

GAS
communication

NOW PART OF
AIM COMMUNICATION

Rassegna Stampa



INDICE

SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA

15/03/2024 La Gazzetta di Parma Un adulto su 4 dorme male Il 60% è donna	7
15/03/2024 Gazzetta del Sud - Cosenza Notti insonni per 12 milioni di italiani	8
15/03/2024 La Sicilia - Nazionale Un italiano su quattro dorme male	9
15/03/2024 Giornale di Sicilia - Messina Notti insonni per 12 milioni di italiani	10

SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA WEB

14/03/2024 adnkronos.com 15:03 Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	12
14/03/2024 Quotidiano di Bari.it 15:03 Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	14
14/03/2024 gazzettadiparma.it 16:03 Il sonno è un problema per 12 milioni di italiani: disturbi per un adulto su quattro	16
14/03/2024 iltempo.it 15:03 Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	21
14/03/2024 lagazzettadelmezzogiorno.it 00:03 Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	23
14/03/2024 liberoquotidiano.it 15:03 Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	26
14/03/2024 notizie.tiscali.it 00:03 Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	28

14/03/2024 trentinocorrierealpi.gelocal.it 00:03	29
Una maratona di eventi per la Giornata mondiale del sonno	
14/03/2024 padovanews.it 21:03	33
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	
14/03/2024 lifestyleblog.it 16:03	35
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	
14/03/2024 olbianotizie.it 16:03	37
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	
14/03/2024 accadeora.it 17:03	39
Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia	
14/03/2024 altoadige.gelocal.it 00:03	40
Una maratona di eventi per la Giornata mondiale del sonno	
14/03/2024 Ansa.it - Salute&Benessere 14:03	44
Una maratona di eventi per la Giornata mondiale del sonno	
14/03/2024 askanews.it 18:03	47
Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia	
14/03/2024 cittadinapoli.com 17:03	50
Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia	
14/03/2024 corrieredellasardegna.it 17:03	52
Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia	
14/03/2024 corriereflegreo.it 17:03	54
Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia	
14/03/2024 cronachedellacalabria.it 18:03	57
Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia	
14/03/2024 gazzettadireggio.com 15:03	58
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	
14/03/2024 giornaledellumbria.com 18:03	60
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	
14/03/2024 gloo.it 12:03	62
Una maratona di eventi per la Giornata mondiale del sonno	

14/03/2024 Sbircia la Notizia Magazine 15:03	63
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online...	
14/03/2024 ilcorrieredibologna.it 17:03	68
Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia	
14/03/2024 ildenaro.it 00:03	71
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	
14/03/2024 ilfattonisseno.it 15:03	78
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	
14/03/2024 ilfoglio.it 00:03	80
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	
14/03/2024 ilgiornaleditalia.it 00:03	82
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	
14/03/2024 ilgiornaleditorino.it 17:03	84
Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia	
14/03/2024 ilikepuglia.it 15:03	85
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	
14/03/2024 imgpress.it 12:03	86
Giornata Mondiale del Sonno: una maratona per informare sui disturbi del sonno	
14/03/2024 lafrecciaweb.it 15:03	88
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli Staffetta di esperti nella Giornata mondiale di domani	
14/03/2024 lasicilia.it 15:03	90
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	
14/03/2024 lidentita.it 15:03	92
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	
14/03/2024 lospecialegiornale.it 14:03	94
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	
14/03/2024 magazine-italia.it 18:03	96
Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia	

14/03/2024 mantovauno.it 16:03	98
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	
14/03/2024 Notizie.it 15:03	100
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	
14/03/2024 notiziedi.it 17:03	102
Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia	
15/03/2024 oggitreviso.it 00:03	105
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli.	
14/03/2024 opinione.it 19:03	107
Insonnia d'Italia	
14/03/2024 ragionerieprevidenza.it 19:03	111
Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia	
14/03/2024 siciliareport.it 18:03	113
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	
14/03/2024 tarantobuonasera.it 16:03	120
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	
14/03/2024 vipiu.it 16:03	122
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	
14/03/2024 webmagazine24.it 16:03	124
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	

SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA

4 articoli

Insonnia

Un adulto su 4 dorme male

Il 60% è donna

» **Roma** Dormire bene, per una notte intera, calmi e risvegliandosi al mattino dopo riposati. A molti italiani questa routine riesce difficile: sono 12 milioni le persone colpite da disturbi del sonno nel nostro Paese. Si stima che circa 1 adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza del sesso femminile pari a circa il 60% del totale. Il 20% dei casi riguarda invece bambini e ragazzi. Un quadro tratteggiato dalla Società italiana di neurologia (Sin) e dall'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) in occasione della Giornata mondiale del sonno che si celebra oggi. Dormire il giusto numero di ore e bene per gli esperti è una delle chiavi del benessere psicofisico. «Un sonno frammentato e disturbato - spiega infatti il professor Alessandro Padovani, presidente della Sin - favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere, quindi, un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi e di attenzione.



Dormire male compromette il benessere psicofisico

Notti insonni per 12 milioni di italiani

Colpite soprattutto le donne. Rispettare la regola del 3-2-1-0 può aiutare più dei farmaci

Elida Sergi

ROMA

Dormire bene, per una notte intera, calmi e risvegliandosi al mattino dopo riposati. A molti italiani questa apparentemente semplice routine riesce difficile: sono infatti 12 milioni le persone colpite da disturbi del sonno nel nostro Paese. Si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza del sesso femminile pari a circa il 60% del totale. Il 20% dei casi riguarda invece bambini e ragazzi. Un quadro tratteg-

giato dalla Società italiana di neurologia (Sin) e dall'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) in occasione della Giornata mondiale del sonno che si celebra oggi. Dormire il giusto numero di ore e bene è una delle chiavi del benessere psicofisico. «Un sonno frammentato e disturbato



Sonno e salute Un legame stretto che non va sottovalutato

– spiega infatti il professor Alessandro Padovani, presidente della Sin – favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale». «Il legame tra sonno e salute è molto forte» aggiunge il professor Giuseppe Plazzi, past president Aims, che evidenzia anche i rischi di un fai da te sui medicinali per dormire meglio.

Per il past president Aims se non si riesce a dormire bene il primo intervento riguarda gli stili di vita. Una regola che si può seguire è quella del 3-2-1-0. «Mangiare tre ore prima di dormire, senza “spiluccare” altro dopo ma bevendo solo acqua, due ore prima staccare dal lavoro e dalle email, un'ora prima da tablet e telefono e dalle luci troppo forti e, al mattino, alzarsi quando suona la sveglia».

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



OH HI LA GIORNATA DEL SONNO

Un italiano su quattro dorme male

Dormire bene, per una notte intera, calmi e risvegliandosi al mattino dopo riposati. A molti italiani questa apparentemente semplice routine riesce difficile: sono infatti 12 milioni le persone colpite da disturbi del sonno. Si stima che circa 1 adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza del sesso femminile pari a circa il 60% del totale. Il 20% dei casi riguarda invece bambini e ragazzi. Un quadro tratteggiato dalla Società italiana di neurologia (Sin) e dall'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) in occasione della Giornata mondiale del sonno che si celebra oggi.

Dormire il giusto numero di ore e bene per gli esperti è una delle chiavi del benessere psicofisico. «Un sonno frammentato e disturbato - spiega infatti il prof. Alessandro Padovani, presidente della Sin - favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere, quindi, un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza». «Quello del sonno è un problema trascurato, eppure il legame tra sonno e salute è molto forte e importante»,

aggiunge il prof. Giuseppe Plazzi, past president Aims, che evidenzia anche i rischi di un fai da te sui medicinali per dormire meglio. Dagli integratori, «che possono fare bene, male o far nulla» ai farmaci contro l'insonnia, che magari si «tramandano» in famiglia quando il disturbo è diffuso. «L'uso inappropriato e prolungato di farmaci per l'insonnia - prosegue - è la causa numero uno del perdurare di questa problematica. Così non ci si libera del disturbo, ma tutto il contrario».

Per il past president Aims se non si riesce a dormire bene il primo intervento riguarda gli stili di vita. Una regola che si può seguire è quella del 3-2-1-0. «Mangiare tre ore prima di dormire, senza «spiluccare» altro dopo ma bevendo solo acqua, due ore prima staccare dal lavoro e dalle email, un'ora prima dai device (tablet e telefono) e dalle luci troppo forti. Infine, al mattino, alzarsi regolarmente quando suona la sveglia. Senza, diciamo, mo-

menti eccessivi di aggiustamenti». Se poi nonostante uno stile di vita impeccabile, i problemi persistono ci si può rivolgere al medico prima di assumere farmaci. «I farmaci ipnoinducenti, che sono prescrivibili in Italia, richiedono un piano, un programma per cominciare a prenderli, per poi decidere quando e come sospendere».

ELIDA SERGI

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



Dormire male compromette il benessere psicofisico

Notti insonni per 12 milioni di italiani

Colpite soprattutto le donne. Rispettare la regola del 3-2-1-0 può aiutare più dei farmaci

Elida Sergi

ROMA

Dormire bene, per una notte intera, calmi e risvegliandosi al mattino dopo riposati. A molti italiani questa apparentemente semplice routine riesce difficile: sono infatti 12 milioni le persone colpite da disturbi del sonno nel nostro Paese. Si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza del sesso femminile pari a circa il 60% del totale. Il 20% dei casi riguarda invece bambini e ragazzi. Un quadro tratteg-

giato dalla Società italiana di neurologia (Sin) e dall'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) in occasione della Giornata mondiale del sonno che si celebra oggi. Dormire il giusto numero di ore e bene è una delle chiavi del benessere psicofisico. «Un sonno frammentato e disturbato



Sonno e salute Un legame stretto che non va sottovalutato

– spiega infatti il professor Alessandro Padovani, presidente della Sin – favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale». «Il legame tra sonno e salute è molto forte» aggiunge il professor Giuseppe Plazzi, past president Aims, che evidenzia anche i rischi di un fai da te sui medicinali per dormire meglio.

Per il past president Aims se non si riesce a dormire bene il primo intervento riguarda gli stili di vita. Una regola che si può seguire è quella del 3-2-1-0. «Mangiare tre ore prima di dormire, senza “spiluccare” altro dopo ma bevendo solo acqua, due ore prima staccare dal lavoro e dalle email, un’ora prima da tablet e telefono e dalle luci troppo forti e, al mattino, alzarsi quando suona la sveglia».



SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA WEB

46 articoli

LINK: https://www.adnkronos.com/salute/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli_1k86QJ57O5FKVp2DdP3jtM

MENU

METEO

OROSCOPO

NEWSLETTER

AK BLOG

GRUPPO ADNKRONOS



CERCA

Giovedì 14 Marzo 2024
Aggiornato: 15:47



ULTIM'ORA ¹⁰
BREAKING NEWS

Home Salute

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

14 marzo 2024 | 15.23

Redazione Adnkronos

LETTURA: 2 minuti



SEGUICI SUI SOCIAL



ORA IN

Prima pagina



Migranti, soccorsi a raffica: "Almeno 50 morti in naufragio su gommone partito da Libia"

L'Aquila è la capitale italiana della Cultura 2026

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute".

Il sonno è una funzione "importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno", spiegano gli specialisti. "Un sonno frammentato e disturbato - sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin - favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza".

La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day - ricordano gli esperti - è un evento 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'Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l'anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. "Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è 'Equità del sonno per la salute globale' - evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims - Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali".

