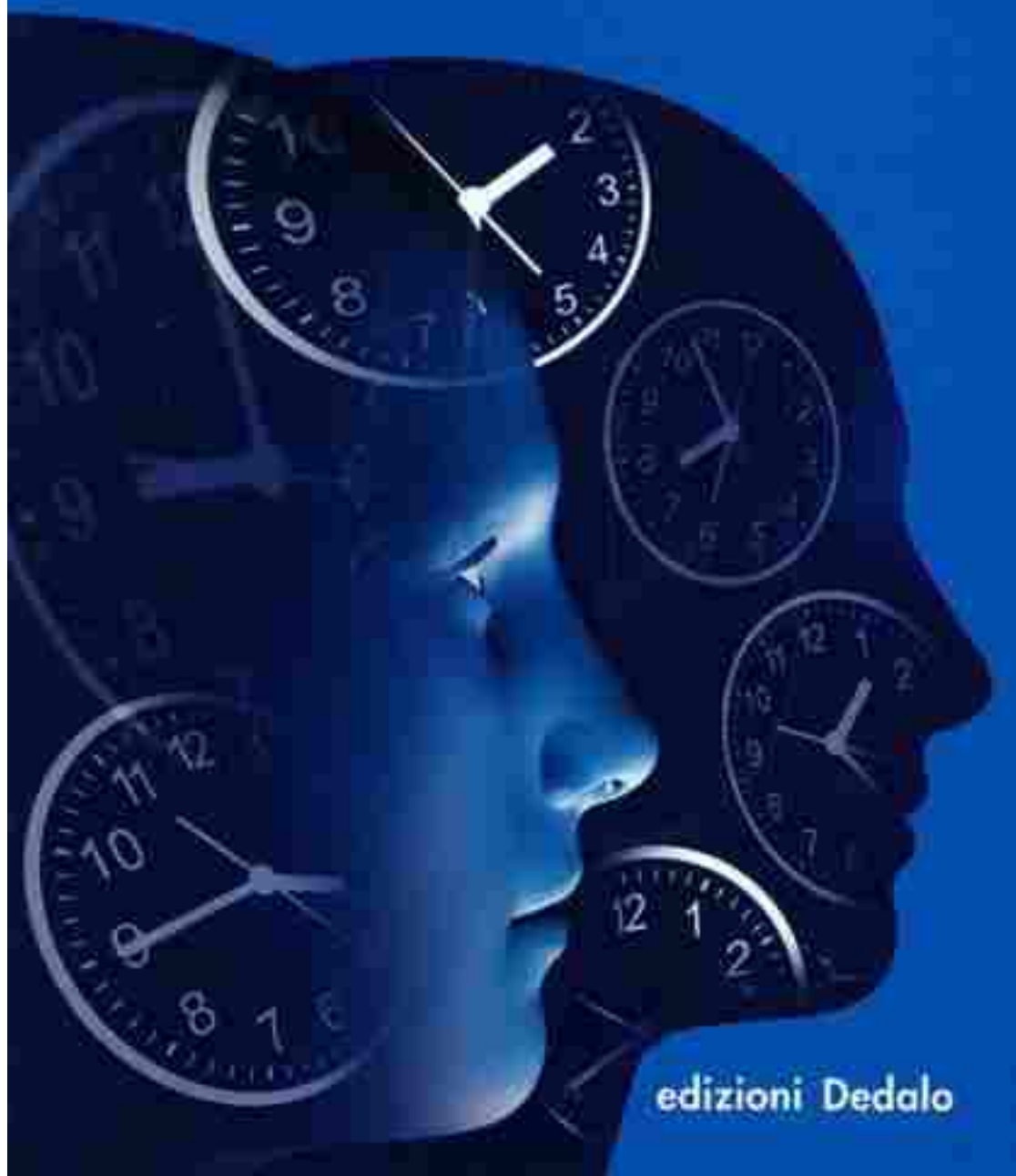


Till Roenneberg

Che ora fai?

Vita quotidiana, cronotipi e jet lag sociale



Quinto e ultimo incontro con gli scrittori finalisti della decima edizione del Premio letterario Galileo 2016.

Till Roenneberg, *Che ora fai? Vita quotidiana, cronotipi e jet lag sociale*, Edizioni Dedalo, 2015

Sei un "gufo" o una "allodola"? Al suono della sveglia mattutina, arranchi svogliatamente giù dal letto e rimani per un po' in uno stato di semincoscienza, senza proferir parola, per poi trascinarti fuori di casa in perenne ritardo? Oppure sei iperattivo fin dal risveglio, mentre la sera crolli ben prima degli altri? Coniugando aneddoti illustrativi a spiegazioni scientifiche facilmente accessibili, il cronobiologo tedesco Till Roenneberg dimostra che essere più o

meno mattinieri non dipende dalle abitudini, bensì dal funzionamento del nostro "orologio biologico". Il suo ritmo condiziona non solo la quantità e la qualità del nostro sonno, la digestione e la regolazione dei livelli ormonali, ma anche la probabilità di cominciare o meno a fumare, il rischio di obesità e la tendenza ad ammalarsi più facilmente.

Comprendere il funzionamento del nostro orologio biologico e adattare quanto più possibile il nostro stile di vita al ritmo che esso scandisce sono le giuste premesse per vivere in salute.

Till Roenneberg è professore di cronobiologia presso l'Istituto di Psicologia Medica presso Ludwig - Maximilians - Universität LMU di Monaco di Baviera, in Germania. Roenneberg, in collaborazione con Martha Merrow, esplora l'impatto della luce sulle umane ritmi circadiani, concentrandosi su aspetti quali cronotipi e social jet lag in relazione a benefici per la salute. Attualmente è vicepresidente dell'Istituto di Psicologia Medica della Università Ludwig Maximilian di Monaco.

Informazioni

Ingresso libero fino a esaurimento dei posti

ASSESSORATO ALLA CULTURA

Palazzo Moroni

Tel. ++39 49 8205626-5623-5611

Informazioni per le scuole: ++39 49 8204517-5626

E - mail: premiogalileo@comune.padova.it

See more at: www.padovacultura.it

**c/o Centro Culturale Altinate San Gaetano
Via Altinate 71, 35121 Padova**



HAI TROVATO DELLE INFORMAZIONI ERRATE? INVIACI UNA SEGNALAZIONE

Copyright © 2005-2016, 360 GRADI di Caramanico Valeriano. Avvertenze legali | Navigatore | Contatta 360 GRADI
Tutti i diritti sono riservati. E' severamente vietata la riproduzione anche parziale dei contenuti presenti su questo sito.

