

# INDICE

PREFAZIONE	7
Giovanni Biggio	
INTRODUZIONE	9
PARTE PRIMA. LE MALATTIE DEL SONNO: DALLE INSONNIE ALLA NARCOLESSIA	
<i>Lasciatemi dormire!</i>	16
<i>Insonnia</i>	18
<i>Le colpe dei padri cadono sui figli</i>	23
<i>Insonnia fatale familiare</i>	24
<i>Le insonnie e il treno del sonno</i>	25
<i>Il paradosso dell'insonnia paradossale</i>	26
<i>Le parole del sonno</i>	28
<i>L'insonnia nel mondo antico</i>	29
<i>Le parasonnie</i>	37
<i>Epilessia ipermotoria del sonno (SHE)</i>	41
<i>L'anello genetico tra SHE e parasonnie NREM</i>	42
<i>RBD (parasonnia del sonno REM)</i>	46
<i>Bruxismo</i>	48
<i>Sindrome delle gambe senza riposo</i>	50
<i>La sindrome delle apnee nel sonno</i>	53
<i>Narcolessia</i>	66
PARTE SECONDA. SONNO: TRA FARMACI, ERBE E PSICOLOGIA	
<i>Breve storia degli ipnotici</i>	77
<i>Bromuri e cloralio idrato</i>	83
<i>Arrivano i barbiturici</i>	84
<i>Il successo delle benzodiazepine</i>	85
<i>Gli ipnotici non-benzodiazepinici</i>	87
<i>Uso cronico e abuso di sonniferi</i>	89
<i>Il lato oscuro del doppio</i>	92
<i>Donare il sonno</i>	95
<i>Un anno di riposo e oblio</i>	96
<i>Sleep: fotografare e ascoltare il sonno</i>	100
<i>Il pigiama per dormire bene</i>	101
<i>La terapia cognitivo-comportamentale delle insonnie</i>	101
<i>Ma gli italiani hanno più paura della psicoterapia che degli psicofarmaci</i>	102

<i>Tè e caffè per tutti</i>	103
<i>La pianta di tabacco dell'ambasciatore Nicot</i>	105
<i>La febbre del sabato sera</i>	106
<i>Quella tazza di camomilla prima di dormire</i>	109
<i>Mama coca delle Ande e il Qat dello Yemen</i>	110
<i>Il sonno: vaccino sicuro e potente antidolorifico</i>	112
<i>Se la notte non dormi rischi di incontrare il tuo futuro suocero</i>	114
<i>Il treno del sonno e le medicine per dormire</i>	115
<i>Per evitare dipendenza e tolleranza farmacologica</i>	118
<i>Nuove frontiere terapeutiche: vini nuovi in otri nuovi</i>	120

### PARTE TERZA. ALLENARSI AL BUON SONNO: SPORT, ALIMENTAZIONE E MEMORIA

<i>Il sonno: elisir di salute e di giovinezza</i>	125
<i>Dormi di più e giochi meglio</i>	127
<i>Ritmo circadiano, microbiota intestinale e metabolismo</i>	130
<i>La sindrome da alimentazione notturna</i>	134
<i>La cucina futurista</i>	137
<i>Carosello: "La pancia non c'è più"</i>	137
<i>Cene che non finiscono mai</i>	138
<i>I vampiri: tra sensualità e ascetismo</i>	143
<i>Il menu di Dracula</i>	149
<i>Sonno e memoria</i>	155
<i>La serena accidia di Oblomov</i>	162

### PARTE QUARTA. I HAVE A DREAM

<i>Sogno o son desto?</i>	170
<i>Perché dimentichiamo i sogni?</i>	172
<i>Mastro Geppetto e la stella dei desideri</i>	173
<i>La scarpetta magica di Cenerentola</i>	174
<i>I sogni: appagamento di desideri (infantili)</i>	175
<i>Il sogno come processo psichico</i>	179
<i>Zurigo contro Vienna</i>	180
<i>La porta di corno e quella di avorio</i>	181
<i>I sogni nell'Antico Testamento</i>	188
<i>Il Somniale Danielis: dizionario dei sogni nel Medioevo</i>	190
<i>Il sogno è un delirio</i>	192
<i>Sogni gotici, sogni romantici</i>	194
<i>Sogni ermetici</i>	198
 Note bibliografiche	 207