

L'altra medicina

n.88

GIFTAMPAS

vivere secondo natura

MAGAZINE

AGOSTO
SETTEMBRE 2019

ESTATE, DIETA DEL GELATO

Giusta o sbagliata ?

IL BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Guida al sonno

CARDIOLOGIA DI SEGNALE

La pressione arteriosa

DERMATOLOGIA DI SEGNALE

Che cos'è la dermobiota?

ODONTOIATRIA DI SEGNALE

Bocca: la porta sul mondo

FITOTERAPIA
RILASSANTI DIVERSI

SALUTE E BENESSERE
PRESCRIVERE MOVIMENTO

IPNOSI TERAPEUTICA
IN SALA OPERATORIA SI PUÒ?

Periodico mensile - Anno IX, numero 88/2019 - € 3,90
Poste Italiane - Sped. in A.P. DL 353/2003 conv. L. 46/2004, art. 1, c. 1, LOM/MI/1642 Prima immissione: 20 luglio 2019





› Alternanza lavoro/riposo ‹

IL SONNO

intelligente



Quando si dorme poco e si lavora di notte: consigli utili per non incappare nella Sindrome Metabolica

Sono numerosi gli studi recenti che documentano il ruolo svolto dal sonno nell'insorgenza di numerose patologie: tra questi, ve ne cito alcuni, e in particolare alcuni studi che hanno discusso in merito alla correlazione tra sonno e sindrome metabolica, ovvero una condizione clinica caratterizzata dall'insieme di più fattori che predispongono allo sviluppo di patologie cardiovascolari. Un lavoro pubblicato

di recente sulla rivista *Sleep Medicine* ha indagato, proprio sugli effetti di vari fattori correlati allo stile di vita, come per esempio la ridotta durata del sonno, il lavoro a turni e l'insufficiente numero di giorni di riposo, in correlazione proprio con lo sviluppo della sindrome metabolica. È risaputo, purtroppo, essere turnisti non è di certo facile! Quante volte mi è capitato di ascoltare nell'anamnesi di molti pazienti il racconto dei loro orari di lavoro, che in

ziare da turni nella mattinata, nel pomeriggio, o anche nella notte, tante sono le situazioni: per esempio i dipendenti delle strutture sanitarie, chi lavora nelle aziende di trasporto, chi lavora in alcuni settori di produzione alimentare, e ancora tanto altro. La situazione difficile che si viene a creare è proprio la difficoltà di conciliare turni lavorativi e uno stile di vita sano: la gestione dello stress e il rispetto dei corretti ritmi circadiani viene molto