Giulianova. SEI INSONNE? SCOPRILO CON NOI!

A tutti noi capitano dei periodi in cui non riusciamo a dormire tutto d'un fiato, e la mattina ci svegliamo stanchi, come se avessimo lavorato anche di notte. Risultato: non abbiamo riposato, non siamo abbastanza lucidi per rendere al massimo durante le ore di veglia. Non riusciamo a gestire al meglio il tempo, gli impegni, gli svaghi, la vita quotidiana. Insonnia o qualche altro tipo di disturbo del sonno? Ma analizziamo più meglio. Da alcune statistiche aggiornate, negli Stati Uniti il 48% della popolazione dorme in maniera insufficiente o insoddisfacente, mentre in Europa il dato scende al 37%. A farne le spese sono prevalentemente le donne di razza bianca, che con il loro 75/80% si guadagnano il primato indiscusso. Sul podio anche un'altra categoria: gli adulti "over 55" (ripartiti sempre in percentuale tra uomini e donne), anche se la problematica sta prendendo piede anche tra i giovani. E' davvero solo ansia o stress, oppure c'è di più? Una differenza sostanziale la abbiamo prendendo come parametro la biologia: uomini e donne sono fatti diversamente, dunque anche le motivazioni che li inducono a riposare male saranno diverse. E noi? Soffriamo davvero di Insonnia? Cos'è la Polisonnografia? Un esame del genere potrebbe aiutarci a risolvere i nostri disturbi? Questo ed altro ancora nell'incontro che riapre i battenti delle Stagioni della Prevenzione 2015. Mattatore della serata, il Dott. Guido Di Giovanni, Neurologo, Esperto in Disturbi del Sonno. L'appuntamento è, come sempre, gratuito ed aperto a tutti. Vi aspettiamo Venerdì 30 Ottobre 2015 alle 18.45 presso il Palazzo Kursaal di Giulianova Lido (TE). Scopriamo insieme le novità nel campo della Neurologia.