



FRANCESCO PEVERINI

È FACILE DORMIRE SE SAI COME FARLO

Impara a riposare per vivere meglio

Il libro che finalmente insegna a vivere meglio dormendo bene e più a lungo.

FRANCESCO PEVERINI, medico Internista, docente di Medicina Interna e Farmacologia, si occupa da venti anni dello studio e del trattamento dei disturbi del sonno. Con la Fondazione per la Ricerca e la Cura dei Disturbi del Sonno Onlus, di cui è Direttore Scientifico, è impegnato nella ricerca e nella divulgazione delle conoscenze sulla Medicina del Sonno. È inoltre socio dell'American Academy Sleep Medicine e della European Sleep Research Society.

Dormire poco, dormire male o non dormire affatto: una situazione ormai diventata la norma per molti di noi. Nelle loro molteplici forme, i disturbi del sonno – apnee notturne, incubi, insonnia, sonnambulismo – colpiscono con sempre maggior frequenza la vita di giovani e adulti. E, anche se spesso tendiamo a sottovalutarne gli effetti, la mancanza di sonno non solo è causa di irritabilità, scarsa produttività e deficit di memoria, ma favorisce anche problemi come aumento del peso corporeo, ipertensione e patologie cardiovascolari.

Ma quali sono i motivi fisici e psicologici che ci portano a dormire, e quindi vivere, male? E come si può recuperare la giusta alternanza sonno-veglia? Francesco Peverini, massimo esperto dei disturbi del sonno in Italia, evidenzia l'inefficacia e i rischi legati ai rimedi "fai da te" e indica le soluzioni più adatte ai diversi problemi: muovendosi tra stili di vita e caratteristiche degli ambienti domestici, ritmi di lavoro e uso della tecnologia, abitudini alimentari e fonti di stress, l'autore mostra passo dopo passo come riconoscere e risolvere sia i disagi leggeri sia le patologie più serie. Per trascorrere notti serene e ritrovare le energie necessarie per affrontare al meglio gli impegni di ogni giorno.

DA SEGNALARE

«C'è un aumento dei problemi di sonno. Si dorme meno per lavorare di più. Ma il paradosso è che meno si dorme, meno si produce.» – Francesco Peverini

BROSSURA	13 x 19,8 CM	PP 320	€ 14,90	√ EBOOK € 9,99
----------	--------------	--------	---------	----------------