

Allegato

Figura 1: Tipico andamento del ritmo circadiano di ventiquattro'ore (temperatura corporea)

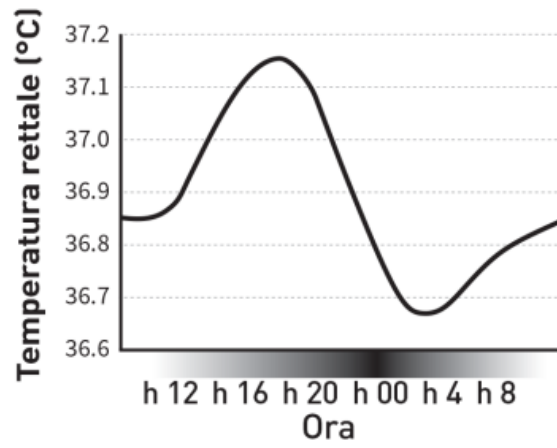


Figura 2: Il ciclo della melatonina

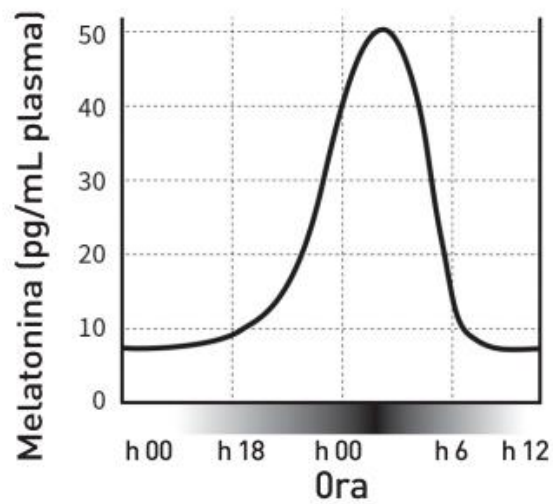


Figura 3: Effetti di varie droghe sui ragni in relazione alla costruzione di ragnatele

