



Giornata Mondiale del Sonno World sleep day

“Il buon sonno è un sogno raggiungibile”

18 marzo 2016

IRCCS Ospedale San Raffaele – Turro
Via Stamira D'Ancona 20
Aula S. Chiara – Palazzina D – piano rialzato

- 10.30 – 11.00 **Introduzione alla Giornata Mondiale del Sonno**
- 11.00 – 11.10 **Insonnia**
prof. Luigi Ferini Strambi, Presidente WASM, Centro di medicina del Sonno
IRCCS Ospedale San Raffaele – Università Vita-Salute San Raffaele
- 11.10 – 11.20 **Sonno e sicurezza sul lavoro**
prof. Giovanni Costa, Past President WIS, Fondazione IRCCS Ca' Granda
Ospedale Maggiore Policlinico – Università degli Studi di Milano
- 11.20 – 11.30 **Sonno, apnee e ipertensione arteriosa**
prof. Gianfranco Parati, Presidente SIIA, IRCCS Istituto Auxologico Italiano – Università Milano-Bicocca;
dott.ssa Carolina Lombardi, Tesoriere AIMS, Centro di Medicina del Sonno, IRCCS Istituto Auxologico Italiano
- 11.30 – 11.40 **Sonno, obesità e diabete**
prof. Nicola Montano, Fondazione IRCCS Ca' Granda – Ospedale Maggiore Policlinico
e Università degli Studi di Milano; dott.ssa Eleonora Tobaldini, Ospedale Luigi Sacco
- 11.40 – 11.50 **Sonambulismo**
dott. Lino Nobili, Centro di Medicina del Sonno, Ospedale Niguarda Ca' Granda
- 11.50 – 12.00 **Sonno e guida**
dott. Paolo Pellizza, S.C. ASST, Ospedale Papa Giovanni XXIII Bergamo
- 12.00 – 12.10 **Il Sonno in pediatria**
prof. ssa Maria Paola Canevini e dott.ssa Elena Zambrelli, Centro di Medicina del Sonno, Ospedale San Paolo
- 12.10 – 12.20 **Il punto di vista dei pazienti: OSAS – pazienti con apnee del sonno**
sig. Enrico Brunello, Presidente Associazione Italiana Pazienti
con Apnee del Sonno - DNLS
- 12.20 – 12.30 **Discussione**
prof. Luigi Ferini Strambi; dott. Marco Zucconi;
dott. Lino Nobili; dott.ssa Carolina Lombardi



Incontro aperto al pubblico fino a esaurimento posti.

Per informazioni: 02 2643 3004



Milano, 16 marzo 2016 – Venerdì 18 marzo, in occasione del World Sleep Day, la Giornata Mondiale del Sonno, l'IRCCS Ospedale San Raffaele, una delle 18 strutture di eccellenza del Gruppo ospedaliero San Donato, organizza, insieme agli esperti di Medicina del Sonno dei principali istituti milanesi, un incontro aperto al pubblico sui disturbi del sonno. L'evento si terrà presso l'IRCCS Ospedale San Raffaele Turro, via Stamira D'Ancona 20 (aula S. Chiara, piano rialzato, Palazzina D).

Il sonno è un fenomeno complesso: quello che avviene nel nostro cervello mentre dormiamo è tutt'altro che monotono. Secondo una delle più antiche teorie, il sonno è un fenomeno necessario per il recupero fisico: l'energia che si spende durante il giorno deve essere bilanciata da un periodo di recupero.

Questo incontro intende fornire alle persone i dati sulle ultime ricerche nel campo del sonno, spesso

sviluppate proprio nei centri di ricerca milanesi, e illustrare i nuovi progetti sia in campo diagnostico che terapeutico per i principali disturbi del sonno.

“Generalmente quando si pensa ai disturbi del sonno si è portati a pensare all’insonnia. In realtà essa rappresenta il disturbo con la maggiore prevalenza nella popolazione generale, ma non è quello più frequentemente studiato con strumenti specifici nei Centri di Medicina del Sonno. Recentemente è stato osservato che il tipo di insonnia che più facilmente tende a cronicizzare (70% dei casi) è proprio quello caratterizzato da frequenti risvegli nel corso della notte; invece, la forma in cui si tende ad assumere più frequentemente farmaci è quella “iniziale”, con difficoltà di addormentamento. Quasi il 20% della popolazione generale adulta assume almeno saltuariamente un farmaco ipnotico, mentre quasi il 10% lo assume in maniera continuativa”, afferma il prof. Luigi Ferini Strambi, Presidente WASM – World Association of Sleep Medicine e direttore del Centro di Medicina del Sonno dell’IRCCS Ospedale San Raffaele Turro.

Durante l’incontro si tratteranno diversi temi: dall’insonnia al rapporto tra sonno e sicurezza del lavoro; sonno e guida; apnee e ipertensione arteriosa; sonnambulismo e rapporto tra sonno, obesità e diabete; non mancherà anche il punto di vista dei pazienti con apnee del sonno e il sonno nei bambini; uno spazio sarà dedicato infine alla discussione con gli specialisti.

“La Giornata Mondiale del Sonno è l’occasione per ricordare l’importanza del sonno sul benessere e sulla qualità della vita, nonché la stretta relazione tra disturbi del sonno e patologie mediche”, afferma la dott.ssa Carolina Lombardi, tesoriere AIMS (Associazione Italiana Medicina del Sonno).

“I disturbi del sonno hanno un impatto importante anche sulla sicurezza alla guida; la sonnolenza è responsabile di circa 20% degli incidenti stradali”, afferma il prof. Giovanni Costa, past president WTS – International Working Time Society. Conclude il prof. Luigi Ferini Strambi: “Questa particolare giornata, giunta alla nona edizione, è un evento nato grazie alla World Sleep Medicine Association (WASM), che ha la missione di promuovere e incoraggiare le conoscenze, la ricerca e la cura dei pazienti affetti da patologie del sonno in tutto il mondo.

Lo slogan quest’anno è: “Il buon sonno è un sogno raggiungibile”.

Incontro per il pubblico
World Sleep Day – “Il buon sonno è un sogno raggiungibile”
18 marzo 2016 - ore 10.30
IRCCS Ospedale San Raffaele
Via Stamira D’Ancona, 20
Aula S. Chiara – Palazzina D – piano rialzato

fonte: ufficio stampa