

Il prof. si trova nel giardino dietro l'istituto di fisiologia.

PH fisiologico: 7.38-7.42, importante due cifre decimali.

Secondo il professore bastano le diapositive per studiare.

Esame: 30 domande a crocette in 33 minuti, non si può tornare indietro.

Il prof. si incazza come una iena se uno copia.

Testi di riferimento per la gente a cui fanno schifo le slide: Conti, Battaglini.

Temi affrontati:

1. Fisiologia del ciclo sonno-veglia.
2. Fisiologia del sistema endocrino.

### **Regolazione del ciclo sonno-veglia**

Non sappiamo a cosa serva il sonno, tutti gli animali dormono, senza dormire si muore.

Sonno locale: alcune parti del cervello possono dormire mentre altre sono attive. I delfini e le anatre in migrazione dormono con un emisfero alla volta.

Caratteristiche del sonno:

1. Relativa inattività - immobilità.
2. Ridotta capacità di rispondere agli stimoli esterni (elevazione della soglia di risposta agli stimoli esterni).
3. (Rapida) reversibilità.
4. Recupero dopo privazione (aumenta l'intensità piuttosto che la durata).
5. Postura tipica.
6. Espressione genica differenziale.

**Omeostasi:** Capacità di un organismo di mantenere un equilibrio stabile in caso di perturbazioni esterne o interne.

**Allostasi:** Tendenza di un organismo a trovare un nuovo punto di equilibrio a fronte di stress esterni o interni.