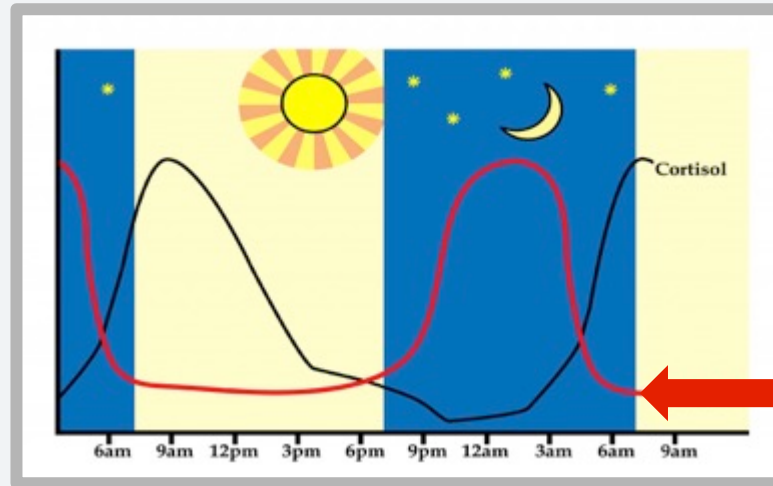


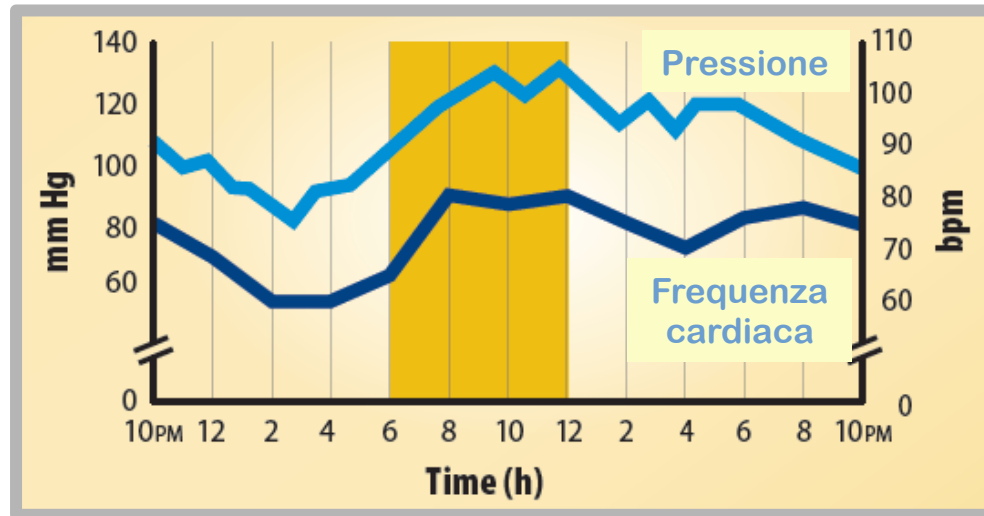
# RITMI CIRCADIANI

# Il ritmo sonno/veglia

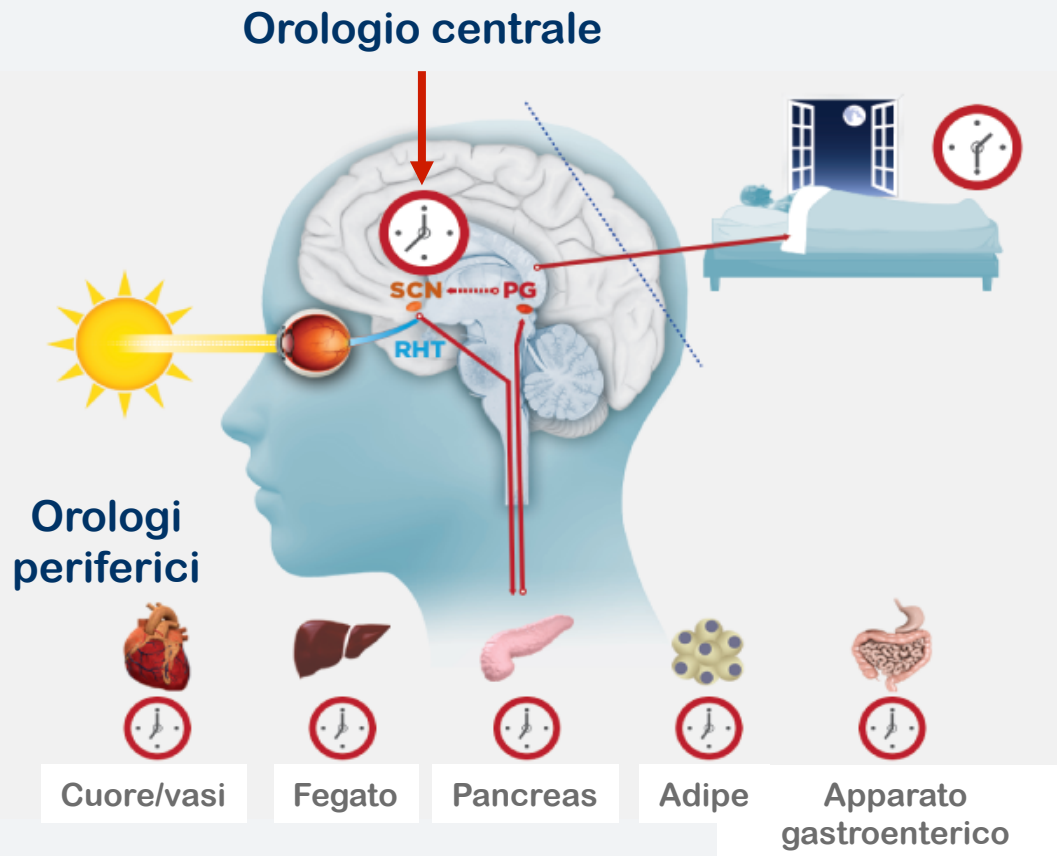


Melatonina

# Le oscillazioni circadiane della temperatura corporea e della frequenza cardiaca

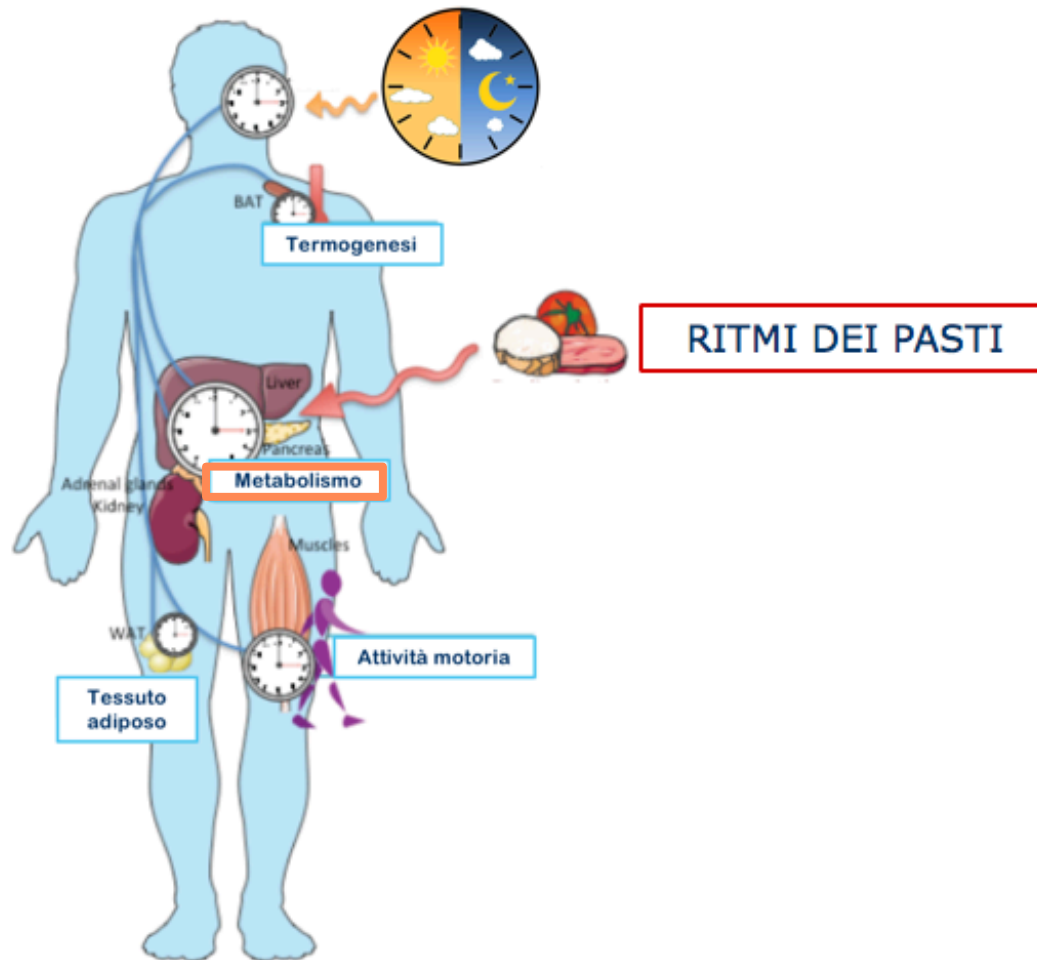


# RITMI CIRCADIANI

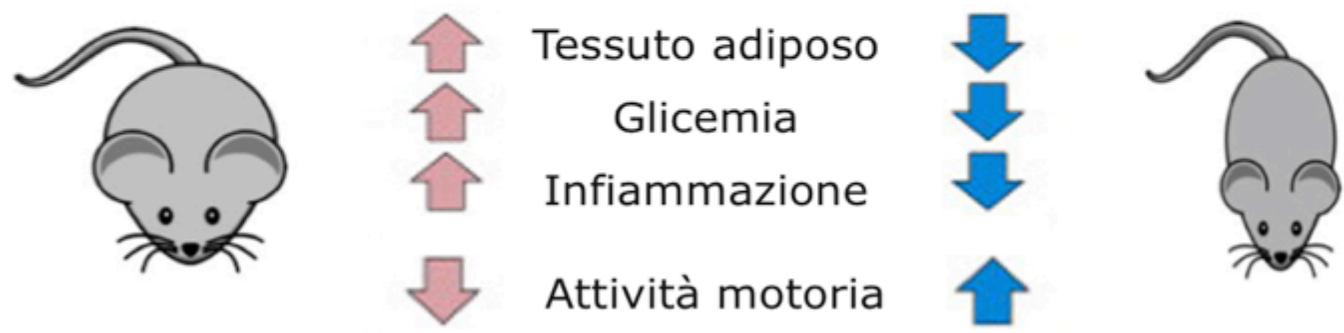
