WORLD SLEEP DAY 2025

«Fai della Salute del Sonno una Priorità»

14 Marzo 2025, ore 15.00-18.00
Palazzo d'Aronco – Salone del Popolo
Udine

DORMIRE BENE PER VIVERE MEGLIO

15.00-15.15 Introduzione e saluti (M. Valente, C. Lettieri, L. Patti)

Sonno e Salute: dalla Fisiologia ai Disturbi

Moderano: M. Valente e C. Lettieri

15.15-15.30 Il Sonno: Architetto della Salute – Meccanismi Fisiologici (G.L. Gigli)

15.30-15.45 Narcolessia e Ipersonnie: Quando il Sonno Arriva all'Improvviso (G. Pellitteri)

15.45-16.00 Russare o Soffrire? OSAS e i Disturbi Respiratori in Sonno (A. Scalise)

16.00-16.15 Insonnia: Quando la Notte Diventa un Nemico (P. Dolso)

16.15-16.30 Quando il Sonno si Agita: Disturbi motori in sonno (A. Bernardini)

16.30-16.45 Nutrire il Sonno: Stile di Vita e Qualità del Sonno (Y. Tereshko)

16.45-17.00 Domande, commenti, curiosità

Alla Scoperta del Sonno: Tecniche di Polisonnografia

Moderano: A. Nilo, F. Lavezzi

17.00-17.15 Dalla teoria … (C. Lettieri)

17.15-17.55 … alla pratica (C. Craighero, L. Martucci, R. Barchetta, E. Ecoretti)

17.55-18.00 Conclusioni e Saluti Finali