



# Indice

<b>Introduzione</b>	<b>1</b>
<b>1. L'igiene del sonno in relazione all'evolversi storico delle conoscenze sul sonno</b>	<b>5</b>
<b>2. Fattori individuali e sociali nella pratica dell'igiene del sonno</b>	<b>10</b>
<b>3. Sonno e movida</b>	<b>13</b>
<b>4. Come valutare l'igiene del sonno: l'anamnesi, i questionari e le scale ad hoc, gli esami strumentali</b>	<b>15</b>
<b>5. La comunicazione delle norme di igiene del sonno in ambito sanitario e nella comunicazione di massa</b>	<b>19</b>
<b>6. Principi di fisiologia del sonno</b>	<b>22</b>
<b>7. Le norme di igiene del sonno</b>	<b>32</b>
<b>7.1 Le norme ambientali</b>	<b>33</b>
<b>7.1.1 Come deve essere l'ambiente ideale per dormire?</b>	<b>33</b>
<b>7.2 Le norme alimentari</b>	<b>36</b>
<b>7.2.1 Sonno e sostanze eccitanti</b>	<b>36</b>
<b>7.2.2 L'alcol per favorire il sonno: una falsa credenza</b>	<b>38</b>
<b>7.2.3 Alimentazione e sonno: cosa mangiare per favorire il sonno?</b>	<b>40</b>
<b>7.2.4 Cosa mangiare a cena per favorire il sonno</b>	<b>41</b>
<b>7.2.5 Cosa non mangiare a cena per favorire il sonno</b>	<b>42</b>
<b>7.3 Le norme comportamentali</b>	<b>43</b>
<b>7.3.1 Sonnellini diurni, sì o no?</b>	<b>43</b>
<b>7.3.2 Bagno caldo serale, sì o no?</b>	<b>46</b>
<b>7.3.3 Esercizio fisico e sonno: quanto, come e quando fare esercizio fisico per non sfavorire il sonno</b>	<b>47</b>
<b>7.3.4 Quali sono i principi fisiologici in base a cui l'attività fisica può risultare sfavorevole al sonno? Esercizio fisico e addormentamento</b>	<b>48</b>
<b>7.3.5 Esercizio fisico e continuità del sonno nel corso della notte</b>	<b>49</b>



7.3.6	Sonno ed esposizione alla luce: attenzione all'esposizione alla luce nelle ore prossime all'ora di coricarsi e nelle ore del giorno. La nozione emergente di "Dieta della luce"	50
7.3.7	Sonno e attività serali	52
7.3.8	A che ora coricarsi? L'importanza di assecondare con regolarità il proprio orologio biologico	52
7.3.9	Quanto a lungo stare a letto nel corso della notte?	54
<b>8.</b>	<b>L'igiene del sonno in ospedale e in altri luoghi di ricovero e cura</b>	<b>56</b>
<b>9.</b>	<b>L'igiene del sonno come contributo alla prevenzione e cura dei disturbi primari del sonno</b>	<b>59</b>
9.1	Insonnia	59
9.2	Narcolessia	60
9.3	Parasonnie del sonno NREM	61
9.4	Disturbi del ritmo circadiano	61
<b>10.</b>	<b>Igiene del sonno e lavoro a turni</b>	<b>62</b>
<b>11.</b>	<b>L'igiene del sonno, una pratica utile nelle malattie neurologiche, psichiatriche e internistiche</b>	<b>70</b>
11.1	Igiene del sonno in patologie neurologiche	70
11.1.1	Epilessia	70
11.1.2	Cefalee	71
11.1.3	Malattie neurodegenerative	71
11.2	Igiene del sonno nelle malattie psichiatriche	72
11.3	Igiene del sonno nelle patologie internistiche	73
<b>12.</b>	<b>Igiene del sonno: prospettive future</b>	<b>74</b>
	<b>Glossario</b>	<b>78</b>
	<b>Bibliografia</b>	<b>81</b>
	<b>Lecture consigliate</b>	<b>83</b>