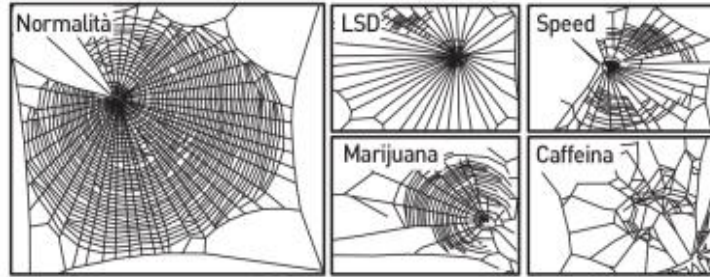


Figura 4: I due fattori che regolano il sonno e la veglia

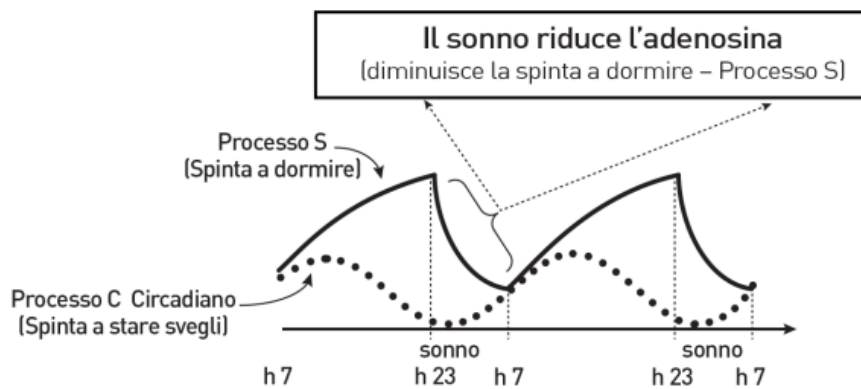


Figura 5: La spinta a stare svegli

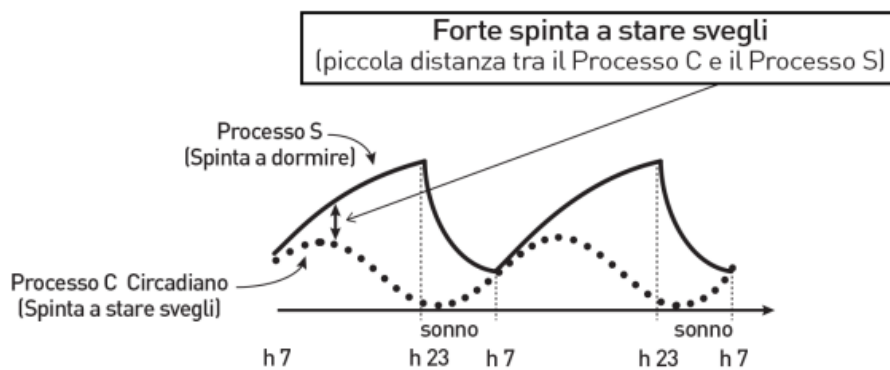


Figura 6: La spinta al sonno

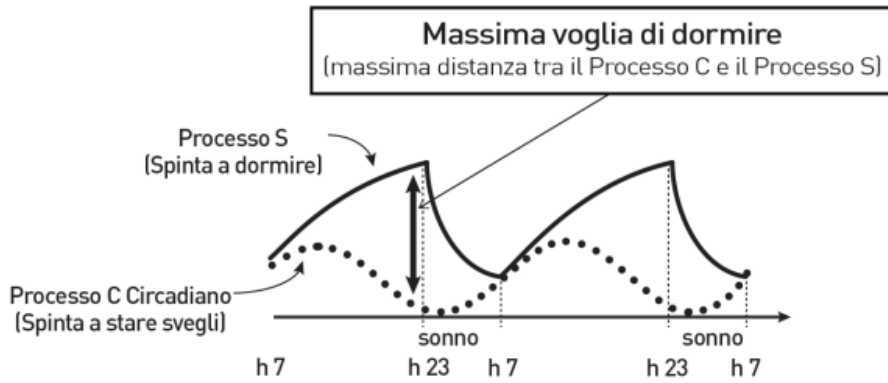


Figura 7: Gli alti e bassi della mancanza di sonno

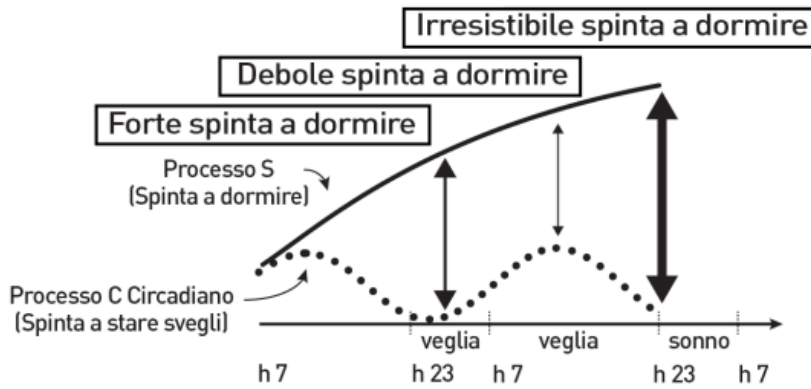


Figura 8: L'architettura del sonno

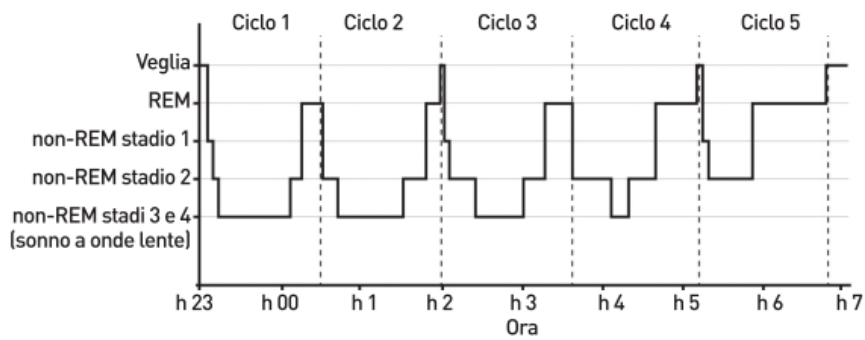


Figura 9: Le onde cerebrali del sonno e della veglia

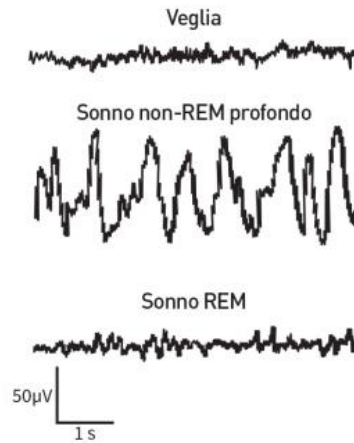


Figura 10: Carezza di sonno e lesioni sportive

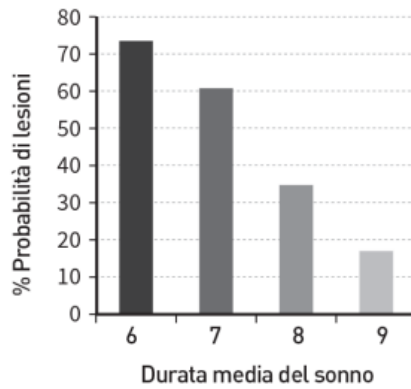


Figura 11: Performance di un giocatore NBA
più di otto ore di sonno (▲) – meno di otto ore di sonno (▼)

- ▲ + 12% aumento dei minuti giocati
- ▲ + 29 % aumento nei punti/minuto
- ▲ + 2 % aumento nella percentuale sul tiro da tre punti
- ▲ + 9 % aumento nella percentuale sui tiri liberi
- ▼ + 37 % aumento del numero di palle perse
- ▼ + 45 % aumento del numero di falli commessi

