

GAS
communication

NOW PART OF
AIM COMMUNICATION

Rassegna Stampa



INDICE

SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA

20/03/2024 Corriere della Sera - Nazionale	5
Uno su tre si sveglia prima delle cinque	
20/03/2024 La Provincia di Como	6
Un problema che riguarda 12 milioni di persone	

SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA WEB

14/03/2024 websalute.it 14:03	8
Disturbi del sonno per 12 mln di italiani, Maratona online per aiutarli	
15/03/2024 adnkronos.com 00:03	10
Giornata del sonno, Nancy Brilli: "Cammino la notte per Roma contro l'insonnia"	
15/03/2024 italianpress.eu 07:03	16
Una maratona di eventi per la Giornata mondiale del sonno - Sanità	
15/03/2024 la-notizia.net 09:03	17
Anticipazioni per 'Elisir' del 15 marzo alle 10.40 su Rai 3: gli alimenti congelati e la maculopatia	
15/03/2024 corrierenazionale.it 09:03	19
A "Elisir" stamani su Rai 3 gli alimenti congelati e la maculopatia	
15/03/2024 dagospia.com 10:03	21
COGITO ERGO? INSONNE - DORMIRE BENE, PER UNA NOTTE INTERA, CALMI E RISVEGLIANDOSI AL MATTINO DOPO RIPOSATI È UN MIRAGGIO PER MOLTI ITALIANI: SONO 12 MILIONI LE PERSONE COLPITE DA DISTURBI DEL SONNO NEL NOSTRO PAESE. SI STIMA CHE CIRCA 1 ADULTO SU 4 SOFF...	
15/03/2024 greenstyle.it 11:03	26
Uso responsabile dei pesticidi: i danni sulla salute del cervello	

15/03/2024 insalutenews.it 11:03	32
Giornata Mondiale del Sonno, 12 milioni di persone in Italia soffrono di insonnia	
15/03/2024 fortuneita.com 11:03	34
Alzheimer e riserva cognitiva fra mito e realtà	
15/03/2024 iodonna.it 12:03	37
Un podcast sull'Alzheimer diventa una detective story	
15/03/2024 sbircialanotizia.it 15:03	44
Giornata del sonno, Nancy Brilli: "Cammino la notte..."	
16/03/2024 fideest.wordpress.com 00:03	46
La Rete IRCCS delle neuroscienze e della neuroriabilitazione sottoscrive il Manifesto Italiano 'One Brain, One Health'	
16/03/2024 bresciaoggi.it 00:03	47
World sleep day: un adulto su quattro soffre di insonnia	
17/03/2024 ladiscussione.com 13:03	50
Un italiano su quattro soffre di insonnia cronica. Il 60% sono donne	
18/03/2024 pharmastar.it 00:03	52
Salute del cervello: l'Italia implementa il piano OMS per epilessia e malattie neurologiche	
18/03/2024 pharmastar.it 00:03	53
Un italiano su due è colpito da malattie neurologiche e mentali: il Piano per la Salute del Cervello	
18/03/2024 pharmastar.it 00:03	54
Strategia italiana per la Salute del Cervello e Manifesto 'One Brain, One Health' di SIN	
18/03/2024 pharmastar.it 00:03	55
Favorire la salute del cervello fin dall'infanzia: Strategia italiana 'One Brain, One Health'	
18/03/2024 Farmacia News 10:03	56
Il manifesto "One Brain, One Health"	

20/03/2024 osservatoriomalattierare.it 00:03	58
'One brain One Health': arriva il Manifesto sulla salute del cervello	
20/03/2024 osservatoriomalattierare.it 00:03	60
Settimana mondiale del cervello. Psichiatria, Dell'Osso: 'È in atto una rivoluzione silenziosa'	
20/03/2024 osservatoriomalattierare.it 00:03	62
Salute del cervello. Lanciata a Roma la Strategia italiana e il manifesto 'One Brain, one Health'	
20/03/2024 corrieredellacalabria.it 07:03	64
Insonnia, un italiano su tre si sveglia prima delle cinque	

SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA

2 articoli

Salute

di Margherita De Bac

Uno su tre si sveglia prima delle cinque

**Insonnia, oltre 4 milioni di italiani non riescono a dormire di più
Il 60% è donna. Il neurologo: «Distanziare la cena e stop al telefono»**

Ogni mattina, tra le 3 e le 5, oltre quattro milioni di italiani allungano la mano per accendere la luce dell'abat-jour accanto al letto. Sono quelli del «risveglio precoce», disturbo infelicemente condiviso dal 30-40% degli insonni cronici, coloro che cioè lo sono stabilmente e non in forma transitoria.

È solo una stima, registra Assirem, una delle associazioni di ricerca specializzate in medicina del sonno. «È un calcolo in difetto — annuisce il presidente, il neurologo Pierluigi Innocenti — ed è difficile risolvere il problema. Con l'età peggiora e il rischio è di scontarne le conseguenze. L'organismo ha invece estrema necessità di ristoro».

Una volta scattata l'ora X riaddormentarsi è impossibi-

le. E allora ci si adatta, trovando il modo di far passare più velocemente il tempo che ci divide dalla fase della giornata in cui le persone «normali» saranno in piedi. Chi cucina, chi stira, chi scende in garage a lustrare l'auto, chi porta fuori il cane (che magari vorrebbe restare nella cuccia) trascinando i propri passi lungo strade buie e deserte.

In occasione della recente Giornata mondiale del sonno la Società italiana di neurologia e l'Aims, associazione che si occupa dei disturbi specifici della notte, hanno rilanciato i numeri. Dodici milioni gli insonni cronici, che lo sono da oltre tre mesi, secondo la definizione della Sleep American Academy. Sei su dieci sono donne, il 20% dei casi riguarda ragazzi e bambini.

Negli ultimi anni è cresciuta la consapevolezza di quan-

to dormire bene sia essenziale per il benessere psico-fisico.

Numerosi studi hanno individuato la carenza di sonno come un fattore di rischio per molte patologie. Risulta dunque particolarmente preoccupante quanto rivelato dall'ultimo sondaggio dell'Osservatorio Sanità 1 di UniSalute: quasi due italiani su cinque dichiarano di riposare male e molti di coloro che soffrono di disturbi rinunciano a cercare dei rimedi. Consigli? Li elenca il neurologo bolognese Giuseppe Plazzi: cenare tre ore prima di coricarsi, staccarsi da lavoro e fonti d'ansia due ore prima, stop a telefonini e tablet almeno un'ora prima. La mattina, scendere dal letto appena aperti gli occhi.

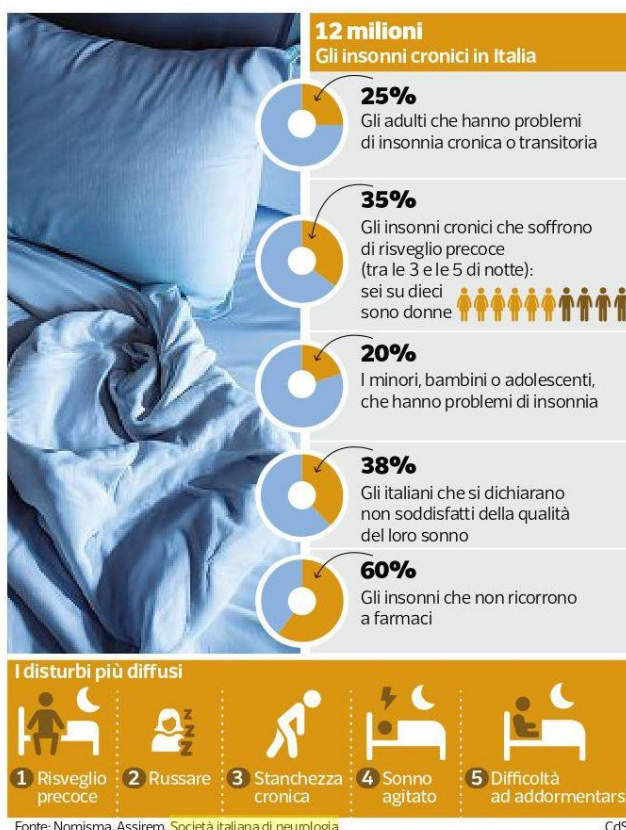
La primavera non è una stagione propizia per fare pace con la notte. Repentini mutamenti del tempo, innalzamento delle temperature e aumento delle ore di luce per il naturale allungamento delle giornate, oltre all'effetto dell'ora legale, non conciliano il sonno. Anzi sono situazioni che hanno ricadute negative sul nostro organismo e influenzano alcuni ormoni.

Si è soffermato sugli effetti di questi fenomeni sulla salute Roberto Volpe, del Servizio prevenzione e protezione del Consiglio nazionale delle ricerche, in un articolo pubblicato sull'edizione online del nuovo Almanacco della Scienza Cnr. «La variazione della quantità e della intensità della luce viene percepita non solo a livello visivo ma anche dall'ipotalamo, struttura del sistema nervoso centrale che regola il meccanismo sonno-veglia oltre a fame, sete e temperatura corporea».

L'effetto è una minore produzione di melatonina, l'ormone regolatore del sonno con conseguente difficoltà a addormentarsi e la tendenza a svegliarsi in anticipo.

mdebac@corriere.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il sondaggio

Per l'Osservatorio di UniSalute quasi due italiani su cinque dicono di dormire male



Un problema che riguarda 12 milioni di persone

circa un adulto su quattro soffre di insonnia cronica o di tipo transitorio Dormire male ha effetti negativi sulla salute. Lo hanno ricordato gli esperti in occasione della Giornata Mondiale del sonno che si è tenuta lo scorso 15 marzo. In occasione dell'iniziativa è stata anche organizzata una maratona di eventi con interventi dei maggiori esperti in materia. L'iniziativa è stata lanciata dalla **Società italiana di neurologia (Sin)** e dall'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims). Un'occasione, come detto, 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 soffre 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 – ha spiegato 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». Da sempre il sonno, come ricordano gli esperti, è considerato essenziale, un bene di inestimabile valore proprio di ogni individuo, che assicura il mantenimento di una buona qualità di vita, il poter provvedere alle proprie necessità, instaurare e mantenere i rapporti interpersonali, il poter lucidamente organizzare e gestire il proprio tempo e il poter attendere alle attività lavorative in maniera sicura e proficua. Nonostante queste consapevolezza i disturbi del sonno sono tra i problemi di salute più comuni e, purtroppo, tra i più trascurati, oltre che molto spesso non correttamente diagnosticati. Le cause dei disturbi del sonno sono multifattoriali e rientrano in due categorie principali, in qualche modo sovrapposte: stili di vita/lavoro e patologie croniche o acute. «Il messaggio principale della World Sleep Society, promotrice dell'iniziativa, è "Equità del Sonno per la Salute Globale" – ha commentato 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. Tra i consigli lanciati in questi giorni dagli esperti anche quello rivolto alla popolazione sull'importanza di seguire una corretta igiene del sonno. Si tratta di una serie di regole che, una volta messe in atto, consentono di favorire un corretto sonno notturno. Tra queste il fatto che la camera da letto deve essere fatta per dormire, quindi, dovrebbe essere libera da campi magnetici. Computer, televisori e telefoni cellulari non dovrebbero così essere presenti nella nostra camera da letto. F. Gui.

SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA WEB

23 articoli

LINK: https://www.adnkronos.com/cronaca/giornata-del-sonno-nancy-brilli-cammino-la-notte-per-roma-contro-linsonnia_1hRC2X12T10ad305xPZH4

 MENU

METEO

OROSCOPO

NEWSLETTER

AK BLOG

GRUPPO ADNKRONOS



 CERCA

Venerdì 15 Marzo 2024
Aggiornato: 16:31

 **50°**
1963-2023
adnkronos

ULTIM'ORA 
BREAKING NEWS

Home Cronaca

Giornata del sonno, Nancy Brilli: "Cammino la notte per Roma contro l'insonnia"

15 marzo 2024 | 15.39

Redazione Adnkronos

LETTURA: 2 minuti



SEGUICI SUI SOCIAL



ORA IN

Prima pagina

Ucraina, Tajani: "Truppe a Kiev? Rischio terza guerra mondiale"

Elezioni Russia, molotov contro i seggi: attacchi alle urne - Video





Nancy Brilli (Fotogramma)

“Convivo con l'insonnia praticamente da sempre. Ho iniziato a soffrirne quando avevo 18 anni, all'inizio faticavo ad addormentarmi poi con il tempo è diventata una condizione cronica. La mia insonnia è resistente a qualsiasi farmaco. Ho provate di tutto: benzodiazepine, sedute di yoga, training autogeno, neanche l'ipnosi mi ha salvata. Così la notte esco, mi concedo lunghe camminate tra le vie di Roma, porto a spasso il cane alle tre del mattino, poverino, prendo il taxi. Quando rientro leggo molto e guardo le serie tv. Una notte di pioggia non potendo uscire ho ridipinto interamente una stanza di casa”. Lo racconta all'Adnkronos Nancy Brilli, uno dei volti più noti del teatro e del cinema italiani, in occasione della Giornata mondiale del sonno che si celebra oggi, 15 marzo.

