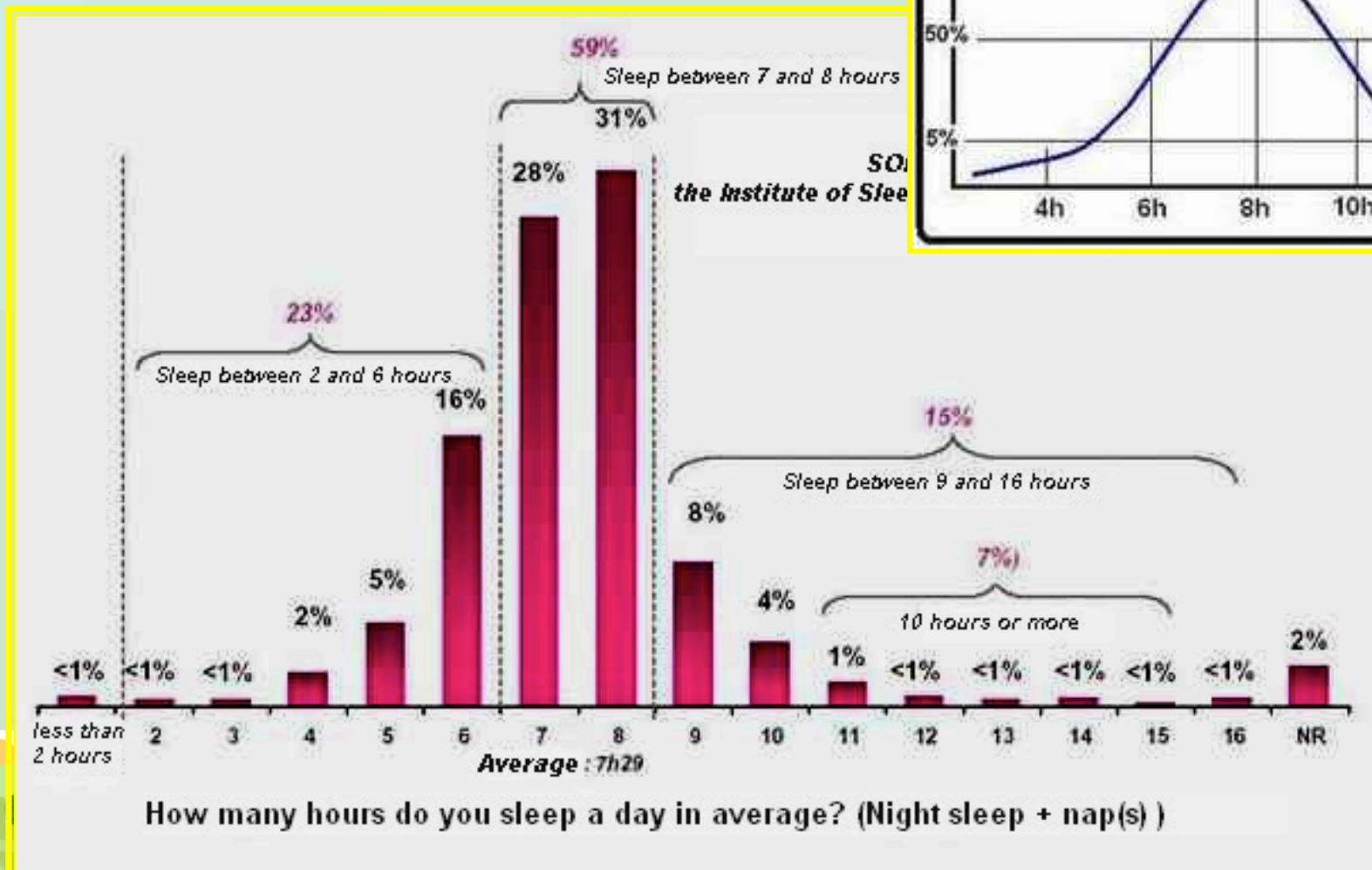
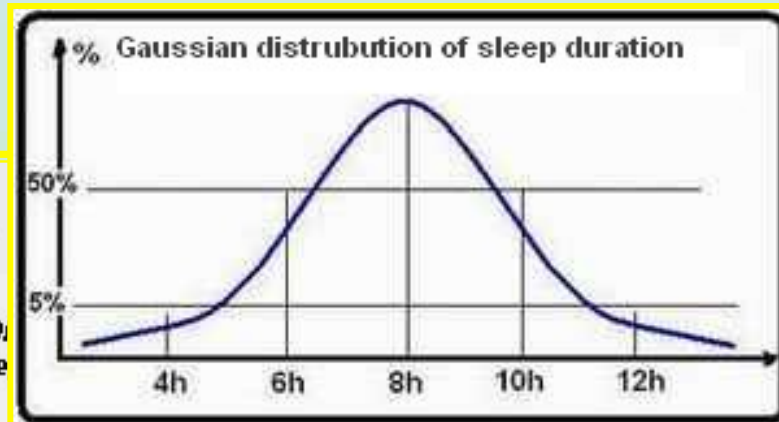


