

A fronte delle molteplici sfide che la società attuale pone alla preservazione di un sonno di adeguata durata e qualità, in relazione ai mutati ritmi di vita, all'inquinamento ambientale, chimico, nonché acustico e luminoso, l'igiene del sonno è tuttora una materia trascurata in ambito accademico e spesso semplificata e banalizzata nella comunicazione di massa. Questo volume è nato con l'intento di divulgare e approfondire la conoscenza delle norme di igiene del sonno e dei principi fisiologici che le sottendono e sensibilizzare gli individui sull'importante ruolo che una corretta pratica dell'igiene del sonno riveste nella prevenzione dei disturbi del sonno e delle loro conseguenze sulla qualità di vita e sulla salute, nella vita di tutti i giorni così come in particolari contesti lavorativi quali il lavoro a turni e in varie patologie neuropsichiatriche e internistiche.