L'attrice romana, che quest'anno festeggia 40 anni di carriera (il suo debutto nel mondo dello spettacolo risale al 1984 quando Pasquale Squitieri le affida il ruolo di Miriam Petacci in "Claretta") quando si tocca l'argomento insonnia è un fiume in piena. Sa che con la sua stessa condizione fanno i conti 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), secondo i dati della Società italiana di neurologia (Sin) e dell'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims).

“Anche oggi, nonostante assuma delle gocce che mi ha prescritto il mio medico – afferma l'artista in coppia con Pierluigi Iorio in Pechino Express 2024 – dei preparati galenici, io mi sveglio 3-4 volte ogni notte. E inizio a girare per la mia città. Con il Covid, poi, pensavo di stare meglio invece l'insonnia è peggiorata. Risultato? Sono sempre stanca, nervosa, irritabile e con gli occhi gonfi. Non una cosa da poco per chi fa televisione e cinema”. Il grande e piccolo schermo sono impietosi “per questo più volte sono stata costretta a immergere la faccia in acqua gelata e ghiaccio”. Recitare in teatro, invece, “è tutta un'altra cosa, andare in scena sul palco ti fa dimenticare tutto”.

Con gli anni “ho imparato a gestire questo mostro – confida al telefono Nancy Brilli mentre è in treno – ma non è stato facile, sotto tutti i punti di vista”. Ha dovuto smettere con farmaci a base di benzodiazepine “perché la memoria per un attore è tutto”. L'ultima volta che ha dormito? “Quando ero incinta di mio figlio Francesco, nel 2000. Dormivo di notte e anche il pomeriggio mi concedevo lunghe 'pennichelle'. Davvero un bellissimo periodo. Poi più nulla”. Da allora è abbonata ad una cooperativa di taxi della Capitale. “Mi faccio scorrazzare per le strade di Roma, ma che tristezza

Chico Forti, Nordio trasmette a Trento gli atti per il rientro in Italia

Gaza, Netanyahu respinge "richieste assurde" Hamas: "Ok a operazione a Rafah"

Incendio in casa a Bologna, morti mamma e tre bimbi

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

Epatite cronica delta, novità al Congresso AISF

in Evidenza

Natalità, Sigo in aiuto contro disinformazione

in Evidenza

Pfizer lancia la nuova campagna sul Mieloma Multiplo "MMAREA"

LINK: <https://www.italianpress.eu/archives/700205>



BREAKING
NEWS

POLITICA

CONSIGLI
INFORMATICI

IMPRESSUM

CONTACT
US



BREAKING

Una maratona di eventi per la Giornata mondiale del sonno – Sanità

redazione March 15, 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 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

[Source link](#)

giallorossi danneggiati due volte, ~~volkswagen~~ ID.7 GTX Tourer 2024: un nuovo orizzonte nella mobilità elettrica
co i casi

You May Also Like

Sport



SPORT

uragano Leao all'Eden Arena, certezza Pulisic, Maignan ko

March 15, 2024 Cronaca

Top e flop della partita Slavia Praga-Milan, valevole per il ritorno degli ottavi di Europa League: follia di Holes e

Cambi

Convertitore di valute			
	CHF - Franco Svizzero	Fr	1
	USD - US Dollar	\$	1.14
	EUR - Euro	€	1.04
	GBP - Lira sterlina	£	0.89
	JPY - Yen	¥	168.11
	CNY - Yuan	¥	8.17
	ZAR - Rand	R	21.30
	ARS - Peso argentino	\$	964.75
	UYU - Peso uruguayano	\$	44.43
	BRL - Real brasiliano	R\$	5.65
il Marzo 15, 2024			

FreeCurrencyRates.com

Cryptocurrencies

	USD	EUR	CNY	GBP
BTC			\$ 67,274.5 (-8.30%) ▼	
ETH			\$ 3,674.75 (-7.68%) ▼	
XMR			\$ 143.45 (-4.06%) ▼	
LTC			\$ 86.86 (-9.53%) ▼	
DASH			\$ 37.46 (-10.67%) ▼	

LA NOTIZIA.net

HOME	MONDO	ITALIA	MARCHE E ABRUZZO	LAZIO	ARTE E CULTURA	BELLEZZA E SALUTE	SPORT	VIDEO	Q
LA VOCE DI TUTTI									

Home > Anticipazioni TV > Anticipazioni per "Elisir" del 15 marzo alle 10.40 su Rai 3: gli alimenti congelati e la maculopatia

Anticipazioni per "Elisir" del 15 marzo alle 10.40 su Rai 3: gli alimenti congelati e la maculopatia



Redazione 15/03/2024 Anticipazioni TV, Bellezza e Salute



Anticipazioni per "Elisir" del 15 marzo alle 10.40 su Rai 3: gli alimenti congelati e la maculopatia ed anche anche i crampi e gli esercizi per un cervello in forma – È dedicata al congelamento e allo scongelamento degli alimenti l'apertura di "Elisir", il programma di medicina condotto da Michele Mirabella, Francesca Parisella e Benedetta Rinaldi e in onda venerdì 15 marzo alle 10.40 su Rai 3.

A fare chiarezza sulle procedure corrette da adottare sarà Laura Rossi, nutrizionista e ricercatrice del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Obiettivo, inoltre,

ARTICOLI RECENTI

- > Anticipazioni per "Elisir" del 15 marzo alle 10.40 su Rai 3: gli alimenti congelati e la maculopatia
- > Bulimia, anoressia e binge eating: tre milioni di casi in Italia
- > Le ricette di Chef Zio Pietro: spaghetti Cacio, Pepe & Salsiccia
- > "Corpi Visivi"- Laboratorio di narrazione in Lis e italiano

Sostieni
LA NOTIZIA.net
Sostieni
l'Informazione
con la tua donazione

IBAN
IT59 Go84 7424 4000 0000 0003 480

ASSOCIAZIONE CULTURALE
LA NUOVA ITALIA

sulla maculopatia, un insieme di patologie che colpiscono la zona centrale della retina oculare.

In studio il professor Romolo Appolloni, primario oculista presso l'Ospedale Sant'Eugenio-Cto di Roma. A seguire, spazio seguente a un argomento che riguarda tutti: i crampi. A spiegare per quale motivo vengono e in che modo farli passare sarà la dottoressa Marina Moscatelli, medico di famiglia.

Alessandro Padovani, presidente della Società Italiana di Neurologia, spiegherà, infine, metodi, esercizi e segreti per mantenere il cervello in forma.

Elisir è un [programma televisivo](#) di informazione dedicato alla salute e al benessere, in onda su [Rai 3](#) dal 29 settembre 1996 al 9 giugno 2017 e, nuovamente, dal 2020.

La trasmissione è stata sempre condotta da [Michele Mirabella](#), a cui si è affiancata nelle edizioni 2014-2015 e 2015-2016 Virginie Vassart, e dall'edizione 2020-2021 [Benedetta Rinaldi](#). Nato come appuntamento di prima serata della domenica, dal 2012 Elisir è diventato uno spazio quotidiano del mattino della terza rete.

Esclusivamente per la stagione 2012-2013 ha adottato il titolo di *Buongiorno Elisir*, per poi riprendere dall'anno successivo la storica denominazione. La sigla del programma, iniziale e finale, è un breve spezzone del brano *Siana's Dream: The Music Box*, dell'arpista americana [Deborah Henson-Conant](#) prima in versione riarrangiata e poi dalla stagione 2020-2021 nella versione originale.

Il programma affronta temi legati al mondo della salute e della medicina, con la presenza in studio di ospiti di primo piano: specialisti, professori, eccellenze del mondo della ricerca medica. Chiarezza e semplicità divulgativa sono le caratteristiche principali della trasmissione.

Tra gli argomenti di conversazione, l'importanza dello stile di vita, la cultura alimentare, la prevenzione, ma anche il corretto dialogo tra medico e paziente. Particolare attenzione è inoltre dedicata alle novità terapeutiche, ai progressi nella diagnosi, alla ricerca. La trasmissione si avvale inoltre della partecipazione dei telespettatori, grazie ad un numero verde ed in seguito ad una postazione Internet che raccoglie testimonianze e quesiti via mail, o attraverso la pagina Facebook e il profilo Twitter del programma.

Per molti anni al fianco di Michele Mirabella è stato presente in studio un medico di famiglia, il dottor Carlo Gargiulo, mentre i collegamenti in esterna erano condotti dalla giornalista Patrizia Schisa. Nelle prime edizioni in prima serata erano coinvolti in studio anche alcuni ospiti legati al mondo dello spettacolo, chiamati a testimoniare con vicende personali tematiche legate alla salute, e a giocare ad un test sempre legato ad argomenti di natura medica.

Dalla stagione 2016-2017 il programma ha ridotto la sua durata a soli 10 minuti, lasciando lo spazio di approfondimento alla nuova trasmissione [Tutta salute](#), per poi essere definitivamente chiuso nel mese di giugno 2017. Dal 7 settembre 2020^[1], dopo alcuni anni di pausa, la trasmissione è tornata in onda in forma quotidiana al posto di [Tutta salute](#) con la conduzione di [Michele Mirabella](#) e [Benedetta Rinaldi](#).

Foto interna ed esterna: <https://www.raiplay.it/programmi/elisir>

Correlati

Anticipazioni per "Elisir" del 11 marzo alle 10.40 su

Anticipazioni per "Elisir" del 28 marzo alle 10.40 su Rai 3:

Anticipazioni per "Elisir" del 2 marzo alle 10.40 su Rai 3:

LINK: <https://www.corrierenazionale.it/2024/03/15/a-elisir-stamani-su-rai-3-gli-alimenti-congelati-e-la-maculopatia/>



Corriere Nazionale



Nazionale, Spettacoli

A “Elisir” stamani su Rai 3 gli alimenti congelati e la maculopatia

15 MARZO 2024 by CORNAZ



Stamani su Rai 3 a “Elisir” focus sugli alimenti congelati e sulla maculopatia. In sommario anche i crampi e gli esercizi per un cervello in forma



È dedicata al congelamento e allo scongelamento degli alimenti l'apertura di “Elisir”, il programma di medicina condotto da Michele Mirabella, Francesca Parisella e Benedetta Rinaldi e in onda venerdì 15 marzo alle 10.40 su Rai 3. A fare chiarezza sulle procedure corrette da adottare sarà Laura Rossi, nutrizionista e ricercatrice del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.

Obiettivo, inoltre, sulla maculopatia, un insieme di patologie che colpiscono la zona centrale della retina oculare. In studio il professor Romolo Appolloni, primario oculista presso l'Ospedale Sant'Eugenio-Cto di Roma.

A seguire, spazio seguente a un argomento che riguarda tutti: i crampi. A spiegare per quale motivo vengono e in che modo farli passare sarà la dottoressa Marina Moscatelli, medico di famiglia. Alessandro Padovani, presidente della Società Italiana di Neurologia, spiegherà, infine, metodi, esercizi e segreti per

mantenere il cervello in forma.

TAGS: PROGRAMMI TV, RAI 3, TELEVISIONE

Related News

Contatti
Privacy Policy
VERSIONE PDF



Nuova veste, nuovo percorso, nuovi traguardi.

FOLLOW US ON
 



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

LINK: <http://www.dagospia.com/rubrica-39/salute/cogito-ergo-hellip-insonne-dormire-bene-notte-intera-calmi-388276.htm>



MEDIA E TV

POLITICA

BUSINESS

CAFONAL

CRONACHE

SPORT

VIAGGI

SALUTE



15 MAR 2024
10:48

COGITO ERGO... INSONNE - DORMIRE BENE, PER UNA NOTTE INTERA, CALMI E RISVEGLIANDOSI AL MATTINO DOPO RIPOSATI È UN MIRAGGIO PER MOLTI ITALIANI: **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 - MA NON DISPERATE! **PROVATE LA REGOLA DEL 3-2-1-0: MANGIARE TRE ORE PRIMA DI DORMIRE, STACCARE DAL LAVORO DUE ORE PRIMA E...**

Condividi questo articolo



Elida Sergi per "Ansa"

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.



INSONNIA



INSONNIA-TV-1

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

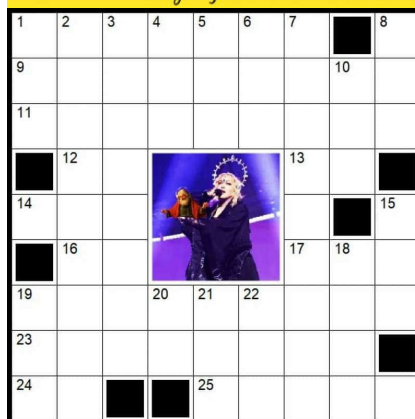


CERCA...



CRUCI-DAGO

by Big Bonvi



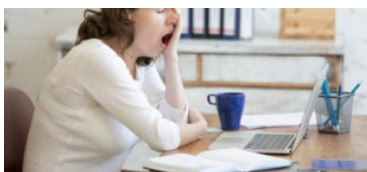
DAGO SU INSTAGRAM



[Visualizza questo post su Instagram](#)

Un post condiviso da @dagocafonal

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.



INSONNIA



INSONNIA

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 ipnoinduttori, 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.



INSONNIA



INSONNIA

"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".

