

# LA MARATONA DEL SONNO 2026: DORMI BENE, VIVI MEGLIO



Venerdì 13 marzo 2026  
Webinar

## LA MARATONA DEL SONNO 2026: DORMI BENE, VIVI MEGLIO

Come ormai ogni anno, il **13 marzo 2026** si celebrerà in tutto il mondo la **Giornata Mondiale del Sonno (World Sleep Day)**, un 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'**Accademia 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 circa 80 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 **“Dormi bene, vivi meglio”** indicando che la promozione del sonno e efficaci trattamenti dei disturbi del sonno, quando presenti, possono contribuire significativamente a ridurre il rischio di altre patologie, oltre che a migliorare complessivamente la qualità della vita.

Il World Sleep Day 2026 ha quindi l'obiettivo in tutto il mondo di promuovere consapevolezza su come il sonno sia essenziale per la salute.

- Il sonno è un pilastro fondamentale della salute, al pari della nutrizione e dell'attività fisica
- Il sonno aiuta a sostenere la **memoria e l'apprendimento**
- Il sonno aiuta a eliminare le scorie dal cervello e promuove la **salute cerebrale**
- Il sonno sostiene la salute del cervello, e la **salute del cervello** sostiene il sonno
- Il sonno sostiene la salute immunitaria, e la **salute immunitaria** sostiene il sonno
- Il sonno aiuta il sistema immunitario a eliminare batteri e virus
- Il sonno aiuta a riciclare le cellule vecchie e a mantenere i nostri corpi e i nostri livelli di energia

Una scarsa igiene del sonno può avere molteplici e significativi impatti sulla salute umana.

- ✧ Un sonno di scarsa qualità è stato associato a obesità, diabete, malattia coronarica e mortalità cardiovascolare
- ✧ Un sonno scarso può ridurre la risposta immunitaria, creando una maggiore suscettibilità alle infezioni che a loro volta riducono ulteriormente la qualità del sonno
- ✧ Alcuni disturbi del sonno come l'apnea ostruttiva del sonno e il disturbo comportamentale della fase REM del sonno sono associati a deficit cognitivo, demenza, rischio di crisi epilettiche e aumento del rischio di ictus
- ✧ Un sonno insufficiente può portare a tempi di reazione ridotti, giudizio compromesso e deficit cognitivi con effetti simili a quelli dell'ubriachezza
- ✧ La sonnolenza può compromettere la guida sicura anche se il conducente non si addormenta.

I membri della World Sleep Society, gli esperti del sonno e i sostenitori della salute della comunità in circa 80 paesi organizzeranno attività locali, regionali e nazionali per promuovere la salute del sonno

L'AIMS intende promuovere nuovamente un evento unico, nel quale esperti italiani della Medicina del Sonno faranno una staffetta ideale dalle 8.00 del mattino alle 20.30 della sera, con relazioni di 30 min., presentando al più largo pubblico un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute. Questo anno l'AIMS ha deciso di affidare questo messaggio ai giovani della società, cioè a coloro che interpreteranno il futuro della Medicina del Sonno in Italia.

# LA MARATONA DEL SONNO 2026: DORMI BENE, VIVI MEGLIO

Webinar, Venerdì 13 marzo 2026

## Programma

### 1- FISIOLOGIA DEL SONNO E SVILUPPO NEL CORSO DELLA VITA

Moderatori: Lino Nobili, Luigi De Gennaro

- 08.00**      **Il presente e il futuro della Medicina del Sonno in Italia**  
Lino Nobili, *Università di Genova*; Luigi De Gennaro, *Università La Sapienza*
- 08.05**      **Dormire bene nelle prime fasi della vita**  
Sara Uccella, *Università di Genova*
- 08.30**      **Come e quanto dormono gli adolescenti**  
Marco Veneruso, *Università di Genova*
- 09.00**      **Dormire bene per invecchiare meglio**  
Maurizio Gorgoni, *Università La Sapienza*
- 09.30**      **Dormire per ricordare meglio**  
Federico Salfi, *Università dell'Aquila*
- 10.00**      **Il linguaggio dei sogni**  
Valentina Elce, *IMT scuola Alti Studi Lucca*