N1	5%
N2	45 %
N3	25%
REM	25%

EVOLUZIONE DELLA STRUTTURA DEL SONNO CON L'ETA'



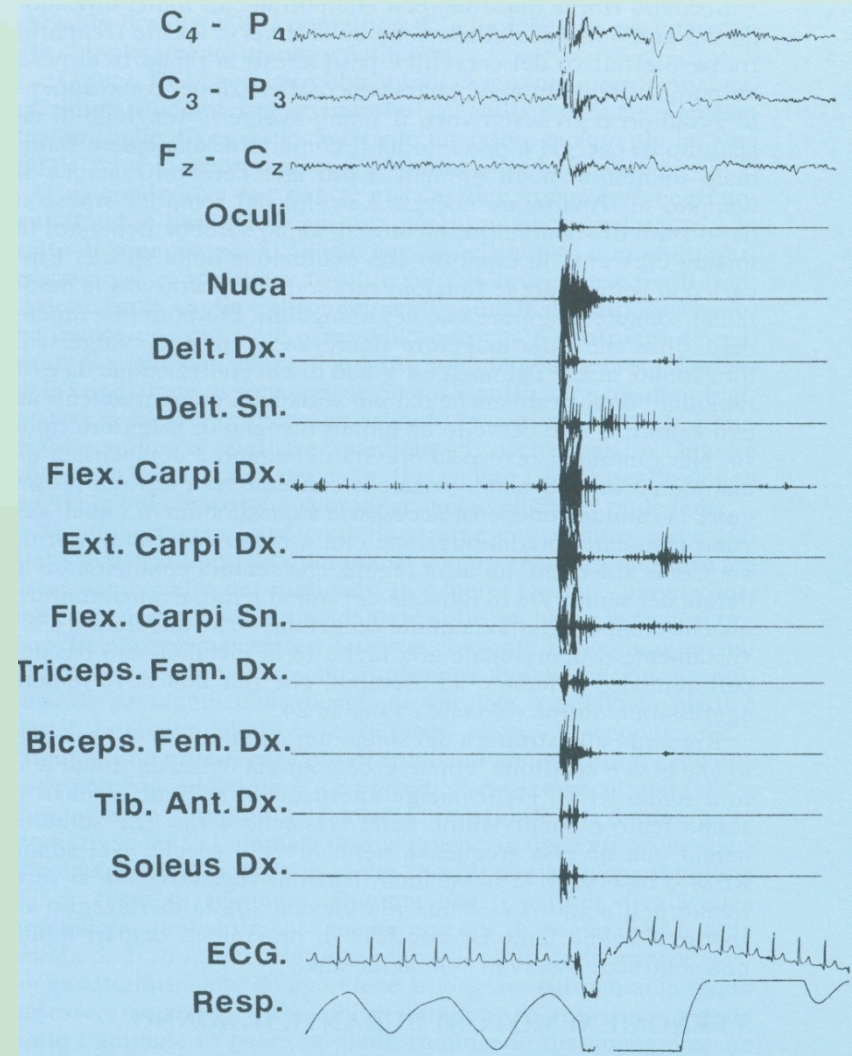
DURATA DEL SONNO nei BUONI DORMITORI



Fenomeni motori fisiologici nel sonno

- **Mioclonie ipniche fisiologiche**
- **Sussulti mioclonici**
- **Movimenti corporei globali**