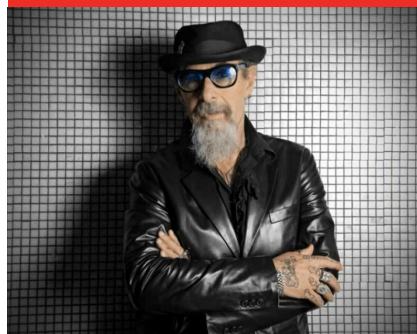


INSONNIA



INSONNIA

DAGO UNDER COVER PLAYLIST



DAGOREPORT



DAGOREPORT - IL DILEMMA DELLA MELONA: DOPO L'UMILIAZIONE ABRUZZESE, CHE CE FAMO CON 'STO SALVINI? JE DAMO 'NA SPALLATA? - "IO SO' GIORGIA" SAREBBE PER LIQUIDARE...



FLASH! - SI ADDENSANO NUVOLE SULLA ATTESISSIMA NOMINA DEL SUCCESSORE DI MARIO PARENTE ALLA DIREZIONE DEL SERVIZIO DI INTELLIGENCE INTERNO (AISI) - A QUANTO SI SUSSURRA, A PALAZZO CHIGI NON C'E'...



"ANIMA" MIA, TORNA A CASA TUA - IL 28 MARZO I SOCI DI ANIMA HOLDING, TERZO GESTORE DEL RISPARMIO ITALIANO CHE AMMINISTRA 190 MILIARDI, VOTERANNO DUE BOMBASTICHE MODIFICHE STATUTARIE: LA...



LINK: <https://www.greenstyle.it/uso-responsabile-pesticidi-danni-salute-414688.html>



[Alimentazione](#) **[Ambiente](#)** [Benessere](#) [Casa & Giardino](#) [Mobilità](#) [Sostenibilità](#) [News](#) [Mappa del sito](#) 

[Greenstyle](#) > [Ambiente](#) > **Uso responsabile dei pesticidi: i danni sulla salute del cervello**

Uso responsabile dei pesticidi: i danni sulla salute del cervello

Manuela Chimera

15 Marzo 2024 11:00

La Società Italiana di Neurologia (SIN) ha lanciato l'allarme: è necessario un uso responsabile dei pesticidi in quanto possono causare danni alla salute del cervello. In particolare il professor Alessandro Padovani, presidente della SIN, ha diretto il suo monito agli agricoltori: bisogna utilizzare in maniera oculata le innovazioni messe a disposizione dal Green Deal. E [...]



Indice

1 - [Cosa sono i pesticidi e a cosa servono?](#)

- 2 - I pesticidi sono tossici per l'uomo?
- 3 - Uso responsabile dei pesticidi: i danni alla salute

La Società Italiana di Neurologia (SIN) ha lanciato l'allarme: è necessario un **uso responsabile dei pesticidi** in quanto possono causare **danni alla salute del cervello**. In particolare il professor Alessandro Padovani, presidente della SIN, ha diretto il suo monito agli agricoltori: bisogna utilizzare in maniera oculata le innovazioni messe a disposizione dal Green Deal. E in primis figura proprio quella relativa all'uso responsabile dei pesticidi, in modo da evitare che continuino a essere usati in maniera *"indiscriminata e acritica"*. Questo serve non solo per tutelare l'ambiente e gli animali (pensiamo all'impatto dei pesticidi sugli [insetti impollinatori](#)), ma anche per tutelare il normale sviluppo del **sistema nervoso cerebrale dei bambini**, evitando di aumentare i rischi di sviluppo di malattie neurologiche in adulti e anziani.

Cosa sono i pesticidi e a cosa servono?



Con il termine di pesticida si intendono agrofarmaci o antiparassitari o prodotti il cui scopo è **distruggere o tenere sotto controllo organismi nocivi**. Altro fine dei pesticidi è quello di prevenire i danni collegati all'azione di insetti, acari, microrganismi o piante infestanti. Inoltre i pesticidi sono anche usati per **regolare la crescita delle piante**.

Tale termine, poi, lo si usa sia per le sostanze di sintesi che per quelli naturali come il **piretro** o anche per quelle biologiche (quindi virus, batteri e funghi usati contro funghi, insetti o altri microrganismi dannosi).

La definizione data dall'ONU e dalla FAO al termine pesticida è *"qualsiasi sostanza, singola o miscelata con altre, destinata a distruggere o tenere sotto controllo qualsiasi organismo nocivo, impedirne o prevenirne i danni, inclusi i vettori di malattie umane e animali, le specie indesiderate di piante o animali che causano danni o comunque interferiscono durante la produzione, la lavorazione, la conservazione, il trasporto e la commercializzazione di cibo, di derrate alimentari, di legname e suoi derivati, di alimenti zootecnici, nonché le sostanze che possono essere destinate agli animali per il controllo di insetti, acari o altri organismi nocivi somministrate o applicate ad essi. Sono incluse le sostanze intese per l'utilizzo come regolatori di crescita delle piante, defoglianti, disseccanti, diradanti o antiscaccola dei frutti. Inoltre quelle applicate alle coltivazioni prima o dopo il raccolto per proteggerlo dal deterioramento durante la conservazione e il trasporto"*.

Sono diverse le **categorie di pesticidi usati in agricoltura**, dipende da quale sia il loro bersaglio:



greenstyle.it

Seguici su Instagram



- acaricidi (contro acari e aracnidi in generale)
- battericida (contro i batteri)
- virucida (contro i virus)
- fungicida o anticrittogamico (contro i funghi)
- diserbante o erbicida (contro le erbacce infestanti)
- insetticida (contro insetti come afidi o cocciniglie)
- molluschicida (contro lumache e molluschi)
- nematocida (contro i nematodi o vermi tondi)
- rodenticida (contro topi e roditori nocivi)
- algicida (contro le alghe)
- talpica (contro le talpe)
- fitoregolatore (regola la crescita delle piante)
- repellente
- semiochimico

I pesticidi sono tossici per l'uomo?

Per quanto riguarda gli **effetti dannosi dei pesticidi sulla salute umana**, essi variano a seconda delle molecole interessate. Ci sono pesticidi che sono **tossici** solamente a dosi molto alte, motivo per cui esistono pesticidi per cui esistono limiti entro i quali la loro presenza è tollerata e pesticidi che sono tossici anche a dosi bassissime. Non sempre è facile valutare la tossicità di tali sostanze in quanto a volte si manifestano anche cronicamente, nel corso del tempo e che non sono dunque visibili immediatamente. Il che spiega perché alcuni pesticidi stiano venendo vietati solamente ora: perché prima non si conoscevano gli effetti nocivi a lungo termine.

C'è poi da considerare come gli effetti dannosi, oltre a manifestarsi spesso tardivamente, variano non solo in base alla quantità e alla durata dell'esposizione, ma anche al momento della vita in cui avviene tale esposizione.

Riassumendo molto, i principali **danni per la salute umana causati dai pesticidi** possono essere:

- riduzione della fertilità maschile
- aborti spontanei
- endometriosi
- gravidanze extrauterine
- parti pre termine
- disturbi autoimmuni
- aumentato rischio di criptorchidismo e ipospadia
- diabete
- obesità
- aumentato rischio di tumori
- deficit cognitivi
- disturbi comportamentali
- malattie neurodegenerative
- disfunzioni ormonali, soprattutto a carico della tiroide, con sviluppo puberale precoce

Uso responsabile dei pesticidi: i danni alla salute





Ma veniamo ora al monito della Società Italiana di Neurologia. La SIN ha ricordato come nel 2022 sia stato ideato il **SUR o Sustainable use regulation of Plant Protection Products**, cioè un regolamento che parla proprio dell'uso sostenibile dei pesticidi in modo da arrivare al dimezzamento del loro uso nell'Unione Europea entro il 2030.

Questo perché i pesticidi chimici sono fra le principali **cause** di:

- inquinamento dell'acqua e del suolo
- aumento della resistenza ai parassiti
- aumento di malattie croniche nell'uomo
- maggior numero di tumori
- morbo di Parkinson

Per quanto riguarda l'Italia, secondo il report 2022 del WWF dal titolo *Pandemia: una pandemia silenziosa* ecco che il nostro era il sesto Paese al mondo per uso di pesticidi: usiamo quasi 400 sostanze diverse, per un totale di 114mila tonnellate l'anno. E nessuno si stupirà nel sapere che solo lo scorso anno l'**Italia**, insieme ad altri nove Paesi (Ungaria, Lettonia, Lituania, Malta, Polonia, Romania, Rep. Ceca, Slovacchia e Ungheria) aveva chiesto una diminuzione di queste restrizioni.

La SIN ha poi sottolineato come ci sia un pesticida che ancora adesso suscita polemiche da parte di scienziati e ambientalisti: stiamo parlando del **glifosato**. Il Ministero della Salute Italiano aveva revocato l'autorizzazione del **glifosato** il 22 febbraio 2017, mentre qualche giorno fa le ONG PAN Europe, ClientEarth (UE), Générations Futures (Francia), GLOBAL 2000 (Austria), PAN Germania e PAN Paesi Bassi aveva proposto un ricorso legale contro la decisione di riapprovare l'uso di questo pesticida.

Il motivo di tale ricorso era che la Commissione Europea non aveva considerato i dati scientifici che ribadiscono come il glifosato sia coinvolto nello sviluppo di diverse malattie neurodegenerative come l'**Alzheimer**.

Altre sostanze da tenere d'occhio sono i **lipopolisaccaridi**. Un recente studio pubblicato su Neural Regeneration Research e realizzato dai ricercatori della Washington University School of Medicine di Saint Louis, hanno rivelato come queste sostanze abbiano azione proinfiammatoria diretta e indiretta. L'azione diretta inibisce il potenziamento della traccia mnesica sul lungo periodo, mentre l'azione indiretta **altera il microbiota**, inducendo una disbiosi che causa un'endotossinemia che **altera la permeabilità intestinale** permettendo il passaggio di cataboliti batterici Gram negativi come i lipopolisaccaridi.

Questi ultimi provocano una cascata pro infiammatoria simile a quella del diabete che, sempre sul lungo periodo, causa alterazioni a carico della **cognitività**.

Queste le parole del **professor Alessandro Padovani**: *"Altri dati confermerebbero l'azione pro-infiammatoria dei glifosati a supporto del rischio che un utilizzo indiscriminato e irresponsabile dei pesticidi che potrebbero incrementare il rischio di sviluppare non solo patologie neoplastiche e cerebrovascolari, ma soprattutto malattie neurodegenerative quali l'Alzheimer, il Parkinson e la Sclerosi Laterale Amiotrofica"*.

Fonti:

1. [Società Italiana Neurologia](#)
2. [ISDE Italia – Associazione Medici per l'Ambiente](#)

LINK: <https://www.insalutenews.it/in-salute/giornata-mondiale-del-sonno-12-milioni-di-persone-in-italia-soffrono-di-insonnia/>

Home Chi siamo Magazine ▾ Contatti



Home Medicina ▾ Ricerca Nutrizione Fitness Psicologia Sessuologia Società Attualità Ambiente e Territorio
Scienza e Tecnologia Sicurezza

SEGUICI SU:



COMUNICATI STAMPA



ARTICOLO SUCCESSIVO

Demenze e invecchiamento cognitivo:
nuova luce sulla capacità di riserva
cerebrale



ARTICOLO PRECEDENTE

Covid-19, in assenza di anticorpi i linfociti
T possono proteggere dal virus



Q Digita il termine da cercare e premi invio

L'EDITORIALE



L'arma letale dell'indifferenza
di Nicoletta Cocco

Google ha designato
insalutenews.it
come
organizzazione
giornalistica europea

Giornata Mondiale del Sonno, 12 milioni di persone in Italia soffrono di insonnia

DI **INSALUTENEWS.IT** · 15 MARZO 2024

Sin
SOCIETÀ ITALIANA DI NEUROLOGIA



Roma, 15 marzo 2024 – In occasione della Giornata Mondiale del Sonno che si celebra oggi, 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,



giornata europea
in base alla definizione della
Direttiva UE 2019/790 sul
diritto d'autore e sui diritti
connessi nel mercato unico
digitale

SESSUOLOGIA



Quando l'età avanza... 'lui'
rimpicciolisce
di Marco Rossi

COMUNICATI STAMPA



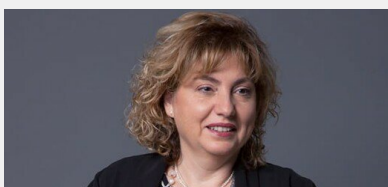
Giornata Mondiale del Sonno, 12
milioni di persone in Italia soffrono di
insonnia
15 MAR, 2024



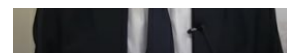
Dermatite atopica, consulti gratuiti in
tutta Italia
15 MAR, 2024



Rete oncologica ACC, completata la
governance
15 MAR, 2024



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".



Prof. Alessandro Padovani

"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.

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.



Condividi la notizia con i tuoi amici

[Torna alla home page](#)

Salva come PDF

Le informazioni presenti nel sito devono servire a migliorare, e non a sostituire, il rapporto medico-paziente. In
nessun caso sostituiscono la consulenza medica specialistica. Ricordiamo a tutti i pazienti visitatori che in caso
di disturbi e/o malattie è sempre necessario rivolgersi al proprio medico di base o allo specialista.