Ucraina, Stoltenberg: "Poche munizioni da Nato e Russia avanza"

TikTok multato da Antitrust per 10 milioni, controlli sui contenuti nel mirino

Russia domani al voto, Dunaev (Meduza): "Occidente non riconosca risultato"

ARTICOLI

in Evidenza

in Evidenza

Evanews, una nuova visione delle news europee

in Evidenza

Obiettivo ESG

in Evidenza

Iscriviti alla Newsletter di Intesa-Sanpaolo

in Evidenza

Sai che cos'è un video personalizzato? Puoi creare esperienze uniche per il tuo cliente

in Evidenza

Giro d'Italia della CSR Edizione 2024

in Evidenza

Pfizer lancia la nuova campagna sul Mieloma Multiplo "MMAREA"

in Evidenza

Roma, Farmindustria in campo per la natalità

in Evidenza

Le professioni della sostenibilità, presentata la ricerca del Cecom

LINK: <https://quotidianodibari.it/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli/>

giovedì, 14 Marzo 2024

Profilo

Archivio Giornali

Abbonamenti



Bari 16 °C



Cerca



Quotidiano di Bari.it

Home Primo Piano Attualità Cronaca Salute Lavoro Sport Cultura e Spettacoli Sostenibilità Abbonamenti Contatti

Home / Salute / Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

Salute

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

AdnKronos

2 minuti di lettura



(AdnKronos) – I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle

ACQUISTA IL GIORNALE DI OGGI



CLICCA QUI E ACQUISTA LA TUA COPIA

ACQUISTA LE COPIE ARRETRATE



CLICCA QUI E ACQUISTA LE TUE COPIE ARRETRATE

Articoli più popolari



Pane e quotidiano con Mario Benedetti (II parte)

16 ore fa



D'Olympie à Paris: una mostra documentaria racconta la storia dei giochi olimpici

22 ore fa



Bari, nove sfide per riscattare una stagione deludente

22 ore fa



Un nuovo asilo nido in

20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute". Il sonno è una funzione "importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno", spiegano gli specialisti. "Un sonno frammentato e disturbato – sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin – favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza". La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day – ricordano gli esperti – è un evento 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'Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l'anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. "Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è 'Equità del sonno per la salute globale' – evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims – Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali". — salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Publicato il 14 Marzo 2024

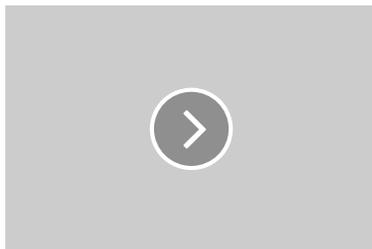
#adnkronos

#salute

Condividi



Scuola, "Frassinetti: "Its volano di occupazione e di opportunità per i nostri giovani"



Porti, Prete: "Sviluppo al Sud grazie a impianti eolici offshore e idrogeno"



zona San Filippo Neri

22 ore fa



Modificato il Piano casa per evitare l'impugnazione

22 ore fa

Meteo



16 °C

Bari

Cielo sereno

18° - 13°

57%

3.6 km/h



16°C

Gio



17°C

Ven



16°C

Sab



16°C

Dom



19°C

Lun

Oroscopo



Gemelli

In ambito sentimentale, non avrete motivo per lamentarvi se siete in coppia: il partner sarà lieto di seguirvi e di rispondere adeguatamente alle vostre proposte più audaci e fantasiose



Cancro

Vi darete molto da fare in amore: con il partner sarete brillanti, propositivi e desiderosi di riaccendere la fiamma della passione



Leone

Si accumulano impegni e disguidi di vario genere, e nonostante la vostra efficienza, per far fronte a tutto, le vostre energie cederanno sensibilmente: tenetelo presente sia nell'attività lavorativa che in quella sportiva



Maiden

Si accumulano impegni e disguidi di vario genere, e nonostante la vostra efficienza, per far fronte a tutto, le vostre energie cederanno

Horoscopes

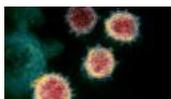
Seguici su Facebook

Trovaci su Facebook

Gazzetta di Parma » Salute



SALUTE
Il sonno è un problema per 12 milioni di italiani:...



MEDICINA
Covid, il sistema immunitario sa riconoscere le nu...



STUDIO
L'attività fisica minima può ridurre il rischio di...

SALUTE

Il sonno è un problema per 12 milioni di italiani: disturbati per un adulto su quattro



Foto d'archivio

di [Elida Sergi \(Ansa\)](#) - 14 Marzo 2024, 17:55



Dormire bene, per una notte intera, calmi e risvegliandosi al mattino dopo riposati. A molti italiani questa apparentemente semplice routine riesce difficile: sono infatti 12 milioni le persone colpite da disturbi del sonno nel nostro Paese. Si stima che circa 1 adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza del sesso femminile pari a circa il 60% del totale. Il 20% dei casi riguarda invece bambini e ragazzi. Un quadro tratteggiato dalla Società italiana di neurologia (Sin) e dall'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) in occasione della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani 15 marzo. Dormire il giusto numero di ore e bene per gli esperti è una delle chiavi del benessere psicofisico. «Un sonno frammentato e disturbato - spiega infatti il professor Alessandro Padovani, presidente della Sin - favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi.

CRONACA DI PARMA

PARMA

Un 29enne si toglie la vita in carcere a Parma. Il garante Cavalieri: "Un'epidemia"

COMUNE

Lotta alla zanzara tigre: al via i trattamenti larvicidi, obbligatori anche nella proprietà privata

EVENTO

Modifiche temporanee alla viabilità per la "Festa di San Giuseppe"

Edizione del giorno

Giovedì 14 Marzo

Leggi il giornale

Non sei abbonato? [Abbonati](#)

Riconoscere, quindi, un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza».

«Quello del sonno è un problema trascurato, eppure il legame tra sonno e salute è molto forte e importante» aggiunge il professor Giuseppe Plazzi, past president Aims, che evidenzia anche i rischi di un fai da te sui medicinali per dormire meglio. Dagli integratori, «che possono fare bene, male o far nulla» ai farmaci contro l'insonnia, che magari si "tramandano" in famiglia quando il disturbo è diffuso. «L'uso inappropriato e prolungato di farmaci per l'insonnia - prosegue - è la causa numero uno del perdurare di questa problematica. Così non ci si libera del disturbo, ma tutto il contrario».

Per il past president Aims se non si riesce a dormire bene il primo intervento riguarda gli stili di vita. Una regola che si può seguire è quella del 3-2-1-0. «Mangiare tre ore prima di dormire, senza 'spiluccare' altro dopo ma bevendo solo acqua, due ore prima staccare dal lavoro e dalle email, un'ora prima dai device (tablet e telefono) e dalle luci troppo forti. Infine, al mattino, alzarsi regolarmente quando suona la sveglia. Senza, diciamo, momenti eccessivi di aggiustamento». Se poi nonostante uno stile di vita impeccabile, i problemi persistono ci si può rivolgere al medico prima di assumere farmaci. «I farmaci ipnoinducenti, che sono prescrivibili in Italia, richiedono un piano, un programma per cominciare a prenderli, per poi decidere quando e come sospendere».

Per la giornata del sonno Sin e Aims lanciano una maratona di eventi con gli interventi dei maggiori esperti italiani della medicina del sonno impegnati dalle 8 alle 20.30 per presentare un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute. «Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society, promotrice dell'iniziativa, è 'Equità del Sonno per la Salute Globale - conclude Francesco Fanfulla, presidente Aims- Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali».

LEGGI ANCHE



Come realizzare l'alchimia della felicità: sport, dieta, relazioni umane, gratitudine: i «tasselli» del benessere

© Riproduzione riservata

In questo articolo



Paura tra i passeggeri: un'onda gigante travolge il traghetto a Lanzarote - Video

GUSTO



IL RISTORANTE

Pane e salame: territorio e tradizione per una cucina sincera e di buona qualità

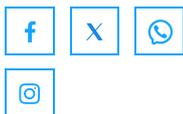


GUSTO

Salsomaggiore, grande successo del concorso "Cuochi del futuro". Vincono Erika Ilariuzzi e Lakech Bartimoccia dell'Enaip di Parma - Foto e video



Condividi:



HOME / ADNKRONOS

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli



14 marzo 2024

a a a

Milano, 14 mar. (Adnkronos Salute) - I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute".

Il sonno è una funzione "importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno", spiegano gli specialisti. "Un sonno frammentato e disturbato - sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin - favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza".

La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day - ricordano gli esperti - è un evento 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'Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l'anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. "Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è 'Equità del sonno per la salute globale' - evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims - Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali".

LINK: <https://www.lagazzettadelmezzogiorno.it/news/in-salute/1485992/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli.html>

- BARI
- BRINDISI
- CULTURA
- SPECIALI
- BAT
- POTENZA
- SPORT
- TARANTO
- MATERA
- VIDEO
- FOGGIA
- INCHIESTE
- FOTO
- LECCE

IN SALUTE

- VITA SU STRADA
- MOBILITÀ ELETTRICA
- FORMAZIONE E LAVORO
- EDUCAZIONE FINANZIARIA
- TECNOLOGIE
- IN SALUTE**
- VERSO LA META
- TOUR DEL GUSTO
- STYLIZZATO
- DIRITTO E DIRITTI
- STORIE A 4 ZAMPE



Sfoggia l'edizione del giorno o scopri il nostro **archivio storico**

- QUOTIDIANO
- ARCHIVIO
- ABBONATI

Settimanale	Mensile	Annuale	Annuale PDF Edition + Archivio
4.99 €	9.99 €	99.99 €	350.00 €

adv

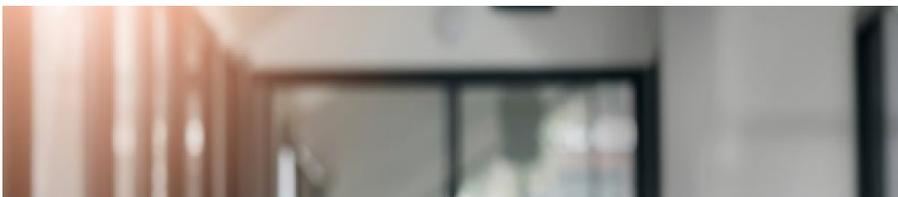
SALUTE

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

Staffetta di esperti nella Giornata mondiale di domani

GM di AGENZIA ADNKRONOS

» contenuto pubblicato il giorno 14 MARZO 2024



IL PIÙ LETTO



TRASPORTI

Frana sui binari, almeno fino al 14 aprile niente treni dalla Puglia per

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



adv



LOADING...

Milano, 14 mar. (Adnchronos Salute) - I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute".

Il sonno è una funzione "importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno", spiegano gli specialisti. "Un sonno frammentato e disturbato - sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin - favorisce la deposizione patologica nel cervello di

Roma. Disagi per Pasqua

adv

TI POTREBBE INTERESSARE



SALUTE

Da drunkoressia ad abbuffate notturne, boom nuovi disturbi alimentari

adv

proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza".

La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day - ricordano gli esperti - è un evento 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'Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l'anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. "Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è 'Equità del sonno per la salute globale' - evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims - Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali".