- **Movimenti periodici delle gambe (se rari)**



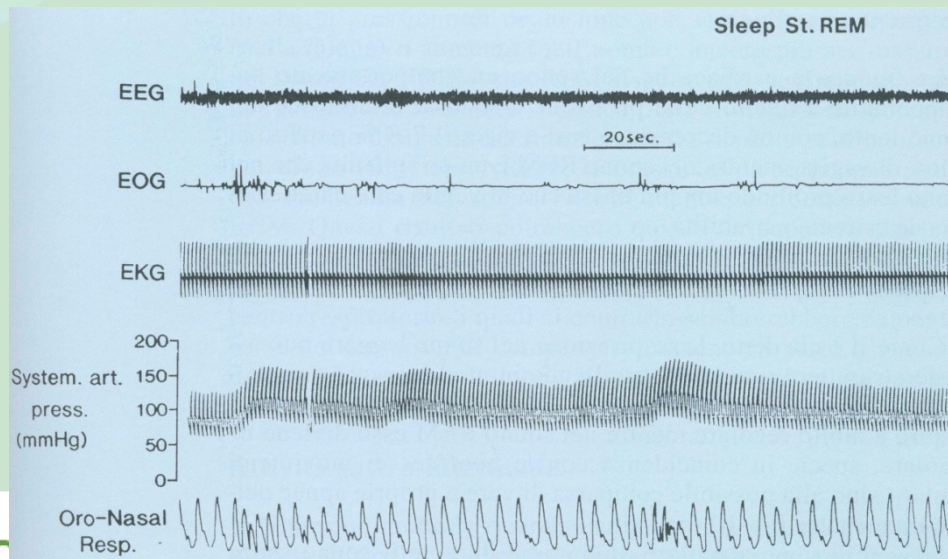
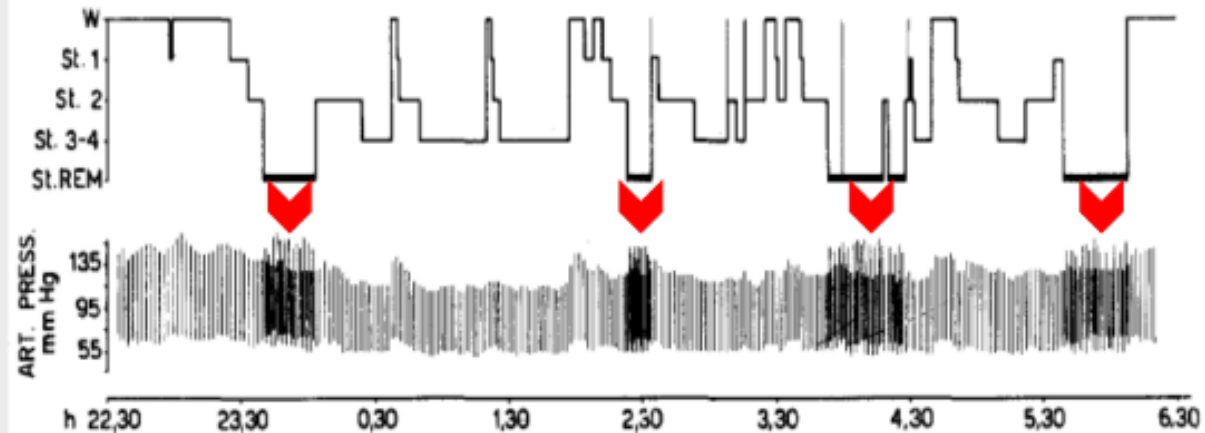
LABORATORY NOTE

