

Presentazione

1. Il sonno e la sua grammatica

Il sonno della ragione e le ragioni del sonno/Il sonno e i suoi stadi/I vagoni della notte e l'orexina/La struttura del sonno e l'analisi grammaticale dei tarocchi

2. Dormire, forse sognare

Il sonno rem non è un blocco omogeneo/Mentre sogniamo, diventiamo tutti Shakespeare

3. Il sonno antico

Dall'albero alla terraferma/Sonno e religione/Il sonno bifasico/Il sonno dei cacciatori-raccoglitori

4. Il sonno moderno

Insonnia e medicina del sonno nel XXI secolo/Di quanto sonno abbiamo realmente bisogno?/Alla ricerca del sonno perduto: jet-lag sociale e alimentare/Alimentazione e sonno/Sonno, salute e politiche sociali

5. Se dormi sei vivo: il ritmo sonno-veglia

Il sonno delle piante e degli animali/Processi biologici e regolatori del sonno e della veglia/Sei un gufo o un'allodola?

6. Disturbi del ritmo sonno-veglia

Orologi biologici: natura vs cultura/Melatonina e melanopsina/Dipendenza digitale e sonno

7. Le finestre del sonno: i microrisvegli

L'architettura del riposo/Ordine, omeostasi e selezione naturale/Classificazione delle fasi A del CAP/CAP: un Giano bifronte

8. Il sonno tra regole e caos

Sonno e criticality: alla ricerca dell'equilibrio dinamico/Le valanghe neuronali e il CAP/Dal rumore nasce ordine

9. Microstruttura e patologie del sonno

CAP: sistole e diastole del cervello/Disturbi del sonno ad alto CAP rate/Disturbi del sonno a basso CAP rate

10. Pillole di sonno

Insonnie/Sonno e malattie/Parasonnie/Disturbi respiratori in sonno

11. Terapie e rimedi per dormire bene

Curare il sonno: tra prevenzione e pregiudizi/Sonno e musica/Sonno e attività fisica/Telemedicina, ortosonnia e deep learning/Modello socio ecologico della salute del sonno

12. L'enigmatico fascino del sonno: tra paradisi, stelle e architravi

Il paradiso del sonno/Dormire come natura comanda/Il sonno resta un enigma

Bibliografia