© RIPRODUZIONE RISERVATA

TAG **ADNKRONOS** SALUTE



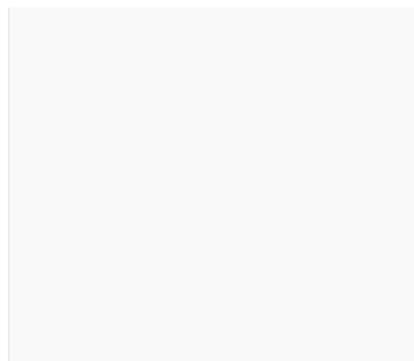
LASCIA UN COMMENTO

Caratteri rimanenti: 400

Testo

INVIA

Scorri verso il basso per leggere le altre Notizie



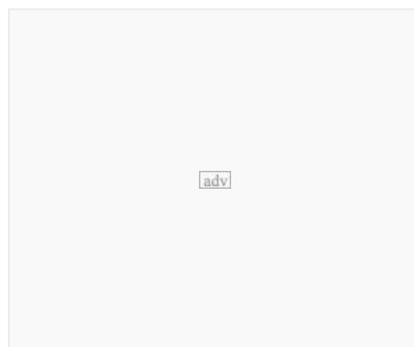
VIDEO

FOTO

PODCAST



guarda tutti i video



NEWSLETTER



RESTA SEMPRE AGGIORNATO

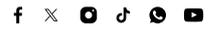
La Gazza Ristretta



LA VIGNETTA DI PILLININI

LINK: <https://www.liberoquotidiano.it/news/adnkronos/38748230/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli.html>

Q Cerca



[#Dossieraggio](#)

[#KateMiddleton](#)

[#PiùLibero](#)

HOME / ADNKRONOS

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

Condividi:



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

14 marzo 2024

a a a

Milano, 14 mar. (Adnkronos Salute) - I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute".

Il sonno è una funzione "importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno", spiegano gli specialisti. "Un sonno frammentato e disturbato - sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin - favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza".

La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day - ricordano gli esperti - è un evento 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'Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l'anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. "Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è 'Equità del sonno per la salute globale' - evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims - Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali".

LINK: <https://notizie.tiscali.it/salute/articoli/disturbi-sonno-12-mln-italiani-maratona-online-aiutarli-00001?chn>

NEWS

Salute

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

di **Adrianna** 14/03/2024 - 18:24



Letture...

Milano, 14 mar. (Adrianna Salute) - I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffre di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (80% circa del totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (SIN) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una settimana online (9-16 marzo) dalle 18 alle 20-21, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute".

Il sonno è una funzione "essenziale e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neurofisiologiche, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno", spiegano gli specialisti. "Un sonno frammentato o disturbato - sottolinea Alessandro Paganini, presidente della SIN - favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del sonno significa cercare un tempestivo trattamento che eviti anche pericolose conseguenze come i disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza".

La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day - ricordano gli esperti - è un evento 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'Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l'anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. "Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è l'importanza del sonno per la salute globale" - evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims - "Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze sostanziali nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne soffrono le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distinzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali".

di **Adrianna** 14/03/2024 - 18:24



Commenti

Leggi la Notizia

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

LINK: <https://www.giornaletrentino.it/salute-e-benessere/una-maratona-di-eventi-per-la-giornata-mondiale-del-sonno-1.3728342>

giovedì, 14 marzo 2024

Comuni: Trento Rovereto Riva Arco Altre località



Altre

Salute e Benessere

Viaggiare

Scienza e Tecnica

Ambiente ed Energia

Terra e Gusto

Qui Europa

Speciali

Le ultime ●



Home page > Salute e Benessere > Una maratona di eventi per la...

Una maratona di eventi per la Giornata mondiale del sonno

14 marzo 2024



Una maratona di eventi con gli interventi dei maggiori esperti italiani della medicina del sonno impegnati dalle 8 alle 20.30 per presentare un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute. E' l'iniziativa lanciata dalla Società italiana di neurologia (Sin) e dall'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) in

I più letti



Haut Route, nel 2018 morirono 7 alpinisti. Il sopravvissuto: "Evento simile quasi nello stesso luogo"



Appalti "spezzatino" e doppi incarichi all'Università di Trento, chiesti 17 anni complessivi per 9 imputati



Rovereto: la vittima dell'incidente in via Craffonara è Emma Maria Macaione



Muore in falegnameria a Tiamo, la vittima aveva 59 anni



Sorpresa nei supermercati dell'Alto Adige: banchi frigo chiusi a chiave per risparmiare energia

occasione della Giornata mondiale del sonno che si celebra il 15 marzo.

Un'occasione per fare il punto sui disturbi del sonno che solo in Italia colpiscono 12 milioni di persone: si stima che circa 1 adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza del sesso femminile pari a circa il 60% del totale. Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori.

Video



SALUTE-E-BENESSERE

Una 'cuffia' riduce le infezioni da pacemaker



SALUTE-E-BENESSERE

Giornata del malato, Bambino Gesù'



SALUTE-E-BENESSERE

Alimentazione: l'intestino "Sesto senso per la felicità"



SALUTE-E-BENESSERE

Medici e infermieri ballano per i piccoli pazienti dell'Ospedale Meyer di Firenze (2)

LINK: <https://www.padovanews.it/2024/03/14/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli/>

ABOUT CONTATTI LEGALS COOKIES PRIVACY DATI PERSONALI
SCRIVICI



PADOVANEWS
IL PRIMO QUOTIDIANO ONLINE DI PADOVA



NEWS LOCALI NEWS VENETO NEWS NAZIONALI SPECIALI VIDEO RUBRICHE

ULTIMORA 15 MARZO 2024 | NATALITÀ, TROJANO (SIGO): "CHIEDERE A ESPERTI PER DUBBI E LIMITI FERTILITÀ E PMA"

HOME SPECIALI SALUTE

>> **Italpress**
Agenzia di Stampa

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

POSTED BY: REDAZIONE WEB 14 MARZO 2024



(Adnkronos) – I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute".

Il sonno è una funzione "importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno", spiegano gli specialisti. "Un sonno frammentato e disturbato – sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin – favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza".

La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day – ricordano gli esperti – è un evento 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'Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e



Marco Cavinato nuovo presidente diocesano di Azione cattolica



Comune di Padova: provvedimenti di viabilità, strade chiuse temporaneamente. Aggiornato in data 14 marzo 2024



Comune di Padova: inaugurazione di "Digital Artifex" – Festival dell'artigianato e dell'innovazione digitale



Este in Fiore: in aprile i Colori della Biodiversità



Molestie e violenze di genere nei luoghi di lavoro: valutazione e gestione del rischio. Webinar gratuito lunedì 25 marzo



Casa su Misura 2024



I menù delle Scuole dell'infanzia

L'anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. "Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è 'Equità del sonno per la salute globale' – evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims – Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali".

(Adnkronos – Salute)

f SHARE

t TWEET

p PIN

g+ SHARE

< Previous post

Next post >

BE THE FIRST TO COMMENT

ON "DISTURBI DEL SONNO PER 12 MLN DI ITALIANI, MARATONA ONLINE PER AIUTARLI"

Leave a comment

Devi essere connesso per inviare un commento.

>> **Itaipress**
Agenzia di Stampa



Mo, Di Maio: "Aspides soluzione a breve termine, poi servirà diplomazia"



Adnkronos tra i premiati del 'Francigena Fidenza Award'



Tris del Milan in casa Slavia Praga, rossoneri ai quarti



Fiorentina ai quarti di Conference, Maccabi Haifa eliminato



Sinner in semifinale a Indian Wells, Lehecka ko in due set



Mattarella "La giustizia amministrativa rafforza la democrazia"



Metzinger (Fluorsid) "La domanda di alluminio continuerà a crescere"

Padovanews è un periodico iscritto nel Registro della stampa del Tribunale di Padova (numero iscrizione 2072 del 07/03/2007) Editore: Associazione di promozione sociale "Mescool - network creativo indipendente". Iscrizione al registro degli operatori di comunicazione nr. 19506. Tutti i contenuti, quali, il testo, la grafica, le immagini e le informazioni presenti all'interno di questo sito sono con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale 2.5 Italia (CC BY-NC 2.5), eccetto dove diversamente specificato. Ogni prodotto, logo o

Utilità

Estrazioni del lotto

Oroscopo

Mostre e musei

Al cinema

Cerco lavoro

Da dronkoressia ad abbuffate notturne, boom nuovi disturbi alimentari

Natalità, Trojano (Sigo): "Chiedere a esperti per dubbi e limiti fertilità e Pma"

Schillaci a Stati generali diabete, 'in prevenzione i soldi meglio spesi'

Covid, memoria immunitaria scudo contro nuove varianti: lo studio italiano

Record per Vueling all'aeroporto di Fiumicino:

LINK: <https://www.lifestyleblog.it/blog/2024/03/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli/>

inserisci quello che cerchi e premi invio 🔍

ULTIM'ORA

MUSICA

TV

GUIDA TV

CINEMA

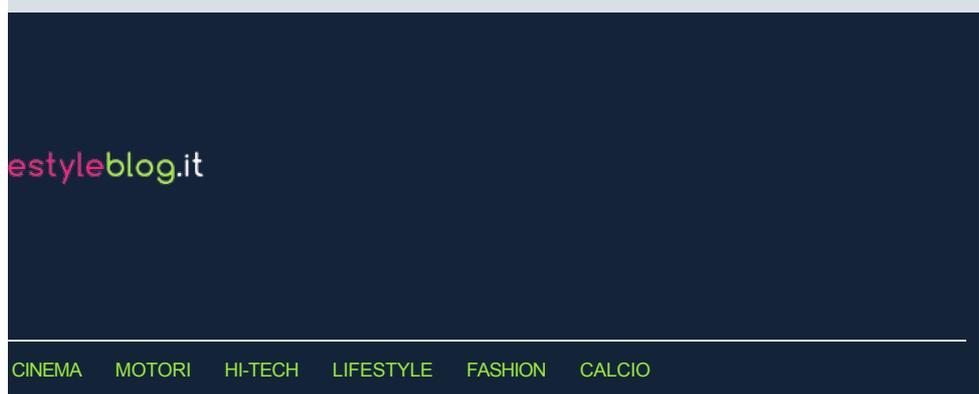
MOTORI

HI-TECH

LIFESTYLE

FASHION

CALCIO



10 per 12 mln di a online per aiutarli

Condividi sui social



Alpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese
ra di insonnia cronica o transitoria, con una
9% circa del totale insonni). Il 20% dei casi
spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e
il sonno (Aims) alla vigilia della Giornata
omani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims
che impegnerà i principali esperti italiani in una

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

ed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti
n quadro articolato delle conoscenze sui disturbi

è indispensabile per la vita stessa: indispensabile
sopravvivenza, importante per le modificazioni
che avvengono con il sonno e durante il sonno”,
ammentato e disturbato – sottolinea Alessandro
orisce la deposizione patologica nel cervello di
eni neurodegenerativi, all’infiammazione,
sturbo del sonno che comprometta qualità e
un tempestivo trattamento che eviterà anche
i disturbi dell’umore, cognitivi, di attenzione e

World Sleep Day – ricordano gli esperti – è un
devolezza dell’importanza del sonno, che si
cede l’equinozio di primavera. La giornata è
ogni parte del mondo dalla World Sleep Society
ay è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi
er la collettività e l’anno scorso ha coinvolto circa
limentando trending topic sui principali social
lancia la World Sleep Society è ‘Equità del
zia Francesco Fanfulla, presidente Aims – Il
tti, ma purtroppo persistono differenze misurabili
oni di tutto il mondo che ne rafforzano le
renze sono numerose: condizioni e distruzioni
elazioni comunitarie e interpersonali e
ali”.