Figura 12: Carenza di sonno e incidenti stradali

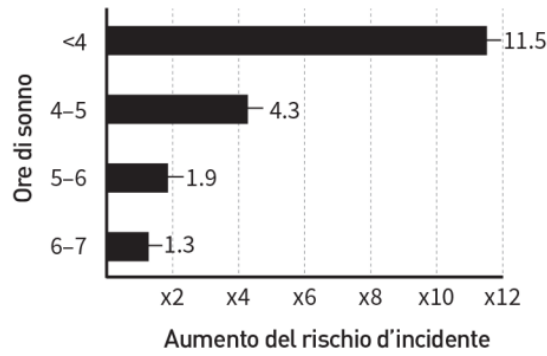


Figura 13: Mancanza di sonno e obesità

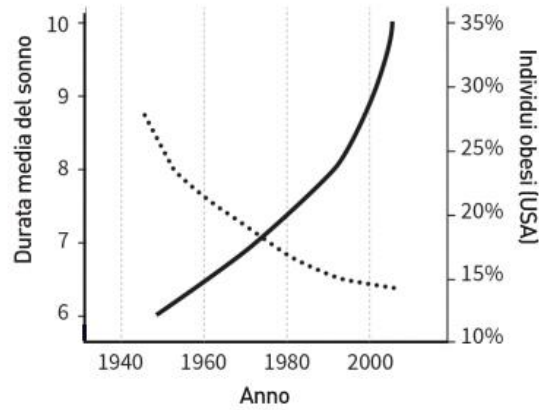


Figura 14: Esempio di network associativo della memoria

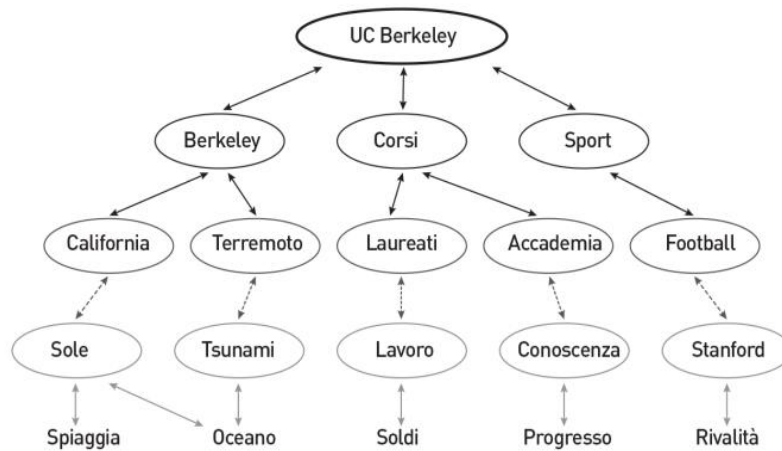


Figura 15: Rischio di morte legato ai sonniferi

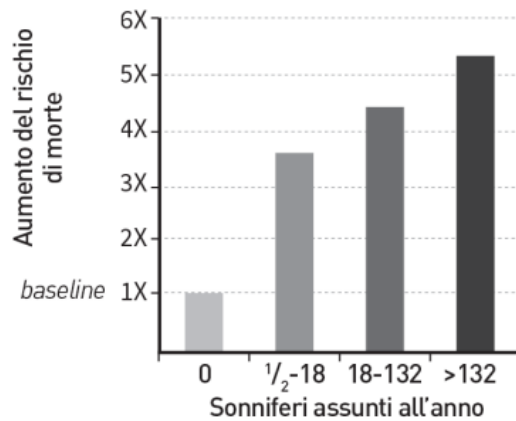


Figura 16: Costi economici globali della mancanza di sonno

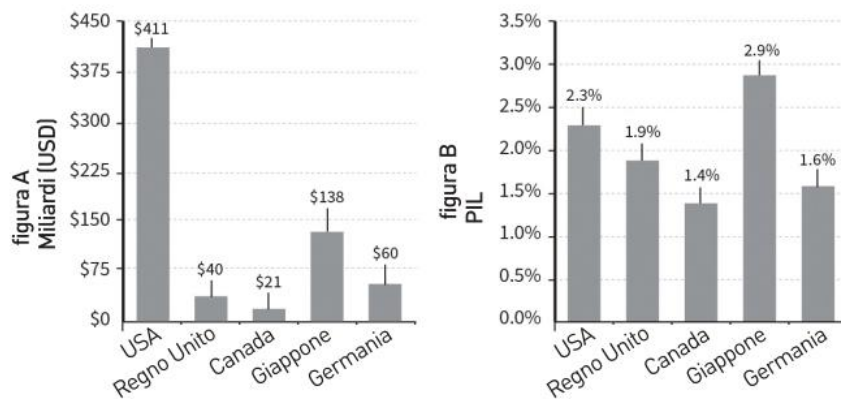


Figura 17: Livelli d'intervento sul sonno



Link al questionario:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3902880/bin/aasm.37.1.9s1.tif>