POTREBBE ANCHE INTERESSARTI...



Mauro Stronati è il
nuovo Presidente



Carenza medici, SIMG
accoglie la proposta



Donazione degli
organi e il ruolo delle

LINK: <https://www.fortuneita.com/2024/03/15/alzheimer-e-riserva-cognitiva-fra-mito-e-realta/>

≡
FORTUNE | HEALTH
ITALIA

ABBONATI

Ricerca

Alzheimer e riserva cognitiva fra mito e realtà

BY **MARGHERITA LOPES**
MARZO 15, 2024



Come un pesce rosso nella sua boccia piena d'acqua. Questa immagine del **cervello** che, invecchiando, rimpicciolisce di volume nella nostra scatola cranica dovrebbe allarmarci. Ma in realtà da tempo i neurologi spiegano che, a fare la differenza tra chi, con l'età, svilupperà **problemi cognitivi o una demenza** e chi invece potrà contare ancora sulla propria memoria sarebbe la cosiddetta **riserva cognitiva**. Ma di che si tratta in realtà? E poi sarà davvero così?

A fare chiarezza, in occasione della **Settimana mondiale del cervello**, arriva uno studio su 'Alzheimer's & Dementia' firmato da Chiara Pappalettera, Claudia Carrarini, Francesca Miraglia, Fabrizio Vecchio e **Paolo Maria Rossini** del Dipartimento di Neuroscienze e Neuroriabilitazione e del laboratorio di Brain Connectivity dell'Irccs San Raffaele di Roma, realizzato in collaborazione con l'Università Cattolica del Sacro Cuore e l'Università eCampus.

Si tratta di una revisione che analizza i **meccanismi di resilienza del**

cervello all'invecchiamento fisiologico e patologico e il concetto di riserva cognitiva, in particolare nel contesto della demenza, dell'Alzheimer e delle fasi iniziali di queste patologie. Che riguardano, purtroppo, un numero crescente di persone.

Memoria e riserva cognitiva

Iniziamo col dire che per "riserva" si intende la capacità di mantenere una specifica funzione a fronte di un danno acuto o cronico. Gli esperti invitano a distinguere tra "Riserva Cerebrale" (Brain Reserve) e "Riserva Cognitiva" (Cognitive Reserve): la prima potrebbe essere considerata l'"hardware", mentre la seconda il "software", spiegano.

"La recente ricerca sul trattamento delle demenze si è concentrata principalmente sull'identificazione e la modifica dei fattori di rischio, con una minore enfasi sulla comprensione e potenziamento dei **fattori protettivi**", notano i ricercatori. Ma in effetti gli studi hanno confermato che "individui con una **riserva cognitiva più elevata sono in grado di mantenere le funzioni cognitive** nonostante i danni cerebrali dovuti a neurodegenerazione", mentre chi ha una riserva di questo tipo più bassa è più incline al declino.

Questione di dote

Insomma, è una questione di '**dote**'. Chi ne ha una più ricca, sia in termini di riserva cerebrale che cognitiva, in caso di cambiamenti patologici neurodegenerativi, avrà un'insorgenza **della demenza ritardata nel tempo e con progressione più lenta**. Ma quando solo una delle due riserve è elevata che cosa succede?

"In tali casi, è concepibile che" queste persone "possano affrontare un ritardo nell'insorgenza delle malattie neurodegenerative grazie agli effetti protettivi della riserva cognitiva. Tuttavia", spiegano i ricercatori, "una volta che i sintomi si manifestano, la **limitata riserva cerebrale** potrebbe ostacolare la capacità strutturale di compensare i danni". E questo potrebbe portare a un "rapido declino cognitivo, nonostante l'insorgenza ritardata". Insomma, bene ma non benissimo.

Dall'altro lato, cosa accade quando sia la riserva cognitiva che quella cerebrale sono **entrambe basse**? Qui le notizie sono proprio brutte: gli individui "potrebbero essere più suscettibili a un esordio precoce di malattie neurodegenerative. Pertanto, questa doppia carenza potrebbe contribuire a un esordio precoce e a una progressione rapida della malattia", concludono i ricercatori.

Una riserva scende e una sale

Altro elemento interessante: se la riserva cerebrale tende a rimanere relativamente stabile durante tutta la vita, quella cognitiva mostra **forte dinamicità, influenzata da una stimolazione cognitiva continua, dall'istruzione e dalla partecipazione a attività mentalmente stimolanti**. Insomma, c'è modo di intervenire, almeno su uno di questi elementi.

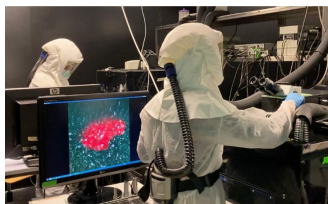
Il problema, sottolineano i ricercatori dell'Irccs San Raffaele, è **misurare la riserva cognitiva in modo affidabile**. Una risposta in questo senso deve arrivare proprio dalla ricerca, perché c'è un crescente e generale consenso sul fatto che la riserva cognitiva sia **uno dei più importanti fattori protettivi contro i processi neurodegenerativi**". Dunque un intervento mirato per

potenziare questo 'gruzzolo' potrebbe migliorare significativamente la memoria e le capacità di difendersi da demenze e Alzheimer con l'età.

ABBONATI ORA E LEGGI CONTENUTI ESCLUSIVI

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

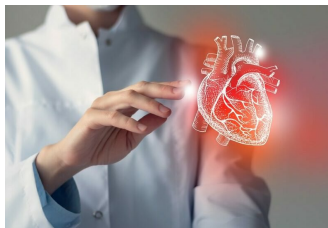
Leggi anche



Covid, la memoria dei linfociti T e il futuro dei vaccini



Ansia, stress e depressione: probiotici per 'spegnerli'



Microplastiche nelle arterie, come l'inquinamento colpisce al cuore

Ultima ora

Firmato il contratto dirigenti istruzione e ricerca, arrivano gli aumenti

1 ora fa

Alzheimer e riserva cognitiva fra mito e realtà

2 ore fa

Swisscom sborsa 8 mld per Vodafone Italia, nasce un gigante delle Tlc

2 ore fa

Webuild, record di ricavi (10 mld) e 12 mila assunzioni nel 2023

3 ore fa

LINK: <https://www.iodonna.it/attualita/storie-e-reportage/2024/03/15/un-podcast-sullalzheimer-diventa-una-detective-story/>



HOME • BENESSERE • SALUTE E PSICOLOGIA • UN PODCAST SULL'ALZHEIMER DIVENTA UNA DET...

FOCUS
ON:

15 MARZO 2024 • SALUTE E PSICOLOGIA, STORIE E REPORTAGE

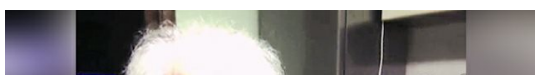
Un podcast sull'Alzheimer diventa una detective story

Si chiama Smemorati è un podcast sull'Alzheimer metà giallo metà scienza. E' uscito il 14 marzo. La storia di Giulio Selini raccontata tra medicina e poesia dalla figlia

di DI LUISA BRAMBILLA



Fare un podcast sull'Alzheimer è un'idea che può essere già venuta a molti. **Smemorati**, **prodotto da Chora Media**, promosso da Ge HealthCare e disponibile gratuitamente su tutte le piattaforme dal 14 marzo, ha qualcosa di unico. **Unisce l'arte del racconto, alle parole di alcuni dei massimi esperti italiani della malattia. Ha la voce delle associazioni dei familiari. E quella di Giulio, il protagonista.** Capace di estrarre dai ripostigli della memoria strabilianti storie sulla propria infanzia. E di regalare alla figlia un tesoro che non avrebbe mai immaginato di trovare. Così l'autrice, **Anna Maria Selini**, giornalista specializzata in aree di crisi racconta come è andata.





Perché fare un podcast sull'Alzheimer?

«L'idea del podcast ha preso forma alla fine della storia. Quando io che sono laureata in biblioteconomia e archivistica, avevo messo insieme **tutte le tessere del puzzle che mio padre Giulio mi aveva buttato lì** in tante conversazioni. Mio padre aveva la malattia di Alzheimer, e quando ho cominciato a intervistarlo, in piena pandemia, **pareva soffrire in modo particolare del lockdown**. "Sembra un po' depresso", diceva mia madre al telefono (io vivo a Roma e loro stavano a Calcinato, in provincia di Bergamo. Così **ho cominciato a fare delle telefonate video con lui** e a intervistarlo».

LEGGI ANCHE

› **Giornata mondiale dell'Alzheimer: i numeri della malattia e gli eventi gratuiti in Italia**

«In realtà», aggiunge Anna Maria, «**mio padre da due anni aveva ricevuto una diagnosi di Alzheimer**, ma fino a quel momento sembrava compensare abbastanza bene i sintomi nella vita quotidiana e quindi **avevamo messo la diagnosi in un cassetto**. E' una reazione **comune tra i familiari dei pazienti di Alzheimer**, che sono circa 3 milioni in Italia. Per un milione di malati»

LEGGI ANCHE

› **"I cura cari": i caregiver e Alzheimer nel libro di Marco Annichiarico**

Cosa raccontava tuo papà?

La cover del podcast sull'Alzheimer Smemorati di Chora Media, già disponibile gratis su tutte le piattaforme.

«Come si scopre ascoltando questo podcast sull'Alzheimer, Smemorati, **mio padre aveva raccontato molto vividi**. Mi parlava di **Junio Valerio Borghese**, quello della X Mas nella seconda guerra mondiale e del tentato golpe Borghese del 1970, Sosteneva che

andasse a mangiare nella trattoria di sua nonna, e che lo aiutasse con i compiti!». E poi mi parlava di suo papà, che non aveva entrambe le mani. Fatto che nessuno prima dei 40 anni mi aveva mai detto!».

LEGGI ANCHE

› [Alzheimer: prime linee guida europee per un approccio personalizzato](#)

Ma tu credevi ai suoi racconti?

«Questo era il problema. Mio padre come tutte le persone che sentono sfaldarsi la memoria, **riempiva i vuoti dei ricordi con racconti incredibili**. Una volta ha insistito che il signore incrociato per strada, il giorno prima, fosse quello che lo veniva a prendere con la carrozza alla fine della guerra! Eppure c'erano racconti sulla sua infanzia che ripeteva senza incertezze, per quanto mai uditi.

Come distinguere le storie "di copertura" da quelle vere? Ho cominciato un lavoro di **indagine tra archivi, biblioteche, cimiteri, cantine, ho intervistato un bel po' di gente**. Quella confusione di piani è stata quella che **mi ha spinto a informarmi di più sulla malattia, per comprendere come comportarmi** con lui.

Per capire come funziona la memoria mi sono avvalsa nella costruzione del podcast sull'Alzheimer dei contributi di **Marco Trabucchi tra i maggiori esperti di Alzheimer in Italia**, direttore scientifico del Gruppo di Ricerca Geriatrica di Brescia e presidente dell'Associazione Italiana di Psicogeriatrica, e **Alessandro Padovani**, presidente della Società Italiana di Neurologia. Ma la prima cosa che ho fatto, nella realtà, per capire come mantenere e affinare il rapporto con mio padre, stante la malattia, è stata **iscrivermi a una associazione dei familiari dei malati di Alzheimer**. Anche per avere un **sostegno nella ricerca di aiuto e nel disbrigo delle pratiche burocratiche dell'assistenza**. Ho conosciuto così **AIMA**, l'associazione italiana malati Alzheimer, la prima fondata in Italia 35 anni fa da **Patrizia Spadin**, che potete ascoltare nel podcast».

LEGGI ANCHE

› [Al lavoro con... Antonella Santuccioni Chadha, neuroscienziata esperta di Alzheimer](#)

Non hai mai avuto dubbi sulla tua ricerca?

«Nel podcast sull' Alzheimer affronto anche questo tema: e proprio parlando con il professor Trabucchi ho capito che la mia ricerca andava incontro alla esigenza di mio papà. Che conoscere meglio le coordinate della sua vita, quelle rimaste sepolte e che ora prendevano una rilevanza nuova mi avrebbe aiutato a relazionarmi meglio con lui. Capita a molti familiari di innervosirsi per i discorsi dei malati, di cercare di riportarli alla ragione. Innervosendo i malati a loro volta. La dolcezza, la gentilezza, l'abbracciare , accarezzare il malato, mi hanno spiegato, sono le strategie da usare sempre».



MYBEAUTYBOX

Il beauty è una tua passione?

Scegli Mybeautybox!

Ogni mese direttamente a casa una mistery box con tanti prodotti per la tua beauty routine.