Condividi sui social

ARTICOLI CORRELATI



LINK: http://www.olbianotizie.com/24ore/articolo/717154-disturbi_del_sonno_per_12 mln_di_italiani_maratona_online_per_aiutarli



CRONACA ECONOMIA CULTURA E SPETTACOLO SPORT TURISMO SOCIALE PORTO CERVO Q 16°

PRIMA PAGINA | 24 ORE | VIDEO

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

Staffetta di esperti nella Giornata mondiale di domani

SALUTE



14/03/2024 15:24 | AdnKronos @Adnkronos



Milano, 14 mar. (Adnkronos Salute) - I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale

insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute". Il sonno è una funzione "importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno", spiegano gli specialisti. "Un sonno frammentato e disturbato - sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin - favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza". La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day - ricordano gli esperti - è un evento 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'Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l'anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. "Il

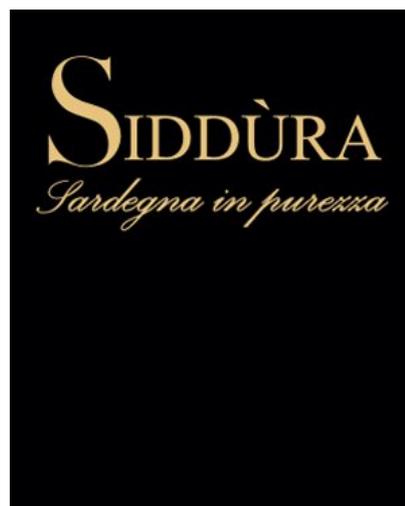
IN PRIMO PIANO

- A Olbia il precepto pasquale per le Forze Armate
- Si spacciano per carabinieri e svuotano i conti: l'appello dell'Arma
- Olbia premiata come comune Plastic Free
- Al via domani a Olbia "Cinema per il mare" la rassegna voluta da Worldrise e Politecnico Argonauti
- Lavori sulla Rena Bianca a Santa Teresa, interviene la Procura di Tempio Pausania
- Surfista olbiese disperso in mare a Cala Ginepro, si salva dopo aver nuotato per ore al buio
- Open Day a Olbia sui disturbi della nutrizione
- Due auto e una motocicletta in fiamme a Porto Pozzo (Santa Teresa di Gallura)
- Due donne rapinate in casa a Olbia
- Prospettiva Donna celebra l'8 marzo con riflessioni e iniziative a Tempio e a Olbia

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

messaggio principale che lancia la World Sleep Society è 'Equità del sonno per la salute globale' - evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims - Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali".

LEGGI ANCHE



LE NOTIZIE PIÙ LETTE

Si spacciano per carabinieri e svuotano i conti: l'appello dell'Arma

A Olbia il precetto pasquale per le Forze Armate

Olbia premiata come comune Plastic Free

Surfista olbiese disperso in mare a Cala Ginepro, si salva dopo aver nuotato per ore al buio

Al via domani a Olbia "Cinema per il mare" la rassegna voluta da Worldrise e Politecnico Argonauti

Stagione Summer 2024 degli aeroporti Nord Sardegna ai nastri di partenza

A Olbia arriva la travolgente simpatia della Gialappa's Band

Lavori sulla Rena Bianca a Santa Teresa, interviene la Procura di Tempio Pausania

A Golfo Aranci sbarcherà la Moby per la rotta su Genova

Open Day a Olbia sui disturbi della nutrizione

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

OlbiaNotizie
L'informazione al vostro servizio

OlbiaNotizie.it © 2024 Damos Editore S.r.l.s
P.IVA 02650290907

Giornale quotidiano online iscritto nel registro stampa del Tribunale di Tempio Pausania, decreto n°1/2016 V.G. 248/16 depositato il 01.04.2016

 CERCA



Filo diretto con OlbiaNotizie

SCRIVI AL DIRETTORE
SCRIVI ALLA REDAZIONE
SEGNALA UNA NOTIZIA
SEGNALA UN EVENTO



redazione@olbianotizie.it

CI TROVI ANCHE SUI SOCIAL



Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia

Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia Attualità
Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia Facebook Twitter Pinterest WhatsApp By redazione
14/03/2024 Roma, 14 mar. (askanews) - In occasione della Giornata Mondiale del Sonno che si celebra il 15 marzo, la **Società Italiana di Neurologia (SIN)** e l'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS) fanno il punto sui disturbi del sonno che solo in Italia colpiscono ben 12 milioni di persone. In particolare, si stima che circa 1 adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza del sesso femminile che risulta pari a circa il 60% del totale. Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Il sonno rappresenta una condizione importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno. 'Un sonno frammentato e disturbato - dichiara **Alessandro Padovani**, Presidente della **Società Italiana di Neurologia** - favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere, quindi, un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza'. 'Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society, promotrice dell'iniziativa, è 'Equità del Sonno per la Salute Globale' - commenta Francesco Fanfulla, Presidente AIMS - .Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali'. Anche quest'anno L'AIMS promuove un evento unico, la Maratona del Sonno, nel corso del quale tutti i principali esperti italiani della Medicina del Sonno faranno una staffetta ideale dalle 8.00 del mattino alle 20.30 della sera, con relazioni di 30 minuti, per presentare al largo pubblico un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute (www.sonnomed.it) La Giornata Mondiale del Sonno (World Sleep Day), che si celebra ogni anno nel venerdì che precede l'equinozio di primavera, è promossa contemporaneamente in ogni parte del mondo, dalla World Sleep Society e, in Italia, dall'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS).

LINK: <https://www.altoadige.it/salute-e-benessere/una-maratona-di-eventi-per-la-giornata-mondiale-del-sonno-1.3728342>

ALTO ADIGE



Leggi / Abbonati
Alto Adige



giovedì, 14 marzo 2024



Comuni: Bolzano Merano Laives Bressanone Altre località ■

Salute e Benessere Viaggiart Scienza e Tecnica Ambiente ed Energia Terra e Gusto Qui Europa Immobiliare

Le ultime ●



Home page > Salute e Benessere > Una maratona di eventi per la...

Una maratona di eventi per la Giornata mondiale del sonno

14 marzo 2024



I più letti



Accoltellato in viale Europa, ferito all'addome e alla schiena



Paura tra i negozianti: è boom di richieste di telecamere



In casa con due chili di droga: bolzanino arrestato in zona Don Bosco su segnalazione dei cittadini



Bolzano, continua il pugno di ferro della Questura: due espulsioni e tre divieti di accesso alle aree urbane

Una maratona di eventi con gli interventi dei maggiori esperti italiani della medicina del sonno impegnati dalle 8 alle 20.30 per presentare un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute. E' l'iniziativa lanciata dalla Società italiana di neurologia (Sin) e dall'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) in occasione della Giornata mondiale del sonno che si celebra il 15 marzo.

Un'occasione per fare il punto sui disturbi del sonno che solo in Italia colpiscono 12 milioni di persone: si stima che circa 1 adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza del sesso femminile pari a circa il 60% del totale. Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori.



Merano: anziano cade nel Passirio, salvato dai vigili del fuoco

Video



SALUTE-E-BENESSERE

Una 'cuffia' riduce le infezioni da pacemaker



SALUTE-E-BENESSERE

Giornata del malato, Bambino Gesù'



SALUTE-E-BENESSERE

Alimentazione: l'intestino "Sesto senso per la felicità"



SALUTE-E-BENESSERE



L'Aquila Capitale della Cultura 2026, la commozione del sindaco Blondi



Loredana Bertè lascia l'ospedale: "Rientro a Milano, dove continuerò gli esami"



Giovanni Allevi, rinviato il concerto di Taranto a causa di un'influenza

Temi caldi Putin L'Aquila Migrant TikTok
/ SALUTE&BENESSERE / Sanità

Naviga :

Una maratona di eventi per la Giornata mondiale del sonno

Il 15 marzo iniziativa Sin-Aims, focus con interventi di esperti

ROMA, 14 marzo 2024, 14:29
Redazione ANSA





↑ Una maratona di eventi per la Giornata mondiale del sonno - RIPRODUZIONE RISERVATA

Una maratona di eventi con gli interventi dei maggiori esperti italiani della medicina del sonno impegnati dalle 8 alle 20.30 per presentare un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute. E' l'iniziativa lanciata dalla Società italiana di neurologia (Sin) e dall'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) in occasione della Giornata mondiale del sonno che si celebra il 15 marzo. Un'occasione per fare il punto sui disturbi del sonno che solo in Italia colpiscono 12 milioni di persone: si stima che circa 1 adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza del sesso femminile pari a circa il 60% del totale. Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori.

"Un sonno frammentato e disturbato - afferma in una nota Alessandro Padovani, presidente della Sin - favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere, quindi, un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza."

"Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society, promotrice dell'iniziativa, è 'Equità del Sonno per la Salute Globale - commenta Francesco Fanfulla, presidente dell'Aims- Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali". La Giornata mondiale del sonno (World Sleep Day) è un evento annuale dedicato alla cultura e consapevolezza dell'importanza del sonno, celebrato ogni anno nel venerdì che precede l'equinozio di primavera. La giornata è promossa dalla World Sleep Society in ogni parte del mondo e in Italia dall'Aims.

Riproduzione riservata © Copyright ANSA

Condividi



14 MARZO 2024

ECONOMIA VIDEONEWS

Difesa, Béranger (Mbda): Ue sta andando nella direzione corretta

14 MARZO 2024

ESTERO VIDEONEWS

Gli Eurofighter Typhoon italiani sfrecciano in Polonia

14 MARZO 2024

ESTERO VIDEONEWS

Il senatore Usa Schumer: in Israele servono nuove elezioni

14 MARZO 2024

SPETTACOLO VIDEONEWS

"The Best of Disney Music", Di Lella: "100 anni di una musica eterna"

14 MARZO 2024

ESTERO VIDEONEWS

Israele diffonde immagini su operazione nella Striscia in covo Hamas

14 MARZO 2024

CRONACA SALUTE E BENESSERE

Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia

MAR 14, 2024  Salute





Roma, 14 mar. (askanews) – In occasione della Giornata Mondiale del Sonno che si celebra il 15 marzo, la Società Italiana di Neurologia (SIN) e l'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS) fanno il punto sui disturbi del sonno che solo in Italia colpiscono ben 12 milioni di persone. In particolare, si stima che circa 1 adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza del sesso femminile che risulta pari a circa il 60% del totale. Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Il sonno rappresenta una condizione importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno.

“Un sonno frammentato e disturbato – dichiara Alessandro Padovani, Presidente della Società Italiana di Neurologia – favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all’infiammazione, all’arteriosclerosi. Riconoscere, quindi, un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell’umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza”.

“Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society, promotrice dell’iniziativa, è “Equità del Sonno per la Salute Globale” – commenta Francesco Fanfulla, Presidente AIMS –. Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali”.

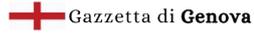
Anche quest’anno L’AIMS promuove un evento unico, la Maratona del Sonno, nel corso del quale tutti i principali esperti italiani della Medicina del Sonno faranno una staffetta ideale dalle 8.00 del mattino alle 20.30 della sera, con relazioni di 30 minuti, per presentare al largo pubblico un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell’ambito della salute (www.sonnomed.it)

La Giornata Mondiale del Sonno (World Sleep Day), che si celebra ogni anno nel venerdì che precede l’equinozio di primavera, è promossa contemporaneamente in ogni parte del mondo, dalla World Sleep Society e, in Italia, dall’Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS).



LINK: <https://cittadinapoli.com/sonno-difficile-per-12-milioni-italiani-1-su-4-soffre-di-insonnia/>

giovedì, 14 Marzo, 24



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



LINK: <https://corrieredellasardegna.it/sonno-difficile-per-12-milioni-italiani-1-su-4-soffre-di-insonnia/>



giovedì, 14 Marzo, 24

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



LINK: <https://corriereflegreo.it/sonno-difficile-per-12-milioni-italiani-1-su-4-soffre-di-insonnia/>

CORRIERE FLEGREO

Gio 14 Marzo 2024

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia

Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia
Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia By redazione Marzo 14, 2024 Roma, 14 mar. (askanews) - In occasione della Giornata Mondiale del Sonno che si celebra il 15 marzo, la **Società Italiana di Neurologia (SIN)** e l'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS) fanno il punto sui disturbi del sonno che solo in Italia colpiscono ben 12 milioni di persone. In particolare, si stima che circa 1 adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza del sesso femminile che risulta pari a circa il 60% del totale. Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Il sonno rappresenta una condizione importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno. 'Un sonno frammentato e disturbato - dichiara **Alessandro Padovani**, Presidente della **Società Italiana di Neurologia** - favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere, quindi, un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza'. 'Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society, promotrice dell'iniziativa, è 'Equità del Sonno per la Salute Globale' - commenta Francesco Fanfulla, Presidente AIMS - .Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali'. Anche quest'anno L'AIMS promuove un evento unico, la Maratona del Sonno, nel corso del quale tutti i principali esperti italiani della Medicina del Sonno faranno una staffetta ideale dalle 8.00 del mattino alle 20.30 della sera, con relazioni di 30 minuti, per presentare al largo pubblico un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute (www.sonnomed.it) La Giornata Mondiale del Sonno (World Sleep Day), che si celebra ogni anno nel venerdì che precede l'equinozio di primavera, è promossa contemporaneamente in ogni parte del mondo, dalla World Sleep Society e, in Italia, dall'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS).