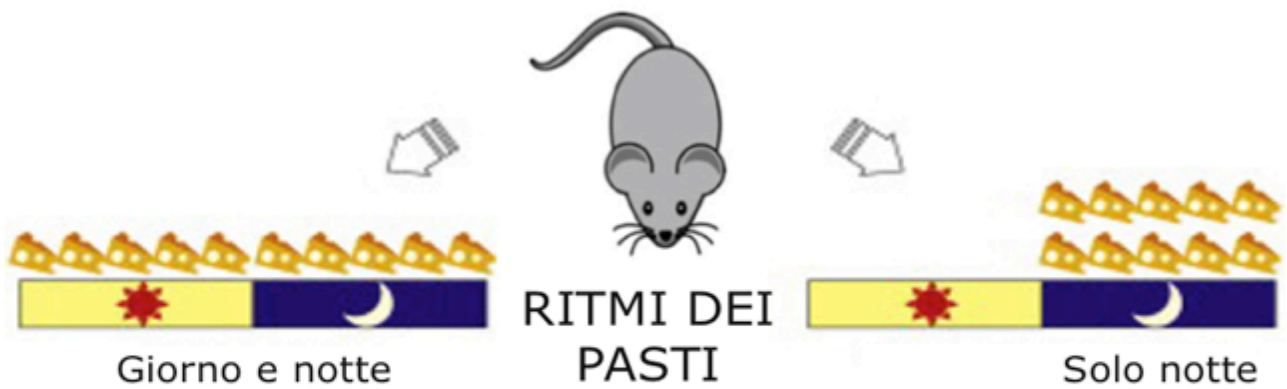


- Sonno/veglia
- Alimentazione/digiuno
- Attività fisica
- Pressione arteriosa
- Frequenza cardiaca
- Temperatura corporea
- Ormoni (melatonina, cortisolo, insulina...)
- Metabolismo
- Funzione immunitaria
- Funzioni cognitive e comportamento
- Microbiota intestinale...

# I ritmi dei pasti influenzano il metabolismo







## **JETLAG**

Frequenti cambi di fuso

## **SOCIAL JET LAG**

Lavoro notturno o a turni

Dormire meno e mangiare fino a tardi nel fine settimana

Utilizzo protratto di PC, tablet, smartphone (blue light) nelle ore notturne (?)



ASINCRONIA  
DEGLI OROLOGI  
CIRCADIANI



AUMENTATO RISCHIO  
METABOLICO  
E CARDIOVASCOLARE