ABBONATI SUBITO



**Alzheimer: sintomi e regole d'oro per
il cervello**

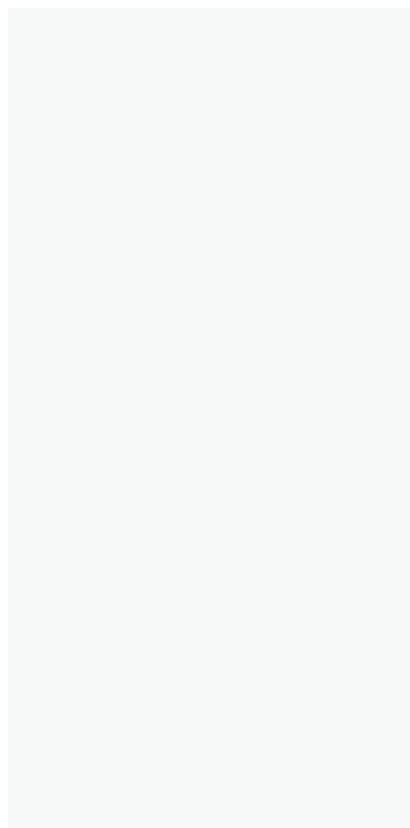
GUARDA LE FOTO

Che risultato hai ottenuto?

« Faccio una premessa: **mio padre aveva un Alzheimer in forma moderata**. Non era aggressivo, riusciva a parlare. Non me lo dimentico, perché **ci sono situazioni molto più complesse di quella che abbiamo attraversato noi**, e quindi quanto dico vale per la mia esperienza» dice ancora Anna Maria Selini. «Ma per me **questa malattia nel contesto e nelle forme in cui si è manifestata è stata un'opportunità**, di conoscere mio padre e la sua storia in una maniera e con un'intensità che non avrei recuperato altrove. io ho sempre avuto un buon rapporto con mio padre, ma questa ultima avventura assieme- siamo andati anche a cercare tracce nel cimitero di Calcinante, con una suora come guida!- ci ha rinsaldato ancora di più. . ora che mio padre non c'è più, **mi ha dato una serenità grande**».

io Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA

ALZHEIMER	DONNE A CUI ISPIRarsi	MEMORIA	PODCAST
-----------	-----------------------	---------	---------



LINK: <https://www.sbircialanotizia.it/2024/03/15/giornata-del-sonno-nancy-brilli-cammino-la-notte-per-roma-contro-linsonnia/>



SEIRCA
La Notizia

CRONACA

Giornata del sonno, Nancy Brilli: “Cammino la notte...”



Published 2 ore ago on 15 Marzo 2024
By Adnkronos

Giornata del sonno, Nancy Brilli: “Cammino la notte per Roma contro l'insonnia”



ULTIME NOTIZIE



ESTERI / 2 ore ago

**McDonald's, guasto
informatico: ristoranti chiusi
in...**



LAVORO / 2 ore ago

**Razzante: “Con AI Act Ue
pioniera, impegno per...**



ESTERI / 2 ore ago

**TikTok e la grana americana –
Ascolta**



SPETTACOLO / 2 ore ago

**Eurovision, Malmo scalda i
motori: chiusa la griglia dei...**



ECONOMIA / 2 ore ago

**LetExpo, Malerba: “Opportunità
per incontrare principali...**



ECONOMIA / 2 ore ago

**LetExpo, Perotti: “Supportiamo
operatori logistici per...**



CRONACA / 2 ore ago



“Convivo con l'insonnia praticamente da sempre. Ho iniziato a soffrirne quando avevo 18 anni, all'inizio faticavo ad addormentarmi poi con il tempo è diventata una condizione cronica. La mia insonnia è resistente a qualsiasi farmaco. Ho provate di tutto: benzodiazepine, sedute di yoga, training autogeno, neanche l'ipnosi mi ha salvata. Così la notte esco, mi concedo lunghe camminate tra le vie di Roma, porto a spasso il cane alle tre del mattino, poverino, prendo il taxi. Quando rientro leggo molto e guardo le serie tv. Una notte di pioggia non potendo uscire ho ridipinto interamente una stanza di casa”. Lo racconta all'Adnkronos Nancy Brilli, uno dei volti più noti del teatro e del cinema italiani, in occasione della Giornata mondiale del sonno che si celebra oggi, 15 marzo.

L'attrice romana, che quest'anno festeggia 40 anni di carriera (il suo debutto nel mondo dello spettacolo risale al 1984 quando Pasquale Squitieri le affida il ruolo di Miriam Petacci in "Claretta") quando si tocca l'argomento insonnia è un fiume in piena. Sa che con la sua stessa condizione fanno i conti 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), secondo i dati della Società italiana di neurologia (Sin) e dell'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims).

“Anche oggi, nonostante assuma delle gocce che mi ha prescritto il mio medico – afferma l'artista in coppia con Pierluigi Iorio in Pechino Express 2024 – dei preparati galenici, io mi sveglio 3-4 volte ogni notte. E inizio a girare per la mia città. Con il Covid, poi, pensavo di stare meglio invece l'insonnia è peggiorata. Risultato? Sono sempre stanca, nervosa, irritabile e con gli occhi gonfi. Non una cosa da poco per chi fa televisione e cinema”. Il grande e piccolo schermo sono impietosi “per questo più volte sono stata costretta a immergere la faccia in acqua gelata e ghiaccio”. Recitare in teatro, invece, “è tutta un'altra cosa, andare in scena sul palco ti fa dimenticare tutto”.

Con gli anni “ho imparato a gestire questo mostro – confida al telefono Nancy Brilli mentre è in treno – ma non è stato facile, sotto tutti i punti di vista”. Ha dovuto smettere con farmaci a base di benzodiazepine “perché la memoria per un attore è tutto”. L'ultima volta che ha dormito? “Quando ero incinta di mio figlio Francesco, nel 2000. Dormivo di notte e anche il pomeriggio mi concedevo lunghe ‘pennichelle’. Davvero un bellissimo periodo. Poi più nulla”. Da allora è abbonata ad una cooperativa di taxi della Capitale. “Mi faccio scorrazzare per le strade di Roma, ma che tristezza vederla ridotta così”, conclude.

(Di Francesca Filippi)

DON'T MISS



Lazio, Immobile aggredito con moglie e figlio

UP NEXT

LetExpo, Grimaldi: “Conclusione kermesse perfetta, presente...”



Chirurgia, protesi di spalla rovinata sostituita con un...



SPETTACOLO / 2 ore ago

Vip mollano i social? Diaco: “Usati solo per lavoro,...”



CRONACA / 2 ore ago

Il 20 marzo al Cinema Barberini di Roma presentazione della...



IMMEDIAPRESS / 2 ore ago

Ottava edizione del Vitamina Day: il Liceo Manara di Roma e...



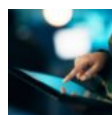
IMMEDIAPRESS / 2 ore ago

Biagio Maimone rilegge il giornalismo con il libro...



CRONACA / 2 ore ago

Chico Forti, Nordio trasmette a Trento gli atti per il...



POLITICA / 2 ore ago

Abruzzo, studio: un milione e mezzo di italiani ha seguito...



SPETTACOLO / 2 ore ago

Umberto Tozzi, addio alle scene con tour mondiale: da...



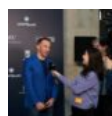
ECONOMIA / 2 ore ago

LetExpo, Tranchino: “Alis grande famiglia, supportiamo...



ESTERI / 2 ore ago

Il 2024 sarà l'anno con più elezioni di sempre: ecco...



SPORT / 2 ore ago

Laureus World Awards, le star dello sport si danno...



ECONOMIA / 2 ore ago

LetExpo, Tajani: “Nostro dovere garantire libera...



ECONOMIA / 2 ore ago

LetExpo, Grimaldi: “Conclusione kermesse perfetta, presente...



CRONACA / 2 ore ago

Giornata del sonno, Nancy Brilli: “Cammino la notte...

LINK: <https://fidest.wordpress.com/2024/03/16/la-rete-irccs-delle-neuroscienze-e-della-neuroriabilitazione-sottoscrive-il-manifesto-italiano-one-b...>

Fidest – Agenzia giornalistica/press agency

Quotidiano di informazione – Anno 36 n° 77

- HOME
- CHI SIAMO
- ARCHIVIO
- RICHIEDI UNA RECENSIONE
- SCRIVI AL DIRETTORE
- CONTATTI

Press agency

Direttore responsabile:
Riccardo Alfonso

Reg. tribunale Roma
n°128/88 del 17/03/1988
Reg. nazionale stampa
Pres. cons. min.
L. 5/8/61 n°461
n°02382 vol.24
del 27/05/1988

- Categorie
- Confronti/Your and my
opinions
Cronaca/News
Estero/world news
Roma/about Rome
Diritti/Human rights
Economia/Economy/finan
ce/business/technolog
y
Editoriali/Editorials
Fidest – interviste/by
Fidest
Lettere al
direttore/Letters to the
publisher
Medicina/Medicine/Healt
h/Science
Mostre –
Spettacoli/Exhibitions –
Theatre
Politica/Politics
Recensioni/Reviews
scuola/school
Spazio aperto/open
space
Uncategorized
Università/University
Viaggio/travel
Welfare/ Environment

Archivio

Seleziona mese

Statistiche

2.675.203 contatti

- Tag
- accordo agenda
agricoltura ambiente
anziani arte attività
aziende bambini
banche bilancio
business cina
concerto concorso
conference
conferenza
consumatori
contratto convegno
coronavirus covid-
19 crescita crisi
cultura digitale
docenti donne
economia elezioni
emergenza energia
europa famiglia
famiglie farmaci
festival
formazione
futuro gestione
giornata giovani
giustizia governo
immigrati imprese
incontro inflazione

« [Fsc, Petrucci \(Fdi\): Risorse concrete per eliminare ogni disparità di crescita](#)
[Progettazione dei servizi di telemedicina all'interno dell'ecosistema digitale della sanità](#) »

La Rete IRCCS delle neuroscienze e della
neuroriabilitazione sottoscrive il Manifesto Italiano “One
Brain, One Health”

Posted by fidest press agency su sabato, 16 marzo 2024

L'evento si è svolto giorni fa presso la Sala del Refettorio della Camera dei Deputati, a Roma, ed ha sottoscritto il Manifesto Italiano “One Brain, One Health” presentato per l'occasione. L'iniziativa, sviluppata dalla Società Italiana di Neurologia (SIN), lancia la Strategia Italiana per la Salute del Cervello 2024-2031 (SISAC) attraverso la quale intende implementare in Italia il Piano Globale di Azione per l'epilessia e le altre malattie neurologiche voluto dall'OMS allo scopo di ridurre l'impatto di tutte le malattie del cervello. La Strategia prevede l'avvio di una alleanza che coinvolga tutti gli interlocutori nazionali sui possibili interventi da realizzare negli ambiti della programmazione sanitaria, della prevenzione, della ricerca, della diagnosi, della cura, della riabilitazione e del sociale. Questa linea d'azione è delineata proprio nel Manifesto italiano “One Brain, One Health”, che ne definisce i punti chiave e individua le priorità d'azione da implementare nei prossimi anni. A firmare il documento il presidente della Rete IRCCS delle neuroscienze e della neuroriabilitazione, il Professor Raffaele Lodi, che è anche intervenuto come relatore al panel Prevenzione, diagnosi, ricerca e cura delle patologie del Cervello. “Studiare i migliori protocolli per implementare la prevenzione nelle malattie neurologiche, così come i progetti di ricerca specifici richiedono tempo, oltre che risorse, ed il decisore politico deve prendere atto che spesso vanno oltre la singola legislatura. Come RIN svolgiamo un'attività costante di sensibilizzazione e di condivisione con le istituzioni e i decisori affinché i progetti avviati vedano la luce, a totale vantaggio dei cittadini”, ha detto il Professor Lodi.

Share this: google

- E-mail
- Facebook
- LinkedIn
- Twitter
- Altro

Caricamento...

This entry was posted on sabato, 16 marzo 2024 a 00:15 and is filed under [Medicina/Medicine/Health/Science](#). Contrassegnato da tag: [irccs](#), [neuroscienze](#). You can follow any responses to this entry through the [RSS 2.0](#) feed. You can [leave a response](#), oppure [trackback](#) from your own site.