LINK: <https://www.gazzettadireggio.com/2024/03/14/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli/>

google-site-verification=uWufzsCgrF3zYaX49GJ0owdoHNdy74RYNoxhQ8ubZc

TRENDING

Libri: 'Io sono libero', Scopelliti racconta il carcere e il riscatto, l'elogio di Fini 'a testa alta'



Gazzetta di Reggio

HOME SALUTE REGGIO CRONACA POLITICA CALABRIA

Home > salute > Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

Disturbi Del Sonno Per 12 Mln Di Italiani, Maratona Online Per Aiutarli

By Redazione — ON MAR 14, 2024

SALUTE



I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno

POPULAR POSTS

NU FORCE

Listen up.
Lose the wires.

BE2
Affordable Premium
Wireless Earphones | \$49

SHOP NOW

- Advertisement -

nell'ambito della salute".

Il sonno è una funzione "importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno", spiegano gli specialisti. "Un sonno frammentato e disturbato – sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin – favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza".

La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day – ricordano gli esperti – è un evento 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'Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui...

Fonte www.adnkronos.com 2024-03-14 14:23:59

aiutarli del disturbi italiani maratona mln online sonno

Share Facebook Twitter Google+ Reddit + 0

 **Redazione**

← PREV POST

"8 nuove opzioni terapeutiche entro il 2030"

YOU MIGHT ALSO LIKE More From Author

 <p>SALUTE</p> <p>"8 nuove opzioni terapeutiche entro il 2030"</p>	 <p>SALUTE</p> <p>Marcello Cattani "Investire su formazione bilancio carriera-famiglia"</p>	 <p>SALUTE</p> <p>Eugenia Maria Roccella "Salute femminile a tutto tondo, non solo interruzione gravidanza"</p>
--	---	---

< PREV NEXT >

LEAVE A REPLY

Devi essere connesso per inviare un commento.

LINK: <https://giornaledellumbria.com/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli/>

PERUGIA TERNI ASSISI/BASTIA CASTELLO FOLIGNO GUBBIO/GUALDO NARNI/AMELIA ORVIETO SPOLETO TODI/MARSCIANO TRASIMENO LAVORO PERU

Il Giornale dell'Umbria

Menu

Informazione libera al servizio del lettore



HOME POLITICA EVENTI CRONACA ECONOMIA TECNOLOGIA CULTURA SPORT SALUTE MUSICA NEWS NAZIONALI ANN

Home > Salute e Benessere Nazionale > Disturbi del sonno per 12 mln di italia..

SALUTE E BENESSERE NAZIONALE

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

by Adnkronos
34 minuti fa



(Adnkronos) – I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute".

Il sonno è una funzione "importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno", spiegano gli specialisti. "Un sonno frammentato e disturbato –

sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin – favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all’infiammazione, all’arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell’umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza”.

La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day – ricordano gli esperti – è un evento 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’Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l’anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. “Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è ‘Equità del sonno per la salute globale’ – evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims – Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali”.

Post Views: 39

Related Posts:



Covid Italia, 4.129 casi e 25 morti:



Previous article

Next article

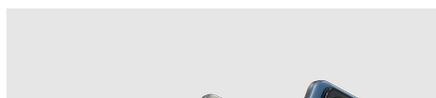
← **Da dronkoressia ad abbuffate notturne, boom nuovi disturbi alimentari**

Terrorismo, Piantedosi: “Oltre 28mila obiettivi sensibili in Italia” →



Written by **Adnkronos**

YOU MAY ALSO LIKE



LINK: <https://www.gloo.it/una-maratona-di-eventi-per-la-giornata-mondiale-del-sonno/>



[Entra o registrati](#)



[Home](#)

[Guida](#)

[Notizie](#)

[Gratis](#)

giovedì, 14 Marzo 2024

Una maratona di eventi per la Giornata mondiale del sonno



Una maratona di eventi con gli interventi dei maggiori esperti italiani della medicina del sonno impegnati dalle 8 alle 20.30 per presentare un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute. E' l'iniziativa lanciata dalla Società italiana di neurologia (Sin) e dall'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) in occasione della Giornata mondiale del sonno che si celebra il 15 marzo. Un'occasione per fare il punto sui disturbi del sonno che solo in Italia colpiscono 12 milioni di persone: si stima che circa 1 adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza del sesso femminile pari a circa il 60% del totale. Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori.

“Un sonno frammentato e disturbato – afferma in una nota Alessandro Padovani, presidente della Sin – favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all’infiammazione, all’arteriosclerosi. Riconoscere, quindi, un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell’umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza.”

“Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society, promotrice dell’iniziativa, è ‘Equità del Sonno per la Salute Globale – commenta Francesco Fanfulla, presidente dell’Aims- Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali”. La Giornata mondiale del sonno (World Sleep Day) è un evento annuale dedicato alla cultura e consapevolezza dell’importanza del sonno, celebrato ogni anno nel venerdì che precede l’equinozio di primavera. La giornata è promossa dalla World Sleep Society in ogni parte del mondo e in Italia dall’Aims.

Riproduzione riservata © Copyright ANSA

[Leggi su ansa.it](#)

ANSA.IT

LINK: <https://www.sbircialanotizia.it/2024/03/14/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli/>



SALUTE E BENESSERE

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online...



Published 1 ora ago on 14 Marzo 2024
By Adnkronos

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli



I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del

ULTIME NOTIZIE



ULTIMA ORA / 1 ora ago

Porti, Prete: "Sviluppo al Sud grazie a impianti..."



SALUTE E BENESSERE / 1 ora ago

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online...



ULTIMA ORA / 1 ora ago

Scuola, "Frassinetti: "Its volano di..."



SALUTE E BENESSERE / 1 ora ago

Da dronkoressia ad abbuffate notturne, boom nuovi disturbi...



ECONOMIA / 1 ora ago

Logistica, dirigente ITS Catania: "Rapporto con Alis..."



ECONOMIA / 1 ora ago

Infrastrutture, Giancaspro (Anas): "nostra vision vittime..."

ECONOMIA / 1 ora ago

totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute".

Il sonno è una funzione "importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno", spiegano gli specialisti. "Un sonno frammentato e disturbato - sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin - favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza".

La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day - ricordano gli esperti - è un evento 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'Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l'anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. "Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è 'Equità del sonno per la salute globale' - evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims - Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali".

DON'T MISS
Scuola, "Frassinetti": "Its volano di..."

UP NEXT
Porti, Prete: "Sviluppo al Sud grazie a impianti..."



Un team di giornalisti altamente specializzati che eleva il nostro quotidiano a nuovi livelli di eccellenza, fornendo analisi penetranti e notizie d'urgenza da ogni angolo del globo. Con una vasta gamma di competenze che spaziano dalla politica internazionale all'innovazione tecnologica, il loro contributo è fondamentale per mantenere i nostri lettori informati, impegnati e sempre un passo avanti.



Infrastrutture, Pasqualetti (Interporto Padova): "partner..."

ESTERI / 1 ora ago



Cina, l'uomo più ricco è nei guai: preso di mira dai...

IMMEDIAPRESS / 1 ora ago



TikTok. Pro Vita Famiglia: Basta minori sui social,...

ULTIMA ORA / 1 ora ago



Assegno inclusione 2024, il pagamento da venerdì 15 marzo:...

CULTURA / 1 ora ago



L'Aquila 2026, Gassmann: "Felice per nomina, città..."

CRONACA / 2 ore ago



Natalità, Trojano (Sigo): "Chiedere a esperti per..."

IMMEDIAPRESS / 2 ore ago



Rinascita Urbana: Vivenda Riscrive il Futuro del Restauro...

SPORT / 2 ore ago



Inter fuori dalla Champions, Bonolis: "Obiettivo è..."

ESTERI / 2 ore ago



Russia, i funerali di Navalny e il disvelamento del falso...

CRONACA / 2 ore ago



Chef Rubio: "GoFundMe ha chiuso le mie raccolte..."

ULTIMA ORA / 2 ore ago



Ragazzo picchiato a Modena, Carabinieri: "I due..."

IMMEDIAPRESS / 2 ore ago



Champions League - Il Manchester City, favoritissimo, punta...

SPETTACOLO / 2 ore ago



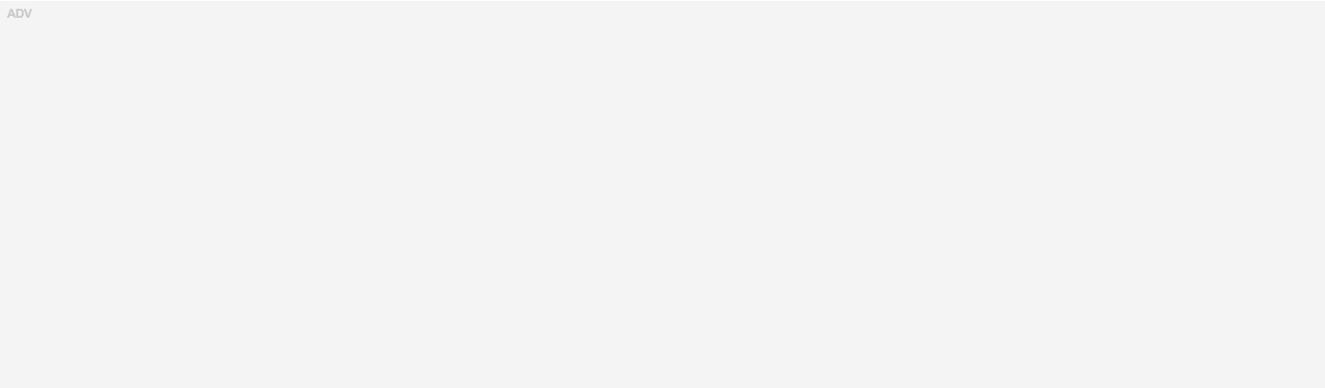
Barbara D'Urso querela la figlia della Muti, oggi la...

SOSTENIBILITÀ / 2 ore ago



Sportello legale gratuito per vittime di violenza:...

