

Gufi o allodole?

L'orologio circadiano, che regola i ritmi sonno-veglia e altri aspetti della nostra fisiologia, si sincronizza con l'ambiente naturale che ci circonda, soprattutto per mezzo della luce del Sole. Tuttavia le nostre abitudini di vita, condizionate dall'orologio sociale, spesso confliggono con i ritmi dettati dall'orologio circadiano. Questo può dar luogo a patologie acute e croniche, anche gravi. Alcuni accorgimenti possono contribuire a limitare le conseguenze negative di tale desincronizzazione.

Rodolfo Costa

Genetista, insegna Neurobiologia nell'Università di Padova. Si occupa dell'analisi genetica e molecolare degli orologi circadiani in diversi organismi modello. È editore in capo della sezione di cronobiologia di «Frontiers in Physiology».

Sara Montagnese

Medico, insegna Medicina Interna nell'Università di Padova. Si occupa dei disturbi del ritmo sonno-veglia associati a malattie croniche, in particolare quelle del fegato. È editore associato della sezione di cronobiologia di «Frontiers in Physiology».



€ 12,00

Cover design: Sara Bianchi

Società editrice il Mulino



ISBN 978-88-15-28671-0



9 788815 286710



Costa - Montagnese

Gufi o allodole?

Farsi un'idea

Rodolfo Costa Sara Montagnese Gufi o allodole?

*Cosa sono e come funzionano
gli orologi circadiani*



280



il Mulino

Farsi un'idea