Lascia un commento

« [Fsc, Petrucci \(Fdi\): Risorse concrete per eliminare ogni disparità di crescita](#)
[Progettazione dei servizi di telemedicina all'interno dell'ecosistema digitale della sanità](#) »

Ricerca						
marzo: 2024						
L	M	M	G	V	S	D
					1	2 3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
« Feb						

Più letti

La musica di Radio Maria
Vesuvio: Un programma
dedicato a famiglie e
studenti per conoscere il
vulcano più famoso del
mondo
Capital Group Una
poltrona per due:
deglobalizzazione, filiere
più lunghe e China Pluss
RBC BlueBay:
Obbligazionario, perché
sta tornando l'appel per
le società europee
Gli Stati Uniti si avviano
verso una "disinflazione
immacolata"
The vital art of talking to
strangers
Crescita europea in lenta
ripresa nel 2024
Flash da Moneyfarm - Pil
UK: + 0,2% a gennaio
Prospettive per i mercati
globali: tassi d'interesse,
crescita e mercati
finanziari
GAM: Banche centrali –
“What’s going on”

Articoli recenti

Il mondo è diviso in due
movimenti ideologici:
quello che è e quello
che ha sabato, 16 marzo
2024
La conservazione del
Patrimonio Culturale tra
ricerca scientifica e
impatto sociale sabato, 16
marzo 2024
Il ruolo dell'intelligenza
artificiale nella
trasformazione
digitale dell'Europa
sabato, 16 marzo 2024
Approvata in plenaria la
revisione della direttiva
sulla prestazione
energetica
nell'edilizia (EPBD)
sabato, 16 marzo 2024
Greenwashing:
proteggere i
consumatori contro le
dichiarazioni ingannevoli
sabato, 16 marzo 2024
Il Parlamento europeo
approva la legge
sull'intelligenza
artificiale sabato, 16
marzo 2024
Migrazione legale:
approvate norme dal
Parlamento Europeo per
il permesso unico di
soggiorno e lavoro
sabato, 16 marzo 2024
Tessile/Alimentare: la
posizione del PE sulle
misure per ridurre
gli sprechi sabato, 16
marzo 2024
Euro 7: Il Parlamento
adotta misure contro le
emissioni dei
trasporti stradali sabato,
16 marzo 2024
Online il
nuovo Openparlamento
sabato, 16 marzo 2024

LINK: <https://www.bresciaoggi.it/rubriche/salute-e-benessere/world-sleep-day-un-adulto-su-quattro-soffre-di-insonnia-1.10649867>



*ogni 2 ore
una nuova promozione*

SCOPRI DI PIÙ

FRANCIACORTA VILLAGE
LAND & FASHION

/// LA GIORNATA MONDIALE DEL SONNO

World sleep day: un adulto su quattro soffre di insonnia

Padovani (UniBs e Sin): «Riconoscere i disturbi e trattarli per evitare conseguenze sul benessere psicofisico e sulle attività diurne»

16 marzo 2024



Oggi, 15 marzo, è la Giornata mondiale del sonno



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.



FIBRA MOBILI

DA 24,90€/MESE

SCOPRI

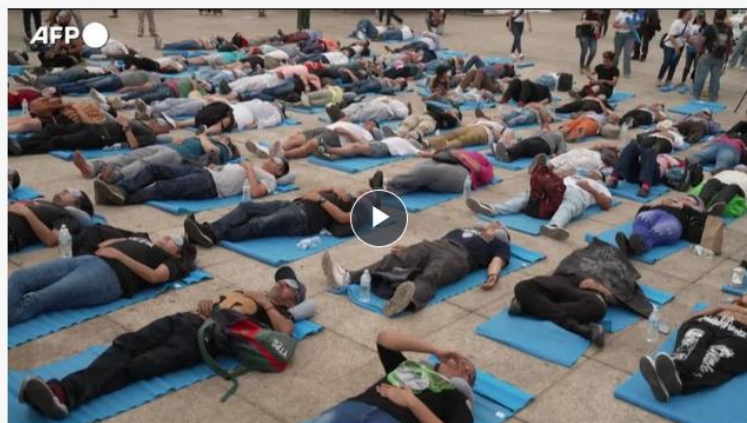
CONTRIBUTO DI ATTIVAZIONE IN PROMO A 0€, ANZICHÉ 39,90€, PER ATTIVAZIONI ENTRO IL 23/03/2024. L'offerta può essere soggetta a limitazioni tecniche di velocità e geografiche. Verifica prima la copertura su tim.it. Il costo offerto si intende con domiciliazione e conto online e include il modem in vendita (10€/mese x 24 mesi). La presente offerta, rivolta a clienti TIM di rete mobile con offerta dati attiva che corrispondano un prezzo mensile pari o superiore a 9,99, prevede un bonus di 6€/mese accreditati in fattura fittizia che il cliente mantiene attivo la linea mobile associata ed è valida per le nuove attivazioni entro il 23/03/2024. Per i restanti Clienti TIM di rete mobile è previsto un bonus di 6€/mese accreditati in fattura fittizia che il cliente mantiene attiva la linea mobile associata e per un massimo di 12 mesi.

Fibra TIM fino a 2,5 Gbps da 24,90€/mese per già clienti mobili.

TIM



Il 20% dei casi riguarda invece bambini e ragazzi.



Giornata mondiale del sonno, "siesta di massa" a Città del Messico

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 del 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, direttore della Clinica di Neurologia e Prorettore alla Ricerca dell'Università degli Studi di Brescia oltre che 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'

male o far nulla" ai farmaci contro l'insonnia, che magari si "tramandano" in famiglia quando il disturbo è diffuso.

L'utilizzo di farmaci

«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».

«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»

© Riproduzione riservata

Bresciaoggi è su Whatsapp. [Clicca qui](#) per iscriverti al nostro canale e rimanere aggiornato in tempo reale.

LINK: <https://ladiscussione.com/310675/salute/un-italiano-su-quattro-soffre-di-insonnia-cronica-il-60-sono-donne/>

domenica, 17 Marzo, 2024

Accedi o Registrati

Chi siamo

Redazione

Abbonati

Edizioni Digitali

Contatti

Accedi



laDiscussione
- Periodico da Alcide De Gasperi -



Salute

Un italiano su quattro soffre di insonnia cronica. Il 60% sono donne

Vittime anche i bambini per l'uso sconsiderato di bambini tablet e cellulare

di Paolo Fruncillo · domenica, 17 Marzo 2024 · 1354

Dodici milioni di italiani e italiane non riescono a dormire per una notte intera, calmi, senza interrompere il sonno. L'Aims, l'Associazione italiana di medicina del sonno, 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 preoccupante perché gli esperti come il professor Alessandro Padovani ritengono "un sonno frammentato e disturbato favorire la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all'infiammazione, all'arteriosclerosi."

L'insonnia è una malattia

L'insonnia – spiega l'Aims – non può più essere considerata un disturbo da accettare e gestire. Rappresenta infatti una malattia cronica e invalidante che soddisfa tutti i requisiti per essere inclusa nell'elenco dei servizi di assistenza essenziali. È lì che dovrebbe essere posizionata. Le persone che ne soffrono, rappresentando il 10% della popolazione mondiale, hanno il diritto di ricevere cure, servizi e prestazioni fornite dal servizio sanitario nazionale. "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.

La regola del 3-2-1-0

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

Sanitas

STUDIO)))IGITALE



MEKTRA

La "C.A.I. Mektra S.r.l." è un'azienda leader in lavori di meccanica di precisione in grado di soddisfare ogni tipo di richiesta con accurati controlli sulla qualità. Offre anche servizi di installazione e assistenza per ascensori nel Lazio. Lo staff altamente qualificato è disponibile per qualsiasi intervento.

Pari senza reti allo Stadium tra Juventus e Genoa

domenica, 17 Marzo 2024

Climber ferito gravemente dopo una caduta di 20 metri a Monte Pellegrino

domenica, 17 Marzo 2024

Biodiversità, in Lombardia al via il progetto 'Natural Connections for Natura 2000'

domenica, 17 Marzo 2024

questa problematica. Così non ci si libera del disturbo, ma tutto il contrario". Per Plazzi 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 momenti eccessivi di "aggiustamento".

Insonnia pediatrica

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". Purtroppo si diffonde anche l'insonnia pediatrica: una patologia molto frequente, che può impattare negativamente sulla salute del bambino. E' stato riportato che la sua prevalenza nella prima infanzia varia dal 10% al 50% ed è ancora più frequente nei bambini con disturbi dello sviluppo neurologico o psichiatrici. La prevalenza dell'insonnia è aumentata negli ultimi anni in bambini ed adolescenti, in rapporto alla scarsa aderenza alle regole di igiene del sonno, alle alterazioni del ritmo circadiano con frequente privazione ipnica e all'impiego spropositato di dispositivi elettronici.

Le disuguaglianze nel mondo

"Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society, promotrice dell'iniziativa, è Equità del Sonno per la Salute Globale – spiega 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".

Condividi questo articolo:



Sponsor



#05

BAMBINI

CERTIFICATI DI MALATTIA

INSONNIA CRONICA

MALATTIA

TABLET



< ARTICOLO PRECEDENTE

**Brignone domina il gigante
alle finali di Saalbach**

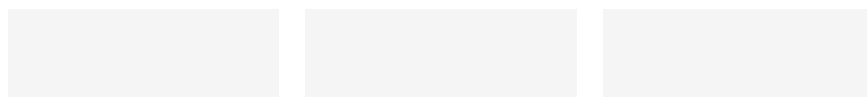
ARTICOLO SUCCESSIVO >

**Assistente vocale: Italia in
forte crescita per
l'adozione del servizio**



Paolo Fruncillo

ARTICOLI CORRELATI



LINK: <https://www.pharmastar.it/pharmastartv/neuro/salute-del-cervello-italia-implementa-il-piano-oms-per-epilessia-e-malattie-neurologiche-12102>

PHARMASTAR 



Salute del cervello: l'Italia implementa il piano OMS per epilessia e malattie neurologiche

Professoressa Matilde Leonardi

Le malattie del cervello rappresentano la principale causa di disabilità e la seconda causa di mortalità a livello globale, una situazione che è destinata a peggiorare con la crescita dell'invecchiamento della popolazione. Ecco perché, in linea con le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), la Società Italiana di Neurologia (SIN) lancia la Strategia italiana per la Salute del Cervello e il Manifesto "One Brain, One Health", che implementa il Piano di Azione per l'epilessia e le altre malattie neurologiche voluto dall'OMS. Ne parliamo con la Prof.ssa Matilde Leonardi, membro del Consiglio Direttivo SIN e Direttore della Struttura complessa di Neurologia e Salute Pubblica della Fondazione IRCCS "Carlo Besta" di Milano

18-03-2024

Tags: salute cervello piano oms epilessia malattie neurologiche malattie cervello disabilità mortalità invecchiamento popolazione raccomandazioni organizzazione mondiale sanità (oms) società italiana neurologia (sin) strategia salute cervello manifesto "o

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

LINK: <https://www.pharmastar.it/pharmastartv/neuro/un-italiano-su-due-colpito-da-malattie-neurologiche-e-mentali-il-piano-per-la-salute-del-cervello...>



Un italiano su due è colpito da
malattie neurologiche e mentali:
il Piano per la Salute del
Cervello

Professor Andrea Ungar

Demenze, malattie neurodegenerative, ictus. Qual è l'impatto delle patologie neurologiche e mentali in Italia, specie per le persone più anziane? Ad oggi colpiscono oltre la metà della popolazione e con la crescita dell'invecchiamento, il carico per il SSN è destinato ad aumentare. Ne parliamo con il Prof. Andrea Ungar, Presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG), ai margini della presentazione della Strategia Italiana per la Salute del Cervello lanciata dalla SIN, la Società Italiana di Neurologia, per promuovere la prevenzione, la diagnosi, la ricerca e la cura di queste patologie.

16-03-2024

Tags: malattie neurologiche mentali piano salute cervello demenze malattie neurodegenerative ictus
patologie neurologiche mentali persone anziane invecchiamento prof. andrea ungar
presidente società italiana gerontologia geriatria (sigg) strategia ita

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

LINK: <https://www.pharmastar.it/pharmastartv/neuro/strategia-italiana-per-la-salute-del-cervello-e-manifesto-one-brain-one-health-di-sin-12101>



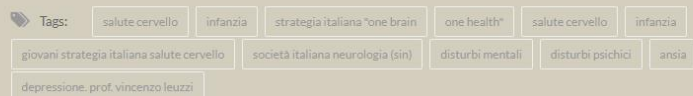
Strategia italiana per la Salute del Cervello e Manifesto "One Brain, One Health" di SIN

Professor Alessandro Padovani

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello dall' 11 al 17 marzo, la Società Italiana di Neurologia (SIN) lancia la Strategia Italiana per la Salute del Cervello 2024-2031 (SISAC) e presenta ufficialmente a Roma, a Palazzo San Macuto, il Manifesto "One Brain, One Health", che declina e implementa le raccomandazioni del Piano Globale di Azione per l'epilessia e le altre malattie neurologiche voluto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Come promuovere la prevenzione, la diagnosi, la ricerca e la cura di queste patologie? Ne parliamo con il Prof. Alessandro Padovani, Presidente SIN

18-03-2024

PHARMASTAR[★]TV



Professor Vincenzo Leuzzi

18-03-2024

LINK: <https://www.farmacianews.it/il-manifesto-one-brain-one-health/>



Home > Eventi > Il manifesto "One Brain, One Health"

Eventi

Il manifesto "One Brain, One Health"

Durante la settimana Mondiale del Cervello, la strategia italiana ha l'obiettivo di implementare nel nostro Paese il Piano Globale di azione per le malattie neurologiche

Elena D'Alessandri 18 marzo 2024



L'impatto delle malattie del cervello appare particolarmente significativo: basti pensare che **malattie mentali e neurologiche interessano, nel nostro Paese, oltre la metà dei connazionali.**

Altresì, **su scala globale, le stesse rappresentano la seconda causa di morte e la prima causa di disabilità**, con un carico crescente all'aumentare dell'invecchiamento della popolazione.

Nonostante già oggi rappresentino un burden significativo per i sistemi nazionali dei diversi Paesi, **non esistono attualmente strategie per promuovere un mantenimento della salute del cervello.**

La strategia italiana per la salute del cervello 2024-2031

Iscriviti alle nostre newsletter

Leggi Farmacia News



Al fine di colmare almeno parzialmente questo gap, la **Società italiana di Neurologia**, SIN, ha lanciato, in occasione della **Settimana Mondiale del Cervello (11-17 marzo)**, la **Strategia Italiana per la Salute del Cervello 2024-2031 – SISAC**, attraverso la quale implementare il piano globale di azione voluto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità – OMS, per **ridurre l'impatto di tutte le malattie del cervello**.