LINK: <https://www.ilfattoinisseno.it/2024/03/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli/>



SALUTE

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

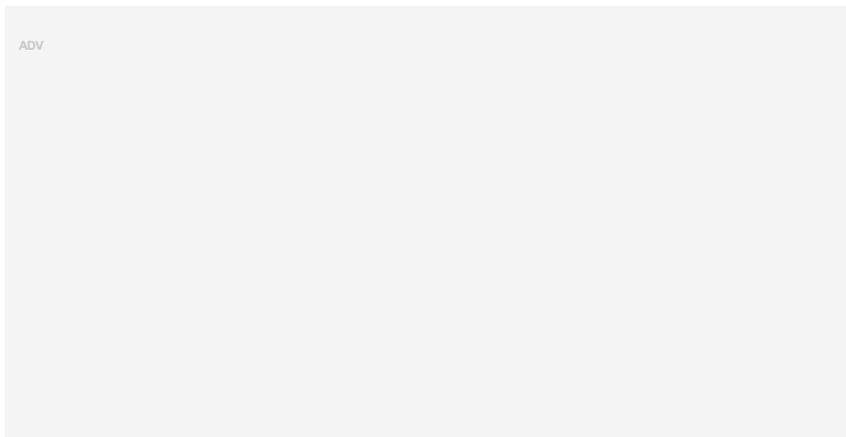
AdnKronos | Gio, 14/03/2024 - 15:23

Condividi su:

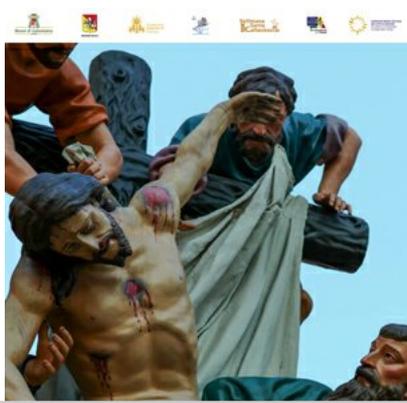


(Adnkronos) – I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute". Il sonno è una funzione

“importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno”, spiegano gli specialisti. “Un sonno frammentato e disturbato – sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin – favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all’infiammazione, all’arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell’umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza”. La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day – ricordano gli esperti – è un evento 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’Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l’anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. “Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è ‘Equità del sonno per la salute globale’ – evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims – Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali”. —salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)



ADNKRONOS | SALUTE



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

LINK: <https://www.ilfoglio.it/adnkronos/2024/03/14/news/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli-6328859/>

GIOVEDÌ 14 MARZO 2024



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Q

LINK: <https://www.ilgiornaleditalia.it/news/salute/589745/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli.html>

giovedì, 14 marzo 2024

Seguici su



IL GIORNALE D'ITALIA

Il Quotidiano Indipendente



"La libertà innanzi tutto e sopra tutto"
Benedetto Croce «Il Giornale d'Italia» (10 agosto 1943)

Politica Esteri Cronaca Economia Sostenibilità Innovazione Lavoro **Salute** Cultura Costume Spettacolo Sport Motori GdI TV

» Giornale d'italia » Salute

salute

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

Staffetta di esperti nella Giornata mondiale di domani

14 Marzo 2024



Milano, 14 mar. (Adnkronos Salute) - I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del



totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute".

Il sonno è una funzione "importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno", spiegano gli specialisti. "Un sonno frammentato e disturbato - sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin - favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza".

La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day - ricordano gli esperti - è un evento 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'Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l'anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. "Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è 'Equità del sonno per la salute globale' - evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims - Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali".

Il Giornale d'Italia è anche su **Whatsapp**. [Clicca qui](#) per iscriversi al canale e rimanere sempre aggiornati.

Tags: [adnkronos](#) [i salute](#)

Commenti

[Scrivi e lascia un commento](#) 



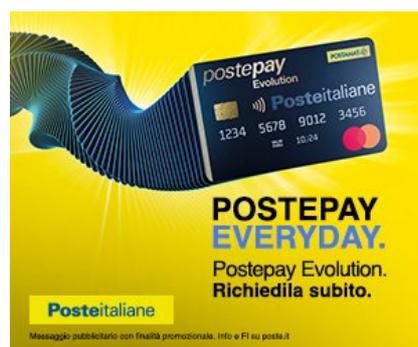
Posteitaliane SPEDISCI ONLINE
Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.



Esperienze, anteprime ed eventi esclusivi. Scopri le nostre iniziative.
ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER
@nittoatpfinals
INTESA S.P.A. SANPAOLO



TERNA.IT Terna Driving Energy
Pensiamo al futuro dell'energia.
#DrivingEnergy



postepay Evolution Posteitaliane
1234 5678 9012 3456
15-04
POSTEPAY EVERYDAY.
Postepay Evolution. Richiedila subito.
Posteitaliane
Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Info e FI su posta.it

Articoli Recenti



Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli



Da dronkoressia ad abbuffate notturne, boom nuovi disturbi alimentari



Natalità, Trojano (Sigo): "Chiedere a esperti per dubbi e limiti fertilità e Pma"



Vaccino Covid, l'epidemiologo Kulldorff cacciato da Harvard: "Medici favorevoli a lockdown e restii a criticare Fauci per paura di non fare carriera" - VIDEO

Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia

Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia Attualità
Sonno "difficile" per 12 milioni italiani. 1 su 4 soffre di insonnia By admin 14/03/2024 Roma, 14 mar. (askanews) - In occasione della Giornata Mondiale del Sonno che si celebra il 15 marzo, la **Società Italiana di Neurologia (SIN)** e l'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS) fanno il punto sui disturbi del sonno che solo in Italia colpiscono ben 12 milioni di persone. In particolare, si stima che circa 1 adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza del sesso femminile che risulta pari a circa il 60% del totale. Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Il sonno rappresenta una condizione importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno. 'Un sonno frammentato e disturbato - dichiara **Alessandro Padovani**, Presidente della **Società Italiana di Neurologia** - favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere, quindi, un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza'. 'Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society, promotrice dell'iniziativa, è 'Equità del Sonno per la Salute Globale' - commenta Francesco Fanfulla, Presidente AIMS - .Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali'. Anche quest'anno L'AIMS promuove un evento unico, la Maratona del Sonno, nel corso del quale tutti i principali esperti italiani della Medicina del Sonno faranno una staffetta ideale dalle 8.00 del mattino alle 20.30 della sera, con relazioni di 30 minuti, per presentare al largo pubblico un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute (www.sonnomed.it) La Giornata Mondiale del Sonno (World Sleep Day), che si celebra ogni anno nel venerdì che precede l'equinozio di primavera, è promossa contemporaneamente in ogni parte del mondo, dalla World Sleep Society e, in Italia, dall'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS).

LINK: <https://ilikepuglia.it/14/03/2024/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli/>

Puglia Good News

Cerca



14 Marzo 2024 - Ore 17:35

Politica Cronaca Economia Lavoro Impresa Scuola Università Ricerca Cultura e Spettacolo Sostenibilità Turismo
Enogastronomia Stile e mode Salute Psicologia Pace Solidarietà Parità Sport News



Salute

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

(Adnkronos) – I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto [...]

14 Marzo 2024 | A cura di redazione_adn | Tempo di lettura: min



(Adnkronos) – I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute". Il sonno è una funzione "importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno", spiegano gli specialisti. "Un sonno frammentato e disturbato – sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin – favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza". La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day – ricordano gli esperti – è un evento 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'Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l'anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. "Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è 'Equità del sonno per la salute globale' – evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims – Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali". —salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

© Riproduzione riservata

Tag:



Altro in Salute

LINK: <https://www.impress.it/attualita/giornata-mondiale-del-sonno-una-maratona-per-informare-sui-disturbi-del-sonno/>



HOME ATTUALITÀ POLITICA INCHIESTA CULTURE L'INTERVISTA L'EROE SPORT GALLERY

CAFFETTERIA QUESTA È LA STAMPA TECNOLOGIA STRACULT LIBRI PERSONAGGIO DEL GIORNO

ULTIMA NOTIZIA >

[Marzo 14, 2024] Walter Di Gemma in scena con lo spettacolo MILANO PER

CERCA ...

HOME > ATTUALITÀ > Giornata Mondiale del Sonno: una maratona per informare sui disturbi del sonno

Giornata Mondiale del Sonno: una maratona per informare sui disturbi del sonno

Marzo 14, 2024 Attualità



World Sleep Day on March 17 Illustration with People Sleeping and Planet Earth in Sky Backgrounds Flat Cartoon Hand Drawn for Landing Page Templates

In occasione della Giornata Mondiale del Sonno che si celebra domani venerdì 15 marzo, la Società Italiana di Neurologia (SIN) e l'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS) fanno il punto sui disturbi del sonno che solo in Italia colpiscono ben 12 milioni di persone. In particolare, si stima che circa 1 adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza del sesso femminile che risulta pari a circa il 60% del totale. Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori.

Il sonno rappresenta una condizione **importante e indispensabile** per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno.

“Un sonno frammentato e disturbato – dichiara il Prof. **Alessandro Padovani, Presidente della Società Italiana di Neurologia** – favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all’infiammazione,

CERCA ...



all'arteriosclerosi. Riconoscere, quindi, un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza."

"Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society, promotrice dell'iniziativa, è "Equità del Sonno per la Salute Globale" – commenta il **Prof. Francesco Fanfulla, Presidente AIMS** – Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali".

Anche quest'anno L'AIMS promuove un evento unico, **la Maratona del Sonno**, nel corso del quale tutti i principali esperti italiani della Medicina del Sonno faranno una staffetta ideale dalle 8.00 del mattino alle 20.30 della sera, con relazioni di 30 minuti, per presentare al largo pubblico un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute (www.sonnomed.it)

Giornata Mondiale del Sonno (World Sleep Day)

È 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'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 circa 80 Paesi in tutto il mondo e centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media.

Stampa



ATTUALITÀ BENESSERE

GIORNATA MONDIALE DEL SONNO (WORLD SLEEP DAY)

L'AIMS PROMUOVE UN EVENTO UNICO

LA MARATONA DEL SONNO

MEDICINA

NEL CORSO DEL QUALE TUTTI I PRINCIPALI ESPERTI ITALIANI DELLA MEDICINA DEL SONNO

SALUTE

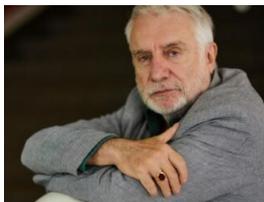
SLIDE



« PRECEDENTE

Walter Di Gemma in scena con lo spettacolo MILANO PER MANO

ARTICOLI CORRELATI



Capitano Ultimo

Lottare è sognare



RADIO
RADIGALE

Intervista a Giovanna Vizzaccaro e Roberto Gugliotta sul loro...

LINK: <https://www.lafrecciaweb.it/2024/03/14/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli-staffetta-di-esperti-nella-gio...>

LaFrecciaWeb

l'informazione al centro

lafrecciaweb@gmail.com

Autorizzazione del Tribunale di Roma Ufficio Cancelleria della sez. per la Stampa e l'Informazione aut. 186/2018 del 22.11.2018.

Direttore Responsabile **Alessandra Piccolella**

Editore **Gaetano Piccolella**

Testata Giornalistica associata a



HOME EDITORIALE ▾ SALUTE E BENESSERE CRONACA SOCIETÀ SOCIALE MODA SCIENZA ECONOMIA MUSICA SPORT Q

Home > Redazione > Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli Staffetta di esperti nella Giornata mondiale di domani

Redazione

DISTURBI DEL SONNO PER 12 MLN DI ITALIANI, MARATONA ONLINE PER AIUTARLI STAFFETTA DI ESPERTI NELLA GIORNATA MONDIALE DI DOMANI

di Agenzia Adnkronos | 14 Marzo 2024



Milano, 14 mar. (Adnkronos Salute) – I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare

Scrivi e premi invio...



SEGUICI ANCHE SUI SOCIAL



MEDIA PARTNERS



LINK UTILI

al grande pubblico “un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell’ambito della salute”. Il sonno è una funzione “importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno”, spiegano gli specialisti. “Un sonno frammentato e disturbato – sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin – favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all’infiammazione, all’arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell’umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza”. La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day – ricordano gli esperti – è un evento 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’Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l’anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. “Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è ‘Equità del sonno per la salute globale’ – evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims – Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali”.



