

CORSO DI AGGIORNAMENTO:

sonno e immunità dalle basi alla pratica quotidiana

Foligno, Delfina Palace Hotel, 20-21 giugno 2026

PROGRAMMA SCIENTIFICO

SABATO 20/06/2026

ore 14:00 Registrazione Partecipanti

Ore 14.30 Introduzione al Corso e Saluti dal Panel di Relatori

Ore 15:00 Come invecchia il cervello (P. Drago)

Ore 15:40 Come cambia il sonno con l'età (P. Drago)

Ore 16:20 Le caratteristiche dei disturbi del sonno (P. Drago)

Ore 17:00 Disturbi respiratori del sonno (Nardella)

Ore 17:40 Discussione

Ore 18.00 Chiusura Corso

DOMENICA 21/06/2026

ore 8:30 Registrazione Partecipanti

Ore 9:00 Sonno e Sistema Immunitario: quale relazione? (C. Ucciferri)

Ore 9:30 Insonnia: clinica e terapia, l'anziano (P. Drago)

Ore 10.00 Patologie respiratorie: alte e basse vie (Nardella)

Ore 10:30 Infezioni respiratorie ricorrenti nel bambino (C. Ucciferri)

Ore 11:00 pausa caffè

Ore 11:20 Il trattamento aereosilico : uso clinico (Nardella)

Ore 12:00 I modificatori dell'attività biologica:
meccanismo d'azione e rationale d'uso dalla letteratura alla real life (C. Ucciferri)

Ore 12:30 discussione

Ore 13.00 Take Home message

Ore 13.20 consegna ECM eChiusura Corso

RAZIONALE SCIENTIFICO E OBIETTIVO FORMATIVO

Dormire bene può risultare difficile. Migliorare i problemi di insonnia e la qualità del sonno tuttavia è possibile, seguendo alcuni consigli che possono risultare utili per i Medici di Famiglia per supportare i propri pazienti ed indirizzarli ad una diagnosi e ad un trattamento adeguati. Il sonno è una funzione fondamentale per l'organismo perché:

- potenzia il sistema immunitario;
- influisce positivamente sul funzionamento cerebrale, dai livelli di attenzione alla memoria, alle funzioni esecutive;
- migliora l'umore, come emerge da evidenze scientifiche che correlano la mancanza di sonno a maggiori livelli di irritabilità e a depressione.

Con il termine insonnia s'intende una percezione individuale di sonno insufficiente o poco ristoratore e comunque inadeguato per il normale svolgimento delle attività quotidiane. Per arrivare a una diagnosi precisa e quindi a un'adeguata terapia, bisogna in prima battuta distinguere le diverse presentazioni cliniche dell'insonnia: difficoltà di addormentamento (il tempo per addormentarsi può essere considerato normale se non supera la mezz'ora); difficoltà di mantenimento del sonno (frammentazione), risveglio troppo precoce (il soggetto dorme 3-4 ore, si sveglia e non riesce a riprendere sonno). L'insonnia non curata tempestivamente, di qualunque tipo essa sia, può portare a un circolo vizioso: è sufficiente una settimana senza chiudere occhio per portare a un condizionamento negativo e alla cronicizzazione del disturbo e ad una diminuzione del sistema immunitario. Una volta sdraiati a letto, il pensiero e la paura di non addormentarsi agevoleranno un'altra notte in bianco. Al primo campanello di allarme è indispensabile consultare il proprio medico. Una terapia farmacologica è necessaria in circa il 70% dei casi di insonnia: il trattamento farmacologico, con la possibilità di interrompere rapidamente il circuito vizioso caratterizzato dalla triade coricamento-allertamento-insonnia, consente soprattutto di evitare l'instaurarsi di un condizionamento negativo e quindi il rischio di cronicizzare l'insonnia stessa. L'insonnia può colpire fino al 60% della popolazione italiana. È una sindrome delle "24 ore" e un fattore di

rischio per disturbi psichiatrici e medici e dovrebbe essere sempre valutata e trattata nella pratica clinica. La terapia cognitivo-comportamentale è il trattamento di prima scelta ma poco accessibile in Italia. L'opzione farmacologica è più ristretta nelle indicazioni di quanto immaginato e merita di essere conosciuta e portata all'attenzione del Medico di Famiglia.

Con il contributo educativo incondizionato di

INFORMAZIONI GENERALI

SEDE DEL CORSO

Delfina Palace Hotel
Via della Fornacetta, 06034 Foligno PG

QUOTA ISCRIZIONE

La partecipazione al Corso è gratuita

EVENTO 282- CREDITI FORMATIVI n.

La partecipazione al corso darà diritto ai Crediti Formativi ECM secondo la vigente normativa ed a seguito della partecipazione a tutte le Sessioni Scientifiche in cui è articolato l'Evento nonché al superamento del 75% delle domande nel Questionario ECM. *Discipline accreditate: Geriatria, Medicina Generale MMG, Neurologia, Otorinolaringoiatria, Pneumologia*

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA E PROVIDER ECM 282



G.C. congressi srl

Via P. Borsieri, 12 – 00195 Roma

tel. 06.3729466-06.3700541 Fax 06.37352337

e-mail: segreteria@gccongressi.it

Sito Web: www.gccongressi.it



Società certificata con sistema di qualità

UNI EN ISO 9001:2015 n. IT-46947