La strategia si basa su un'alleanza che metta insieme tutti gli interlocutori di programmazione sanitaria, prevenzione, ricerca, diagnosi, cura, riabilitazione e sociale.

Il Manifesto "One Brain, One Health"

Lo scorso 12 marzo presso la Camera dei Deputati, la **SIN ha presentato il Manifesto "One Brain, One Health"** che racchiude i punti cardine della strategia nazionale, individuando **le priorità da implementare nei prossimi anni attraverso un lavoro di squadra** che coinvolga tutti gli attori coinvolti a vario titolo nella salute del cervello.

«Attraverso la **Strategia Italiana per la Salute del Cervello** – ha dichiarato in quella sede il **Alessandro Padovani**, Presidente della Società Italiana di Neurologia – la SIN ha voluto dare al nostro Paese la possibilità di essere tra **i primi a adottare soluzioni concrete per valorizzare, promuovere e proteggere il Cervello** durante l'intero arco della vita e in tutte le fasce della popolazione. Per affrontare questa enorme sfida sono necessarie **azioni diverse che mirino ad una maggiore consapevolezza, istruzione, ricerca, ma anche a nuovi approcci integrati di sanità pubblica (Global Health) e empowerment della popolazione**. La collaborazione tra coloro che si occupano dei diversi ambiti della neurologia, della psichiatria, della neuropsichiatria, della psicologia, della neuroriabilitazione e, in generale, della ricerca e della cura in neuroscienze, è un requisito irrinunciabile per migliorare l'efficacia degli interventi e per diminuire l'impatto delle patologie neurologiche e mentali (One Brain)».

Il titolo del manifesto "One Brain one health" fa riferimento – al primo punto – al fatto che **occorre ricomporre la frammentazione esistente rispetto alle diverse malattie del cervello**. Con "One health" invece si riconosce la salute del cervello come parte di un concetto di salute globale in cui tutti gli aspetti sono tra loro interconnessi.



n.3 - Marzo 2024



n.2 - Febbraio 2024



n.1 - Gennaio 2024

Edicola Web

Leggi Tema Farmacia



TAG one brain one Health settimana mondiale della salute del cervello Società italiana di Neurologia



Articolo precedente

EMA: raccomanda l'approvazione di un nuovo trattamento per la SLA

ARTICOLI CORRELATI ALTRO DALL'AUTORE





Sei qui: [Home](#) ▶ [News](#) ▶ [Ricerca scientifica](#) ▶ "One brain One Health": arriva il Manifesto sulla salute del cervello

Ricerca scientifica

"One brain One Health": arriva il Manifesto sulla salute del cervello

Autore: Antonella Patete, 20 Marzo 2024



Promosso dalla Società Italiana di Neurologia e presentato a Roma in occasione della Settimana del cervello, il documento stabilisce le priorità di azione della Strategia italiana 2024-2031

Tutti insieme per migliorare l'efficacia degli interventi e per diminuire l'impatto delle patologie neurologiche e mentali che colpiscono oggi oltre la metà della popolazione italiana e, a livello globale, costituiscono la principale causa di disabilità e la seconda causa di mortalità. È questo lo

scopo della Strategia italiana per la salute del cervello 2024-2031 e del Manifesto "One Brain, one Health", presentati lo scorso 12 marzo a Roma dalla Società Italiana di Neurologia (Sin), in occasione della Settimana del Cervello 2024 (11-17 marzo).

La Strategia italiana nasce per implementare il Piano Globale di Azione per l'epilessia e le altre malattie neurologiche varato dall'OMS nel 2022 e si fonda sull'alleanza tra quanti, in diverse forme e modi, si occupano di neurologia, psichiatria, neuropsichiatria, psicologia, neuroriabilitazione e, in generale, di ricerca e cura in neuroscienze. Secondo i promotori dell'iniziativa, infatti, soltanto la collaborazione tra tutti gli attori del panorama socio-sanitario, e in particolare tra quanti si occupano a vario titolo della salute del cervello, potrà garantire un'azione efficace nell'ambito della programmazione sanitaria, della prevenzione, della ricerca, della diagnosi, della cura, della riabilitazione e del sociale.

TANTI DISTURBI, UN UNICO CERVELLO

La Strategia italiana per la salute del cervello 2024-2031 parte dal presupposto che, benché le malattie siano tante, il cervello è uno solo e che non possa esistere un concetto di salute che non tenga conto, appunto, della salute del cervello. Da qui il titolo del manifesto "One Brain, one Health", che definisce i punti cardine della Strategia e ne delinea le priorità di azione. "One Brain perché riteniamo che tutti i cervelli e tutte le malattie del cervello, siano esse psichiatriche, neurologiche o neurochirurgiche, siano esse croniche o acute, siano o meno correlate a condizioni relazionali o psicologiche, hanno lo stesso diritto di protezione e cura durante tutto l'arco della vita – ha spiegato il presidente della Sin, Alessandro Padovani, dinanzi a una platea formata da rappresentanti istituzionali, società scientifiche, associazione di pazienti e familiari –. One Health perché siamo convinti che la salute del cervello è strettamente connessa alla salute nella sua accezione più ampia e globale, che include le persone, le comunità, gli animali, l'ambiente".

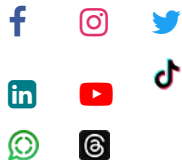
COSA PREVEDE IL MANIFESTO

Sono 5 i fattori essenziali per la salute del cervello identificati dal **Piano Globale di Azione per l'epilessia e le altre malattie neurologiche dell'OMS: salute fisica, ambienti sani, sicurezza e protezione, apprendimento e connessione sociale, accesso a servizi di qualità. E 5 sono le linee di indirizzo** enunciate all'interno del Manifesto. Si tratta, in primo luogo, di **rafforzare la governance attraverso l'inclusione del tema della salute del cervello nell'ambito delle iniziative istituzionali, nazionali e regionali e l'istituzione presso il ministero della Salute di un Tavolo interdisciplinare** per monitorare l'implementazione della Strategia italiana 2024-2031. Il secondo obiettivo è quello di **fornire diagnosi, cura, e trattamenti efficaci, tempestivi e mirati grazie al potenziamento delle strutture sanitarie, al rafforzamento delle reti territorio-ospedale e allo sviluppo di specifici modelli di cura di prossimità**. Il terzo punto prevede l'attuazione di **strategie di promozione e prevenzione delle malattie del cervello** da realizzare mediante l'elaborazione di programmi di educazione e formazione su stili di vita sani e la promozione di campagne nazionali di sensibilizzazione e informazione. Al quarto punto c'è poi la **promozione della ricerca, dell'innovazione e dei sistemi informativi** da portare avanti anche valorizzando la sinergia pubblico-privato. E, infine, il quinto punto evidenzia la **necessità di rafforzare l'approccio di sanità pubblica per i disturbi neurologici e**

mentali, adottando soluzioni concrete per proteggere il cervello durante l'intero arco della vita e rafforzando il riconoscimento della figura dei caregiver familiari e del valore socioeconomico dell'attività di cura non professionale.

Stampa

Seguici sui Social



Iscriviti alla Newsletter

Iscriviti alla Newsletter per ricevere Informazioni, News e Appuntamenti di Osservatorio Malattie Rare.

Invia

SPORTELLO LEGALE
OMAR
DALLA PARTE DEI RARI



GUIDA
Tutti i diritti
dei talassemici



Le nostre
pubblicazioni
gratuite



Malattie Rare
e SIBLING



30 Giorni
Sanità



SPECIALE
Testo Unico
Malattie Rare



MALATTIE RARE
GUIDA
alle esenzioni



Con il contributo non condizionante di

ALFASIGMA

 **Alnylam**
PHARMACEUTICALS

 **Amicus**
Therapeutics

 **AMYLYX**

 **APR**
A Relief Company



Sei qui: [Home](#) ▶ [News](#) ▶ [Ricerca scientifica](#) ▶ Settimana mondiale del cervello. Psichiatria, Dell'Osso: "È in atto una rivoluzione silenziosa"

Ricerca scientifica

Settimana mondiale del cervello. Psichiatria, Dell'Osso: "È in atto una rivoluzione silenziosa"

Autore: Antonella Patete, 20 Marzo 2024



Prof.ssa Liliana Dell'Osso

Per la presidente della SIP i prossimi anni vedranno molti cambiamenti: "Occorre maggiore comprensione dei disturbi psichici, sradicare lo stigma associato alla salute mentale e garantire risorse adeguate"

"A partire dall'inizio degli anni Duemila la Psichiatria sta vivendo una rivoluzione silenziosa ma non meno rilevante della rivoluzione basagliana, anche se non altrettanto clamorosa". Ricorda Franco Basaglia, il padre della legge 180 che decretò la fine dei manicomi di cui si è appena festeggiato il centenario della nascita, la professoressa

Liliana Dell'Osso, presidente della Sip-Società Italiana di Psichiatria e membro del comitato scientifico di Osservatorio Malattie Rare.

Abbiamo intervistato la Prof. ssa Dell'Osso nel corso dell'evento organizzato lo scorso 12 marzo a Roma dalla Società Italiana di Neurologia (Sin) per il lancio della **Strategia italiana per la salute del cervello 2024-2031** e del **manifesto "One Brain, one Health"**, in occasione della Settimana del Cervello. "Siamo di fronte a una vera rivoluzione neuroscientifica – ha spiegato la psichiatra –. La classificazione e la diagnosi dei disturbi mentali, così come oggi viene effettuata nei Dsm, si è dimostrata assolutamente inadeguata rispetto alla situazione attuale e nel prossimo futuro verrà completamente rivoluzionata. Perché la diagnosi verrà fatta sulla base delle neuroscienze e non su quella della descrizione clinica dei sintomi, cioè dell'approccio neo-kraepeliniano degli ultimi 40 anni".

Cosa altro ha in comune l'attuale rivoluzione della psichiatria con la rivoluzione basagliana?

Non molto a dire il vero. La rivoluzione che ebbe luogo alla fine degli anni Settanta, a partire dall'opera di Basaglia, era tarata su una popolazione manicomiale. Ma oggi, a distanza di oltre 40 anni, solo il 25% dei pazienti che vengono a chiederci assistenza ha quelle caratteristiche. Il restante **75% dei pazienti che giunge all'osservazione specialistica presenta disturbi dello spettro autistico, dipendenze comportamentali e patologie emergenti, come per esempio l'ortoressia, ovvero l'ossessione del mangiare sano, che rappresenta una vera epidemia, se non addirittura l'anoressia del terzo millennio.** Insomma, se da un lato la diagnosi di schizofrenia è in via di estinzione grazie agli antipsicotici di seconda generazione, esiste una moltitudine di nuovi disturbi. Basti pensare alle psicosi scatenate da cannabinoidi, che oggi incontriamo tanto spesso nei nostri ambulatori.

Che risposta trovano questi "nuovi" disturbi?

Purtroppo la rete psichiatrica territoriale non è adeguatamente attrezzata. E noi oggi abbiamo il dovere di combattere queste carenze legate alle mutate richieste di cura e ai profondi cambiamenti del Paese. Per fortuna, attualmente la Psichiatria può attingere ai risultati della ricerca neuroscientifica, superando la diagnosi clinico-descrittiva. Questo processo di rinnovamento della diagnosi psichiatrica è nato a metà degli anni Novanta a Pisa, dove, nell'ambito di una collaborazione internazionale, sono stati messi a punto una serie di strumenti di valutazione dimensionale della psicopatologia al fine di una diagnosi precoce anche per le patologie sotto soglia. Le malattie psichiatriche sono viste oggi come malattie che non interessano solo il cervello, ma anche altri sistemi biologici e ambientali sia per quanto riguarda l'esordio che le loro manifestazioni. Inoltre, **i disturbi mentali si manifestano spesso in comorbidità con altre condizioni mediche e neurologiche, tra cui il diabete, le malattie cardiovascolari, i disturbi gastrointestinali, per fare solo qualche esempio.** Vengono anche riconosciuti i meccanismi eziopatologici comuni, come le disfunzioni del sistema immunitario o del sistema endocrino, oppure le alterazioni del microbiota intestinale. È, quindi, evidente la necessità di un'alleanza multidisciplinare con altri professionisti sanitari, nell'ottica di promuovere la salute del cervello e di fornire ai pazienti una cura ottimale personalizzata.

Che ruolo gioca oggi la Psichiatria?