SALUTE

0 commento | 0 | f | t | p | e

AGENZIA ADNKRONOS



post precedente

DA DRUNKORESSIA AD ABBUFFATE NOTTURNE, BOOM NUOVI DISTURBI ALIMENTARI IN PANDEMIA È ARRIVATO A SOFFRIRNE 1 ADOLESCENTE SU 2 – NEUROPSICHIATRI INFANZIA, ‘I RAGAZZI SI AMMALANO SEMPRE PRIMA’

prossimo post

FOOD, DALLA DANIMARCA ALLO SPAZIO, LO CHEF RASMUS MUNK SERVE LA PRIMA CENA IN ASTRONAVE ESPERIENZA CULINARIA OLISTICA A BORDO DELLA NEPTUNE DI SPACE PERSPECTIVE CON I PIATTI DEL RISTORANTE STELLATO MICHELIN ‘ALCHEMIST’ DI COPENAGHEN

YOU MAY ALSO LIKE



AGENZIE ADNKRONOS



Food, dalla Danimarca allo spazio, lo chef Rasmus Munk serve la prima cena in astronave Esperienza culinaria olistica a bordo della Neptune di Space Perspective con i piatti del ristorante stellato Michelin ‘Alchemist’ di Copenaghen

14 Marzo 2024



Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli Staffetta di esperti nella Giornata mondiale di domani

14 Marzo 2024



Da drunkoressia ad abbuffate notturne, boom nuovi disturbi alimentari In pandemia è arrivato a soffrirne 1 adolescente su 2 – Neuropsichiatri infanzia, ‘i ragazzi si ammalano sempre prima’

14 Marzo 2024



Natalità, Trojano (Sigo): “Chiedere a esperti per dubbi e limiti fertilità e Pma”

14 Marzo 2024



Ematologa Zamagni: “Recidiva mieloma multiplo impatta come diagnosi” ‘Per pazienti ricaduta momento traumatico, campagna Mmare è aiuto psicologico’

14 Marzo 2024

LINK: <https://www.lasicilia.it/ultimi-aggiornamenti/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli-2075129/>

SEZIONI

Meteo: Catania 17°



ACCEDI / ABBONATI

LA SICILIA

Catania Agrigento Caltanissetta Enna Messina Palermo Ragusa Siracusa Trapani

AGENZIA

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

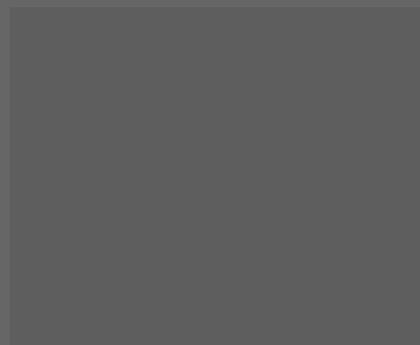
Staffetta di esperti nella Giornata mondiale di domani

Di **Redazione** |

14 Marzo 2024



Corriere TV



Milano, 14 mar. (Adnkronos Salute) – I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico “un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell’ambito della salute”. Il sonno è una funzione “importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno”, spiegano gli specialisti. “Un sonno frammentato e disturbato – sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin – favorisce la

deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza". La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day – ricordano gli esperti – è un evento 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'Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l'anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. "Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è 'Equità del sonno per la salute globale' – evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims – Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali".

COPYRIGHT LASICILIA.IT © RIPRODUZIONE RISERVATA

Di più su questi argomenti:

NOINDEX

I più letti

LINK: <https://www.lidentita.it/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli/>



Politica

Esteri

Economia

Cultura & Spettacolo

Attualità

Ambiente



Salute

Roma

Napoli

Sicilia

Torino

Per gli Abbonati

Archivio

ADNKRONOS

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

di adnkronos -
14 Marzo 2024



Le ultime news



(Adnkronos) – I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale

insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute". Il sonno è una funzione "importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno", spiegano gli specialisti. "Un sonno frammentato e disturbato – sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin – favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza". La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day – ricordano gli esperti – è un evento 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'Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l'anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. "Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è 'Equità del sonno per la salute globale' – evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims – Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali". —salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

[Torna alle notizie in home](#)

Dalla stessa categoria

Russia, morto impiccato vice presidente Lukoil: è quarto dirigente in due anni

Terrorismo, Piantodosi: "Oltre 28mila obiettivi sensibili in Italia"

FINEDI
COMMUNICATION ADVISORS
DAI UN NUOVO LOOK AL TUO BUSINESS

DALLA TRANSIZIONE ALLA TRASFORMAZIONE
Guidiamo le aziende attraverso le fasi di comunicazione complesse e critiche, le assistiamo nell'implementazione delle loro decisioni. Forniamo inoltre servizi di consulenza guidando i nostri clienti nelle fasi critiche di implementazione, integrazione, comunicazione strategica e gestione dell'identità aziendale.

Italia, previsioni meteo a 7 giorni
Italia > Meteo Roma

BB

LINK: <https://www.lospedalegiornale.it/2024/03/14/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli/>

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

X

LINK: <https://magazine-italia.it/sonno-difficile-per-12-milioni-italiani-1-su-4-soffre-di-insonnia/>

MAGAZINE

14.9 C giovedì, Marzo 14, 2024
Napoli

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



LINK: <https://mantovauno.it/salute/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli/>



GIOVEDÌ, 14 MARZO 2024



HOME CRONACA POLITICA CULTURA E SPETTACOLO EDITORIALI ECONOMIA SPORT DALL'ITALIA E DAL MONDO LAVORO SALUTE

ULTIM'ORA

Home > Salute > Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

Salute

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

14 Marzo 2024



(Adnkronos) – I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute".



Mantova
Italia > Lombardia

Vuoi scoprire il meteo per la tua località?
Cerca... Vai

gio 14 6.1°C 18.7°C	ven 15 8.7°C 17.8°C	sab 16 9.5°C 18.8°C
dom 17 8.7°C 19.5°C	lun 18 8.7°C 20.2°C	mar 19 8.5°C 16.6°C

stampa PDF 3BMeteo.com

VISUALIZZA IL METEO COMPLETO

SOSTIENICI



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Il sonno è una funzione "importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno", spiegano gli specialisti. "Un sonno frammentato e disturbato – sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin – favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza".

La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day – ricordano gli esperti – è un evento 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'Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l'anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. "Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è 'Equità del sonno per la salute globale' – evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims – Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali".

(Adnkronos)

Share Facebook Twitter LinkedIn Email +

Articolo Precedente

Da drunkoressia ad abbuffate notturne, boom nuovi disturbi alimentari

Articolo successivo

Disturbi alimentari, nel '23 nel Mantovano 252 nuovi casi. Oltre il 50% ha meno di 14 anni

ARTICOLI CORRELATI DALLO STESSO AUTORE



Salute

Da drunkoressia ad abbuffate notturne, boom nuovi disturbi alimentari



Salute

Natalità, Trojano (Sigo): "Chiedere a esperti per dubbi e limiti fertilità e Pma"



Salute

Ematologa Zamagni: "Recidiva mieloma multiplo impatta come diagnosi"



LINK: <https://www.notizie.it/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli/>



HOME > SALUTE > Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli



Milano, 14 mar. (Adnkronos Salute) - I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini ...



di Adnkronos
Pubblicato il 14 Marzo 2024

ULTIME NOTIZIE

- AS Roma, ragazza cacciata per video hard: "Nel filmato parla male del club"
- Schillaci, "invertito trend posti Medicina, da 10mila a 18mila in 4 anni"
- Ordini medici, 'nostro impegno contro uso distorto fentanyl'

Condividi su Facebook

Condividi su Twitter

- Schillaci, 'investire in telemedicina contro inaccettabili disparità accesso cure'
- Covid, memoria immunitaria scudo contro nuove varianti, studio italiano
- Cannavaro a LetExpo Junior Cup: "Non è facile portare il sociale in fiera di business"
- Migranti: Schlein, 'da Meloni e von der Leyen risorse al regime Al-Sisi, no a svendita diritti'
- I rischi dell'AI, l'Europa fa pressioni su TikTok, Google, X e Bing
- **Basilicata: fonti Pd, 'no preclusioni ad allargamento coalizione centrosinistra**
- Locatelli: "Evento importante come il G7 valorizzi le capacità dei ragazzi con disabilità"

Milano, 14 mar. (Adnkronos Salute) – I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute".

Il sonno è una funzione "importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno", spiegano gli specialisti. "Un sonno frammentato e disturbato – sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin – favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza".

La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day – ricordano gli esperti – è un evento 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'Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l'anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. "Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è 'Equità del sonno per la salute globale' – evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims – Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali".

ARTICOLI CORRELATI

LINK: <https://www.oggi-treviso.it/disturbi-del-sonno-12-mln-di-italiani-maratona-online-aiutarli-au16145-329064>

Segnala notizia
Segnala evento
Pubblicità
Redazione
Segui

15/03/2024 pioggia e schiarite
16/03/2024 nubi sparse
17/03/2024 velature sparse

OGGI Treviso

15 marzo 2024

ENHANCED BY Google

PRIMA PAGINA	NORD-EST	ITALIA	ESTERI	SPORT	AGENDA	A TAVOLA	BENESSERE	LAVORO	AMBIENTE
BENESSERE									
METEO CASA MOTORI LAVORO CINEMA NEWSLETTER NUMERI UTILI									

OggiTreviso > Benessere

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli.

15/03/2024 02:30 | AdnKronos |

☆☆☆☆☆



Milano, 14 mar. (Adnkronos Salute) - I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute".

Il sonno è una funzione "importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno", spiegano gli specialisti. "Un sonno frammentato e disturbato - sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin - favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza".

La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day - ricordano gli esperti - è un evento 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'Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l'anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. "Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è 'Equità del sonno per la salute globale' - evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims - Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali".

15/03/2024 02:30

AdnKronos

PRIMA PAGINA	NORD-EST	ITALIA	ESTERI	SPORT	AGENDA	A TAVOLA	BENESSERE	LAVORO	AMBIENTE
Treviso Castelfranco Conegliano Mogliano Montebelluna Oderzo Motta Valdobbiadene Pieve di Soligo Vittorio Veneto Online				Altri sport Atletica Basket Calcio Ciclismo Rugby Tennis Volley	Treviso Castelfranco Conegliano Mogliano Montebelluna Oderzo Motta Valdobbiadene Pieve di Soligo Vittorio Veneto Fuori Provincia Online			Ricerca Lavoro Lavora con noi	

OggiTreviso | Quotidiano on line iscritto al n. 87/2008 del registro stampa del Tribunale di Treviso del 15/02/2008 | ISSN 2785-0714 | Direttore: Emanuela Da Ros
Editoriale il Quindicinale srl | Viale della Vittoria Galleria IV Novembre 4 - Vittorio Veneto | C.F. Registro delle imprese e P.I. 04185520261 | Capitale sociale € 10.000,00 i.v.
Tel. 0438 550265 | redazione@oggitreviso.it | PRIVACY E COOKIES POLICY

© OGGITREVISIO
Powered by MULTIWAYS 2012-2023

LINK: <https://opinione.it/societa/2024/03/14/redazione-italia-insonnia-giornata-mondiale-sonno-15-marzo-sin-aims/>

Area Abbonati Come abbonarsi Privacy Contatti



l'Opinione delle Libertà

OPINIONETV PRIMA PAGINA



HOME EDITORIALI POLITICA ECONOMIA ESTERI CULTURA HI-TECH SOCIETÀ SPORT

HOME SOCIETÀ



INSONNIA D'ITALIA

di **Redazione**

14 marzo 2024



Dormire bene, per una notte intera, calmi e risvegliandosi al mattino dopo riposati. A molti italiani questa apparentemente semplice routine riesce difficile: sono infatti 12 milioni le persone colpite da disturbi del sonno nel nostro Paese. Si stima che circa un adulto su quattro soffre di **insonnia cronica o transitoria**, con una prevalenza del sesso femminile pari a circa il 60 per cento del totale. Il 20 per cento dei casi riguarda invece bambini e ragazzi.