ARTERIAL PRESSURE CHANGES DURING SPONTANEOUS SLEEP IN MAN

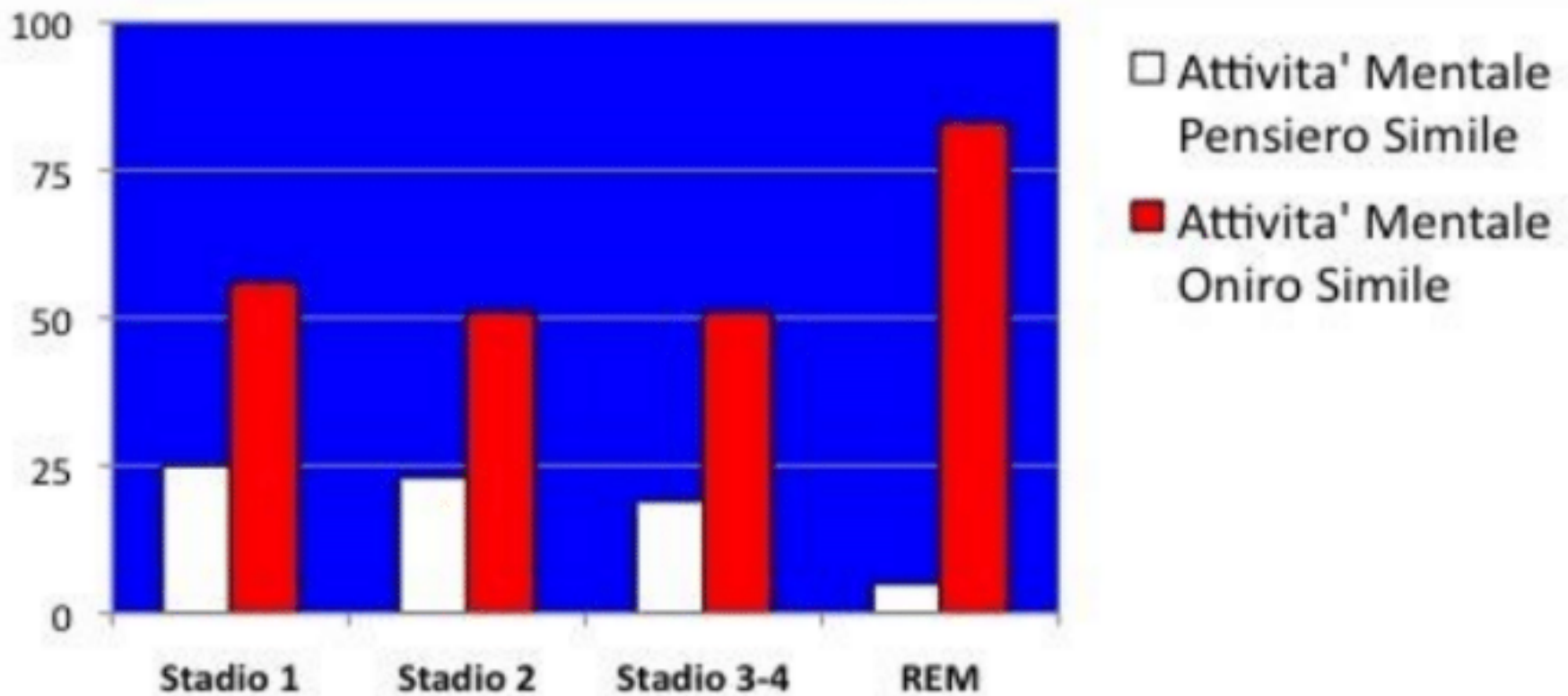
G. COCCAGNA, M. MANTOVANI, F. BRIGNANI², A. MANZINI³ AND E. LUGARESI

Clinica delle Malattie Nervose e Mentali dell'Università di Bologna (Italy)

(*Electroenceph. Clin. Neurophysiol.* 31: 277-281, 1971)



Attività mentale durante il sonno



Sonno

Non-REM

REM

- **Attività vegetativa** regolare disregolata
- **Termoregolazione** omeostatica poichilostatica
- **Memoria** dichiarativa non dichiarativa
- **sistema immunitario**
sintesi proteica
«sentinella» del sonno



Grazie per
l'attenzione