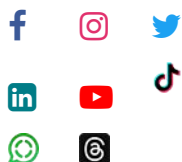
Esiste oggi una discriminazione della Psichiatria rispetto alle altre discipline mediche. Essa è spesso oggetto di stigma sociale sia tra i medici che tra il pubblico in generale. Questo stigma può causare la sottovalutazione dei problemi di salute mentale e della necessità della stessa figura dello psichiatra, talora visto come interscambiabile con lo psicologo, ma anche la discriminazione nei confronti dei pazienti e la diffidenza verso la farmacoterapia. Tra le conseguenze di questo atteggiamento vi è una distribuzione di risorse e di finanziamenti inferiori rispetto a quelli destinati ad altre specializzazioni mediche, nonostante i disturbi mentali siano enormemente diffusi e abbiano un impatto significativo sulla salute pubblica. Insomma, bisogna promuovere una maggiore consapevolezza e comprensione dei disturbi psichici, sradicare lo stigma associato alla salute mentale e garantire che i servizi psichiatrici ricevano risorse adeguate per offrire cure di alta qualità ai pazienti. È, infine, necessario fornire agli studenti di medicina una formazione completa ed equilibrata, che includa la salute mentale e la Psichiatria nell'ottica di un superamento del dualismo mente-corpo. In questo modo potremo preparare una nuova generazione di professionisti in grado di affrontare le sfide che la salute mentale presenta.

Stampa

Articoli correlati

- > 20-09-2021 - Salute mentale, al via una campagna di sensibilizzazione nazionale
- > 05-09-2017 - Neuropsichiatria, le ultime frontiere nel campo della robotica
- > 25-01-2016 - Sassari, chiude il centro malattie rare dell'Istituto di neuropsichiatria
- > 16-05-2014 - 16-17 Maggio 2014, Sassari. "Le malattie lisosomiali: riconoscerle per curarle"
- > 06-04-2013 - Neuropsichiatria infantile, il Gemelli inaugura un nuovo reparto. Totti e Ilary Blasi al taglio del nastro
- > 25-05-2012 - Discinesia tardiva: importante la collaborazione tra neurologo e psichiatra
- > 25-10-2011 - Università, a L'Aquila master di II Livello in neuropsichiatria dell'età evolutiva
- > 13-05-2011 - Disabilità intellettiva, la diagnostica evolve ma le differenze regionali non danno uguali opportunità

Seguici sui Social



Iscriviti alla Newsletter

Iscriviti alla Newsletter per ricevere Informazioni, News e Appuntamenti di Osservatorio Malattie Rare.

Invia

SPORTELLO LEGALE
OMAR
DALLA PARTE DEI RARI



GUIDA
Tutti i diritti
dei talassemici



Le nostre
pubblicazioni
gratuite



Malattie Rare
e SIBLING





Sei qui: [Home](#) ▶ [News](#) ▶ [Ricerca scientifica](#) ▶ Salute del cervello. Lanciata a Roma la Strategia italiana e il manifesto "One Brain, one Health"

Ricerca scientifica

Salute del cervello. Lanciata a Roma la Strategia italiana e il manifesto "One Brain, one Health"

Autore: Antonella Patete, 20 Marzo 2024



L'iniziativa della Società Italiana di Neurologia mira a ridurre l'impatto delle malattie neurologiche e mentali, che rappresentano la principale causa di disabilità e la seconda causa di morte a livello globale

Negli ultimi 30 anni i disturbi neurologici sono stati la principale causa di disabilità e la seconda causa di morte a livello globale, con 9 milioni di decessi ogni anno. Nel nostro Paese le malattie neurologiche e le malattie

mentali colpiscono oggi oltre 1 italiano su 2. Lo stroke, le demenze, le cefalee, l'epilessia, le oltre 1.400 malattie genetiche e rare interessano milioni di persone e hanno una particolare rilevanza in Italia, dove l'invecchiamento della popolazione, determina un aumento delle malattie neurologiche e mentali correlate all'età. Sono solo alcuni dei dati diffusi dalla Società Italiana di Neurologia (Sin) che, in occasione della Settimana del Cervello 2024 (11-17 marzo), lo scorso 12 marzo ha presentato alla Camera dei deputati la Strategia italiana per la salute del cervello 2024-2031 e il manifesto "One Brain, one Health" che ne delinea le priorità di azione.

PADOVANI: "UNIRE LE FORZE PER PROMUOVERE UN'ALLEANZA"

"Il nostro Paese, anche in ragione della crescente longevità, affronta una sfida senza precedenti nei confronti del suo capitale più prezioso, il cervello, minacciato da una crescente prevalenza di **malattie neurologiche e malattie mentali** – ha sottolineato il **presidente della Sin, Alessandro Padovani** durante l'incontro alla presenza di **rappresentati istituzionali, società scientifiche, associazione di pazienti e familiari** –. Malattie spesso coesistenti e spesso sottovalutate, che si esprimono a tutte le età e che a ogni età riconoscono fattori di rischio e bisogni di cura. Malattie che ancora oggi, nonostante i progressi delle neuroscienze e delle tecnologie sono in molti casi alla ricerca di terapie definitive e di trattamenti efficaci. In questo contesto, abbiamo il dovere di unire le nostre forze e di promuovere un'alleanza che consenta di individuare le priorità e di realizzare un Piano strategico condiviso, coerente con quanto promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, dalla World Federation of Neurology, dall'European Academy of Neurology, dall'International Brain Research Organisation e dall'European Brain Council".

LONARDI: "SALUTE DEL CERVELLO NON VUOL DIRE ASSENZA DI MALATTIA"

La Strategia italiana per la salute del cervello 2024-2031 nasce per **implementare il Piano Globale di Azione per l'epilessia e le altre malattie neurologiche voluto dall'OMS allo scopo di ridurre l'impatto di tutte le patologie del cervello**. Il Piano Globale definisce la salute del cervello come quella condizione in cui ogni individuo può realizzare le proprie capacità e ottimizzare il proprio funzionamento cognitivo, emotivo, psicologico e comportamentale per affrontare le situazioni della vita. "Nel Manifesto e nella Strategia italiana – ha precisato Matilde Leonardi, membro del

Consiglio direttivo della Sin e neurologa alla Fondazione IRCCS Besta – il cervello viene considerato come un unico sistema complesso in relazione con l'ambiente fisico e sociale, dove le due componenti operano insieme e si influenzano reciprocamente. Salute del cervello non vuole dire quindi assenza di malattia, ma implica avere stili di vita sani, fare attività fisica, avere un'alimentazione sana, astenersi da alcol e fumo, evitare o controllare lo stress, prevenire problemi di salute, restare attivi da un punto di vista cognitivo, avere relazioni sociali. E questo si applica a qualunque persona, con o senza patologia". Non può esistere, inoltre, salute senza salute del cervello e neppure una distinzione netta tra le diverse patologie che possono interessare questo organo. "La distinzione tra salute mentale e salute del cervello, così come tra malattie neurologiche e malattie psichiatriche – ha aggiunto la neurologa – in realtà scientificamente non regge per le molteplici sovrapposizioni sia neuroscientifiche che nella pratica clinica e nell'area dei sostegni socioeconomici necessari a tutti i pazienti".

DELL'OSSO: "STIAMO VIVENDO UNA RIVOLUZIONE SILENZIOSA"

È partita, invece, dal ricordo di Franco Basaglia, di cui questo mese si festeggia il centenario della nascita, la **presidente della Società Italiana di Psichiatria (Sip), Liliana Dell'Osso**. "A partire dall'inizio degli anni Duemila la Psichiatria sta vivendo una rivoluzione silenziosa ma non meno rilevante della rivoluzione basagliana, anche se non altrettanto clamorosa – ha affermato –. **Siamo di fronte a una vera rivoluzione neuroscientifica. La classificazione e la diagnosi dei disturbi mentali, così come viene attualmente effettuata nei Dsm, si è dimostrata assolutamente inadeguata rispetto alla situazione attuale e nel prossimo futuro verrà completamente rivoluzionata.** Perché la diagnosi verrà fatta sulla base delle neuroscienze e non su quella della descrizione clinica dei sintomi, cioè dell'approccio neo-kraepeliniano degli ultimi 40 anni".

IL MINISTRO SCHILLACI: "ASSICURO LA MASSIMA ATTENZIONE AL MANIFESTO"

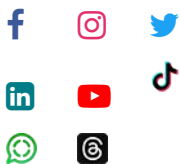
All'incontro è intervenuto anche il ministro della Salute, Orazio Schillaci, e in collegamento da New York, la segretaria della XXII Commissione Affari sociali della Camera Annarita Patriarca, che ha promosso l'iniziativa. "Le malattie neurologiche hanno un impatto enorme sulla nostra società e serve una stretta alleanza tra medici, pazienti e associazioni al fine di migliorare l'assistenza – ha dichiarato il ministro –. Assicuro la massima attenzione al Manifesto e alle proposte. **La Società Italiana di Neurologia e più in generale le società scientifiche svolgono un ruolo fondamentale per il progresso della nostra capacità di rispondere ai bisogni di salute, e per questo è cruciale mantenere una stretta collaborazione, anche con il coinvolgimento delle associazioni dei pazienti, dei familiari e dei caregiver**". Patriarca, invece, si è soffermata sulla necessità di aprire subito un dibattito serio e concreto sulle malattie neurodegenerative. "È un momento essenziale per portare alla luce le numerose difficoltà e inadeguatezze che impattano su più di 600 malattie neurologiche – ha affermato – un'importante occasione per rilanciare con impegno un'azione politica che definisca un livello di salute collettiva e che coinvolga tutte le parti in gioco". E a proposito dell'assistenza ha aggiunto: "È normale attraversare momenti di difficoltà, ma è fondamentale garantire che chiunque cerchi aiuto possa trovarlo. Per questo è cruciale investire nella formazione e nello sviluppo di competenze che promuovano la brain wellness in tutte le sue declinazioni, migliorando l'accesso alle cure e all'assistenza e la prevenzione".

Leggi anche l'intervista alla Prof.ssa Liliana dell'Osso:

Settimana mondiale del cervello. Psichiatria, Dell'Osso: "È in atto una rivoluzione silenziosa"

Stampa

Seguici sui Social



Iscriviti alla Newsletter

Iscriviti alla Newsletter per ricevere Informazioni, News e Appuntamenti di Osservatorio Malattie Rare.

Invia

SPORTELLLO LEGALE
OMAR
DALLA PARTE DEI RARI



GUIDA



LINK: <https://www.corrieredellacalabria.it/2024/03/20/insonnia-un-italiano-su-tre-si-sveglia-prima-delle-cinque/>

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

ULTIME

Sul Ponte sullo Stretto «serve una visione di sistema»

MENU

Mercoledì, 20 Marzo

Ultimo aggiornamento alle 7:17

DIRETTA TV

I nostri canali

PUBBLICITÀ



Si legge in: 2 minuti

Cambia colore:

LO STUDIO

Insonnia, un italiano su tre si sveglia prima delle cinque

C'è chi cucina, chi stira, chi scende in garage a lustrare l'auto, chi porta fuori il cane

Pubblicato il: 20/03/2024 – 7:17

Ascolta l'articolo

PUBBLICITÀ



Sono circa 4 milioni gli italiani che, tutte le mattina, **tra le 3 e le 5, soffrono di "risveglio precoce", disturbo condiviso dal 30-40% degli insonni cronici**, coloro che cioè lo sono stabilmente e non in forma transitoria. È solo una stima, registra Assirem, una delle associazioni di ricerca specializzate in medicina del sonno. «È un calcolo in difetto — ha detto il presidente, il neurologo Pierluigi Innocenti — ed è difficile risolvere il problema. **Con l'età peggiora e il rischio è di scontrarne le conseguenze. L'organismo ha invece estrema necessità di ristoro.**

Una volta scattata l'ora X riaddormentarsi è impossibile. E allora ci

si adatta, trovando il modo di far passare più velocemente il tempo che ci divide dalla fase della giornata in cui le persone «normali» saranno in piedi. Chi cucina, chi stira, chi scende in garage a lustrare l'auto, chi porta fuori il cane (che magari vorrebbe restare nella cuccia) trascinando i propri passi lungo strade buie e deserte.

In occasione della recente Giornata mondiale del sonno la Società italiana di neurologia e l'Aims, associazione che si occupa dei disturbi specifici della notte, hanno rilanciato i numeri. Dodici milioni gli insonni cronici, che lo sono da oltre tre mesi, secondo la definizione della Sleep American Academy. Sei su dieci sono donne, il 20% dei casi riguarda ragazzi e bambini.

Particolarmente preoccupante quanto rivelato dall'ultimo sondaggio dell'Osservatorio Sanità 1 di UniSalute: quasi due italiani su cinque dichiarano di riposare male e molti di coloro che soffrono di disturbi rinunciano a cercare dei rimedi. Consigli? Li elenca il neurologo bolognese Giuseppe Plazzi: cenare tre ore prima di coricarsi, staccarsi da lavoro e fonti d'ansia due ore prima, stop a telefonini e tablet almeno un'ora prima. La mattina, scendere dal letto appena aperti gli occhi.

La primavera non è una stagione propizia per fare pace con la notte. Repentini mutamenti del tempo, innalzamento delle temperature e aumento delle ore di luce per il naturale allungamento delle giornate, oltre all'effetto dell'ora legale, non conciliano il sonno. Anzi sono situazioni che hanno ricadute negative sul nostro organismo e influenzano alcuni ormoni.



L'offerta informativa del Corriere della Calabria rimarrà gratuita

Senza le barriere digitali che impediscono la fruizione libera di notizie, inchieste e approfondimenti. Se approvi il giornalismo senza padroni, abituato a dire la verità, la tua donazione è un aiuto concreto per sostenere le nostre battaglie e quelle dei calabresi.

La tua è una donazione che farà notizia. Grazie

Inserisci importo