



Lucca, 6 febbraio 2017 - “Gli insonni non dormono perché si preoccupano, e si preoccupano perché non dormono”. Parola di un insonne doc, lo scrittore statunitense Franklin Pierce Adams, che sintetizzava perfettamente una parte del disturbo del nostro secolo: l’insonnia.

Se recenti lavori hanno dimostrato come dormire renda più belli (beauty sleep), dei nuovi studi epidemiologici indicano invece come il 50% degli anziani non riescano a riposare bene. Il pericolo più grande? Per tutte le età è legato ai disturbi della memoria.

“Il sonno – spiega il Presidente della Fondazione BRF Onlus, il dott. Armando Piccinni – è vitale per l’essere umano. Un buon sonno garantisce al nostro cervello un funzionamento ottimale, e ha ripercussioni sul sistema cardiovascolare e anche immunitario”.

Purtroppo gli italiani che non riescono ad avere un rapporto pacifico con il letto sono 9 milioni (sondaggio Eurodap). Persone che manifestano anche altri disturbi associati, in grado di rendere ancora più difficile il raggiungimento di uno stile di vita ottimale. Sempre secondo lo studio, infatti, sette italiani su dieci manifestano disturbi del sonno, quattro su dieci hanno difficoltà ad addormentarsi, tre su dieci hanno diversi risvegli durante la notte e due su dieci si svegliano sempre molto prima del suono della sveglia.

“I problemi – continua il prof. Piccinni – riguardano però anche il russamento, la sindrome delle gambe senza riposo e numerosi disturbi secondari. I bambini non sono indenni: il sonnambulismo tocca circa due bambini su dieci. Si tratta spesso di comportamenti transitori che svaniscono con l’adolescenza, mentre il legame fra sonno e psicopatologie è conclamato”.

Il Sonno sarà al centro del seminario organizzato dalla Fondazione BRF Onlus - Istituto per la Ricerca Scientifica in Psichiatria e Neuroscienze che si terrà a Lucca, in Toscana, sabato 11 febbraio: Il Sonno: fisiologia, significato evoluzionistico, disturbi e patologie.

“Il seminario – spiega il prof. Piccinni – si rivolge tanto ai medici e agli psicologi, quanto a chi è interessato a saperne di più. Il programma è ricco di incontri e di appuntamenti curati da esperti a livello nazionale e internazionale, che mirano tanto a definire la fisiologia del sonno, quanto le sue innumerevoli patologie. Il tentativo è quello di tendere una mano, attraverso la divulgazione scientifica e psichiatrica, a tutti gli insonni”.

Il seminario comincerà alle 9.00 con “Fisiologia e fisiopatologia del sonno” del prof. Ugo Faraguna, seguirà con “L’oscillazione lenta del sonno: tra la fisiologia e la clinica” del prof. Angelo Gemignani, “Sonno, ritmicità e disturbo bipolare” del prof. Giulio Perugi, “Emozioni e sonno” della prof.ssa Donatella Marazziti, “Insonnia stress e plasticità neuronale nei disturbi depressivi e d’ansia” della prof.ssa Laura Palagini, seguirà un light lunch e la giornata di studi continuerà con “Il significato evolucionistico del sonno” del prof. Armando Piccinni, “Disturbi alimentari e sonno” del prof. Mauro Mauri e del prof. Claudio Cargioli, “Sonno e sostanze d’abuso” del prof. Icro Maremmani e del prof. Luca Rovai. L’incontro si concluderà con una tavola rotonda, e la consegna degli attestati. È necessaria l’iscrizione. www.fondazionebrf.org

fonte: ufficio stampa