Un quadro tratteggiato dalla **Società italiana di neurologia (Sin)** e dall'**Associazione italiana di medicina del sonno (Aims)** in occasione della **Giornata mondiale del sonno** che si celebra domani, 15 marzo. Dormire il giusto numero di ore e bene per gli esperti è una delle chiavi del benessere psicofisico.

“Un sonno frammentato e disturbato – spiega infatti il professor **Alessandro Padovani**, presidente della Sin – favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere, quindi, un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza”.

“Quello del sonno è un problema trascurato, eppure il legame tra sonno e salute è molto forte e importante”, aggiunge il professor **Giuseppe Plazzi**, past president Aims, che evidenzia anche i rischi di un fai da te sui medicinali per dormire meglio. Dagli integratori, “che possono fare bene, male o far nulla” ai farmaci contro l'insonnia, che magari si ‘tramandano’ in famiglia quando il disturbo è diffuso. “L'uso inappropriato e prolungato di farmaci per l'insonnia – prosegue – è la causa numero uno del perdurare di questa problematica. Così non ci si libera del disturbo, ma tutto il contrario”.

Per il past president Aims se non si riesce a dormire bene il primo intervento riguarda gli stili di vita. Una regola che si può seguire è quella del 3-2-1-0. “Mangiare tre ore prima di dormire, senza ‘spiluccare’ altro dopo ma bevendo solo acqua, due ore prima staccare dal lavoro dalle email, un'ora prima dai device (tablet e telefono) e dalle luci troppo forti. Infine, al mattino, alzarsi regolarmente quando suona la sveglia. Senza, diciamo, momenti eccessivi di aggiustamento”.

Se poi nonostante uno stile di vita impeccabile, i problemi persistono ci si può rivolgere al medico prima di assumere farmaci. “I farmaci ipnoinducenti, che sono prescrivibili in Italia, richiedono un piano, un programma per cominciare a prenderli, per poi decidere quando e come sospendere”. Per la giornata del sonno Sin e Aims lanciano una maratona di eventi con gli interventi dei maggiori esperti italiani della medicina del sonno impegnati dalle 8 alle 20,30 per presentare un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute.

“Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society, promotrice dell'iniziativa, è ‘Equità del sonno per la salute globale’ – conclude **Francesco Fanfulla**, presidente Aims – Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali”.

Aggiornato il 14 marzo 2024 alle ore 19:26

ARTICOLI CORRELATI

LINK: <https://www.ragioniereprevidenza.it/2024/03/sonno-difficile-per-12-milioni-italiani-1-su-4-soffre-di-insonnia/>



Home

Attualità

Primo Piano

Agenzie

Economia

Pianeta CNPR

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

LINK: <https://www.siciliareport.it/adnkronos-news/adn-salute/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli/>

17.6 °C Catania giovedì, Marzo 14, 2024 Home SEZIONI Sport Psicologica Salute e Benessere Spettacoli Editoria Video f @ in X ▶

STUDIO MEDICO DENTISTICO
DOTT.SSA  MONTALTO

MEDICO CHIRURGO - ODONTOIATRA
Sedazione Cosciente ed Anestesia Digitale
Gnatologia e Posturologia
Medicina Manuale
Implantologia Computerizzata
Endodonzia e Conservativa in Microscopia
Ortodonzia e Pedodonzia

VIA GIACOMO LEOPARDI, 41 (CT) - TEL/FAX 095 551096-380 7214481 - WWW.MARIAMONTALTO.COM



SiciliaReport
Facciamo uso di fact checking e data journalism



NOTIZIE

DALLA SICILIA



Notizie Locali Regione Cronaca Politica Sicilian Food Rubriche

LINK: <https://www.tarantobuonasera.it/news/salute/846206/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli.html>

Questo sito utilizza cookie di profilazione, propri o di altri siti, per inviare messaggi pubblicitari mirati. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie [clicca qui](#). Se accedi a un qualunque elemento sottostante questo banner acconsenti all'uso dei cookie.

Ok



TUTTI GLI AGGIORNAMENTI
OGGI



INTERVISTE
ECCELLENTI



SCOPRI IL CALENDARIO
EVENTI



Sfoggia l'Edizione
Digitale



Oggi

Cronaca

Politica

Sport

Cultura e Spettacoli

BuonaseraTV

Buonasera Sud

Adnkronos

Rubriche

Abbonati



TARANTOBUONASERA > ADNKRONOS > SALUTE

SALUTE

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

Staffetta di esperti nella Giornata mondiale di domani

ADNKRONOS NEWS

REDAZIONE@TARANTOBUONASERA.IT

14 MARZO 2024 - 16:23



Milano, 14 mar. (Adnkronos Salute) - I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra



domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute".

Il sonno è una funzione "importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno", spiegano gli specialisti. "Un sonno frammentato e disturbato - sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin - favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza".

La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day - ricordano gli esperti - è un evento 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'Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l'anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. "Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è 'Equità del sonno per la salute globale' - evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims - Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali".

TAG **ADNKRONOS** , **SALUTE**

COMMENTI

SCRIVI/SCOPRI I COMMENTI ▾



I PIÙ LETTI



IL FATTO

Drammatica Festa delle donne, quattro giovani in codice rosso



IL FATTO

Comparto 32, la svolta dei proprietari



IL FATTO

Spacciavano droga in discoteca: quattro arresti della Polizia di Stato



AMBIENTE

Strage di alberi a Castellaneta Marina

VOLVO
Volvo EX30 è arrivata.
Provala sabato 20 e domenica 21
Tua da € 35.900*

Autotrend PRENOTA IL TEST DRIVE

*Prezzo di listino € 35.800 IVA inclusa, riferito a Volvo EX30 Single Motor Core MY24. WCLP: 17,8 kWh/100km e CO2: 0 g/km.



ULTIMI VIDEO



L'arte di Georges Noël a Taranto



La "Panchina Rossa" di Teleperformance



Inaugurato il Parco della Musica

LINK: <https://www.vipiu.it/leggi/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli/>



in collaborazione con le redazioni di

Home > Adnkronos > Salute e Benessere > Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli

Di Redazione Vipiu - 14 Marzo 2024, 15:23

70



(Adnkronos) – I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute". Il sonno è una funzione "importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno", spiegano gli specialisti. "Un sonno frammentato e disturbato – sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin – favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza". La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day – ricordano gli esperti – è un evento 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

- Pubblicità -

Ordinalo senza spese di spedizione cliccando QUI

- Pubblicità -



HOT NEWS



Terza domenica ecologica del 2024. Iniziative sull'acqua e blocco del traffico...



Fondo per i commercianti danneggiati a Vicenza, consiglieri Naclerio e Conte...



Sgombero a Vicenza: due nigeriani denunciati per occupazione abusiva. Un altro...



Ponte Alto Vicenza, Corriere del Veneto: "Il no di Rfi. Serve..."



CRONACA VICENTINA

ogni parte del mondo dalla World Sleep Society e in Italia dall'Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l'anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. "Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è 'Equità del sonno per la salute globale' – evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims – Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali". — salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

salute AdnKronos

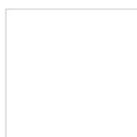


← Articolo precedente

Scuola, "Frassinetti: "Its volano di occupazione e di opportunità per i nostri giovani"

Articolo successivo →

Porti, Prete: "Sviluppo al Sud grazie a impianti eolici offshore e idrogeno"



Redazione ViPiù

<http://www.vipiu.it>

Fondato nel 2006, come VicenzaPiù, dal 2020 ViPiù, quotidiano web di approfondimenti su informazioni e di libere opinioni su Veneto (focus Vicenza), Nord est, Roma (Lazio), Latina con focus su Riviera di Ulisse e Monti aurunci, Italia e con uno sguardo su Europa e mondo



ALTRO DALL'AUTORE



Ultim'ora

Digitale, ai saldi invernali dell'abbigliamento +10% pagamenti cashless



Ultim'ora

Porti, Lupi (AdSP): "Progetto Smart Port per sostenibilità e innovazione"



Ultim'ora

Russia, morto impiccato vice presidente Lukoil: è quarto dirigente in due anni



Ultim'ora

Terrorismo, Piantedosi: "Oltre 28mila obiettivi sensibili in Italia"



Ultim'ora

Ucraina, in Russia nuovo libro di testo per incoraggiare studenti ad arruolarsi



Sostenibilità

Sostenibilità aziendale migliora, ma troppe decisioni dipendono da una sola persona



Comunicati Comune di Vicenza

Terza domenica ecologica del 2024. Iniziative sull'acqua e blocco del traffico...

Comune di Vicenza Comunicati ufficiali - 14 Marzo 2024, 16:18

La domenica ecologica del 17 marzo sarà dedicata all'acqua e si svolgerà in concomitanza con la "Stravicenza10 – Trofeo Banca delle Terre Venete", e...



Case Green, Achille Variati: "Efficientamento energetico è un bene, ma bisogna..."
14 Marzo 2024, 11:35



Zanoni (Pd): "Pedemontana, report Unioncamere. Opera conveniente? Sì, ma solo per..."
14 Marzo 2024, 11:20



Fondo per i commercianti danneggiati a Vicenza, consiglieri Naclerio e Conte...
14 Marzo 2024, 11:14



Sgombero a Vicenza: due nigeriani denunciati per occupazione abusiva. Un altro...
14 Marzo 2024, 10:40

LINK: <https://www.webmagazine24.it/disturbi-del-sonno-per-12-mln-di-italiani-maratona-online-per-aiutarli/>

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

f / t / p / in / ↗ / @



Chi Siamo? Contattaci Collabora Con Noi Policy cookies Privacy Policy Pubblicità



HOME ATTUALITÀ ▾ SCIENZA ▾ MOTORI TECNOLOGIA OROSCOPO

14

MAR



Disturbi Del Sonno Per 12 Mln Di Italiani, Maratona Online Per Aiutarli

CONDIVIDI SU:



Seguici su

(Adnkronos) – I disturbi del sonno colpiscono 12 milioni di italiani. Nel nostro Paese si stima che circa un adulto su 4 soffra di insonnia cronica o transitoria, con una prevalenza superiore nelle donne (60% circa del totale insonni). Il 20% dei casi riguarda invece bambini e minori. Lo spiegano la Società italiana di neurologia (Sin) e l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims) alla vigilia della Giornata mondiale del sonno che si celebra domani, venerdì 15 marzo. Per l'occasione l'Aims promuove una Maratona del sonno che impegnerà i principali esperti italiani in una staffetta ideale online (www.sonnomed.it), dalle 8 alle 20.30, con relazioni di 30 minuti per presentare al grande pubblico "un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute". Il sonno è una funzione "importante e indispensabile per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni

neuronal, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno", spiegano gli specialisti. "Un sonno frammentato e disturbato – sottolinea Alessandro Padovani, presidente della Sin – favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi. Riconoscere un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell'umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza". La Giornata mondiale del sonno o World Sleep Day – ricordano gli esperti – è un evento 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'Aims. Il World Sleep Day è nato nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e l'anno scorso ha coinvolto circa 80 Paesi con centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. "Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society è 'Equità del sonno per la salute globale' – evidenzia Francesco Fanfulla, presidente Aims – Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali". –
salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Nessun post correlato.

SE QUESTO ARTICOLO TI È PIACIUTO E VUOI RIMANERE INFORMATO ISCRIVITI AL NOSTRO **CANALE TELEGRAM** O **SEGUICI SU GOOGLE NEWS**.
INOLTRE PER SUPPORTARCI PUOI CONSIGLIARE L'ARTICOLO UTILIZZANDO UNO DEI PULSANTI QUI SOTTO, SE VUOI **SEGNALARE UN REFUSO CONTATTACI QUI**.



Seguici su

Telegram