### 2 - DISTURBI DEL SONNO E TRATTAMENTI

#### 2A- Disturbi del sonno nell'età evolutiva

Moderatori: Oliviero Bruni, Giuseppe Plazzi, Giulio Alessandri Bonetti

- 10.30**      **“il mio bambino non dorme”**  
Serena Scarpelli, *Università di Roma Sapienza*
- 11.00**      **Il sonno dell'ADHD**  
Valeria Mammarella, *Università di Roma Sapienza*

- 11.30 Il sonno nei disturbi dello spettro autistico**  
Martina Gnazzo, *Università di Bologna*
- 12.00 Disturbi del ritmo circadiano in età evolutiva**  
Maria Breda, *Università di Roma Sapienza*
- 12.30 Trattare l'insonnia nel bambino e nell'adolescente**  
Ramona Cordani, *Università di Genova*

## **2B- Insonnia dell'adulto**

Moderatori: Luigi Ferini Strambi, Marisa Bonsignore, Stefania Redolfi

- 13.00 Insonnia come rischio per la salute**  
Andrea Galbiati, *Università San Raffaele Milano*
- 13.30 Terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia**  
Elisabetta Fasiello, *Università di Pavia*
- 14.00 Farmaci per l'insonnia: quando, come, quali**  
Paola Proserpio, *Board AIMS*

## **2C- Disturbi respiratori del sonno**

- 14.30 Apnee notturne e rischio cardiovascolare: quando il sonno diventa pericoloso**  
Martino Pengo, *Istituto Auxologico Milano*
- 14.55 Il trattamento dei disturbi respiratori in sonno e la sonnolenza diurna residua**  
Antonio Fabozzi, *Università di Roma Sapienza*
- 15.20 Terapia odontoiatrica nelle apnee ostruttive nel sonno (OSA)**  
Serena Incerti Parenti, *Università di Bologna*

## 2D- Disturbi neurologici complessi e del movimento correlati al sonno

Moderatori: Monica Puligheddu, Fabio Pizza, Lia Silvestri

**15.45 Nuove frontiere della narcolessia e il panorama odierno**

Francesco Biscarini, *Università di Bologna*

**16.15 I disturbi del sonno nella malattia di Parkinson**

Pietro Mattioli, *Università di Genova*

**16.40 Il disturbo comportamentale del sonno REM: quando il sogno diventa reale**

Michela Figorilli, *Università di Cagliari*

**17.05 Il disturbo delle gambe senza riposo**

Maria Paola Mogavero, *IRCCS Oasi Troina*

## 2E- Sonno Psicologia, società e futuro

Moderatori: Luigi De Gennaro, Francesco Fanfulla

**17.30 Disturbi del sonno e psicopatologia**

Caterina Leitner, *Università San Raffaele Milano*

**18.00 Sonno e burn out lavorativo**

Valentina Alfonsi, *Università UniCamillus Roma*

**18.30 Sonnolenza e guida: un rischio da non sottovalutare**

Carlo Peretti, *IRCCS Maugeri Pavia*

**19.00 I disturbi del sonno in ospedale**

Dario Bottignole, *Università di Parma*

**19.30 Maschile e femminile del sonno**

Francesca Casoni, *Università San Raffaele Milano*

**20.00 Stimolare il cervello durante il sonno**

Giulia Amicucci, *Università dell'Aquila*

**20.25 Sfide della Medicina del Sonno per il futuro**

Carolina Lombardi, *Board AIMS*

# LA MARATONA DEL SONNO 2026: DORMI BENE, VIVI MEGLIO

Webinar, Venerdì 13 marzo 2026

## INFORMAZIONI UTILI

La partecipazione è gratuita.

Per iscriversi:

1. **Registrazione:** Collegarsi al sito <https://avenuemedia.myquadra.it/> e creare un profilo\*.
2. **Accesso alla Vetrina:** Una volta effettuato il login, selezionare la voce “**Vetrina**” dal menù situato a sinistra.
3. **Selezione Evento:** Individuare e cliccare sull’evento “**La Maratona del Sonno 2026**”.
4. **Conferma:** Cliccare sul tasto “**Ottieni**” per completare l’iscrizione.

*\*Nel caso in cui foste già registrati alla piattaforma, basterà accedere con le credenziali in vostro possesso o fare il recupero password e seguire i passaggi successivi.*

## SEGRETERIA ORGANIZZATIVA



Viale Aldini 222/4 – 40136 Bologna- Tel. 051 6564311

congressi@avenue-media.eu [www.avenuemedia.eu](http://www.avenuemedia.eu)