

# **LA MARATONA DEL SONNO 2022**

**Migliore qualità del sonno  
significa  
migliore qualità della vita**



A.I.M.S.  
Associazione Italiana  
di Medicina del Sonno

**World Sleep Day 2022**

## **LA MARATONA DEL SONNO:** **Migliore qualità del sonno significa migliore qualità della vita**

Come ormai ogni anno, il 18 marzo 2022 si celebrerà in tutto il mondo la Giornata Mondiale del Sonno (*World Sleep Day*), evento annuale dedicato alla cultura e consapevolezza dell'importanza del sonno, che si celebra ogni anno nel venerdì che precede l'equinozio di primavera. La giornata è promossa contemporaneamente in ogni parte del mondo, dalla World Sleep Society e, in Italia, dall'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS).

La giornata mondiale è nata nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e lo scorso anno ha coinvolto più di 90 Paesi in tutto il mondo e centinaia di iniziative, diventando *trending topic* sui principali social media. Nei fatti, di anno in anno, la Giornata Mondiale del Sonno ha acquistato una diffusione e una capillarità che possono solo essere salutati come positivi.

Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society, che promuove questo evento, è che la maggior parte dei disturbi del sonno sono prevenibili o curabili. Complessivamente, *prima o poi* nella vita (intendendo che ci sono fasi come la terza età in cui la prevalenza è enormemente maggiore) si stima che il 45% della popolazione mondiale sarà interessato a un qualche disturbo del sonno, seppure solo di breve durata.

Quest'anno, in prossimità dell'attesa fine dell'esperienza pandemica, il messaggio principale della Giornata Mondiale è quello di guardare avanti e impegnarsi per uno sforzo collettivo per il **miglioramento della qualità del sonno**

A tal fine, l'AIMS promuove un evento unico, nel quale tutti i principali esperti italiani della Medicina del Sonno faranno una staffetta ideale dalle 8.00 del mattino alle 20.00 della sera, presentando al più largo pubblico un quadro articolato di conoscenze sulla qualità del sonno in chi soffre di uno specifico disturbo del sonno ma anche, in generale, in chi semplicemente è interessato a un miglioramento della qualità del proprio sonno. Una simile iniziativa nel 2021 ha visto un lungo streaming con la partecipazione di migliaia di partecipanti (su piattaforma dedicata, su YouTube e su Facebook), raggiungendo un'audience sensibile alle tematiche del sonno mai prima coinvolta.

L'evento si articolerà in tre diversi blocchi che si occuperanno: (1) a livello generale, dei diversi aspetti della qualità del sonno, (2) delle strategie per il suo miglioramento e (3) di cosa abbiamo imparato dalla lunga fase pandemica, che ha investito in modo significativo la qualità del sonno e dei sogni di pazienti e non.

## **Aspetti sociali, culturali e medici della qualità del sonno**

**(Chair: Luigi De Gennaro, Laura Palagini)**

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1. 8.00 Luigi De Gennaro (10') | Qualità del sonno significa anche qualità della vita  |
| 2. 8.10 Giuseppe Plazzi (23')  | I tre fratelli che non dormivano mai                  |
| 3. 8.35 Liborio Parrino (23')  | Viaggio intorno al sonno                              |
| 4. 9.00 Luigi Ferini Strambi   | Qualità della vita nei disturbi del sonno             |
| 5. 9.30 Michele Ferrara        | Si può imparare dormendo?                             |
| 6. 10.00 Vincenzo Natale       | Il sonno: <i>Quanto e Quando</i>                      |
| 7. 10.30 Biancamaria Guarnieri | La qualità del sonno nell'anziano                     |
| 8. 11.00 Enrica Bonanni        | Il sonno in menopausa                                 |
| 9. 11.30 Alessandro Silvani    | Qualità del sonno e disturbi cardiovascolari          |
| 10. 12.00 Paola Mogavero       | Qualità del sonno e tumori                            |
| 11. 12.30 Dario Arnaldi        | Il sonno: speranza per le malattie neurodegenerative? |

## **Migliorare la qualità del sonno**

**(Chair: Enrica Bonanni, Sergio Garbarino)**

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 12. 13.00 Oliviero Bruni            | Migliorare il sonno nei primi anni di vita         |
| 13. 13.30 Laura Palagini            | Aspetti psicopatologici dei disturbi del sonno     |
| 14. 14.00 Michelangelo Maestri      | Vivere con elevata sonnolenza diurna               |
| 15. 14.30 Sergio Garbarino          | Conseguenze del lavoro a turni                     |
| 16. 15.00 Lia Silvestri             | Convivere con la sindrome delle gambe senza riposo |
| 17. 15.30 Francesco Fanfulla        | Respirare meglio durante il sonno                  |
| 18. 16.00 Marisa Bonsignore         | Criticità del trattamento delle apnee del sonno    |
| 19. 16.30 Giulio Alessandri Bonetti | Il ruolo dell'odontoiatra                          |
| 20. 17.00 Claudio Vicini            | Quando è necessario ricorrere alla chirurgia?      |
| 21. 17.30 Monica Puligheddu (15')   | Interventi preventivi: FarePresto                  |

## **Qualità del sonno durante la pandemia**

**(Chair: Francesco Fanfulla, Raffaele Manni)**

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 22. 17.45 Lino Nobili              | Adolescenti a rischio: non solo disturbi del sonno |
| 23. 18.15 Serena Scarpelli         | Sogni e incubi durante la pandemia                 |
| 24. 18.45 Cinzia Castronovo        | Come è cambiato il trattamento dell'insonnia       |
| 25. 19.15 Fabio Pizza              | Come è cambiato il trattamento della narcolessia   |
| 26. 19.45 Francesco Fanfulla (15') | La Medicina del Sonno in Italia                    |