

Al liceo Sereni per parlare dei disturbi del sonno

Pubblicato: Lunedì 17 Febbraio 2020



“Quando dormire diventa un problema” e **“Il sonno degli adolescenti”** sono gli argomenti trattati nell’incontro pubblico in programma a Luino, nell’aula magna del Liceo ‘Sereni’ (via Menotti), sabato 22 febbraio, alle 21.00. L’iniziativa è organizzata dal Lions Club Luino, in collaborazione con l’istituto scolastico.

Relatori il Prof. Luigi Ferini Strambi (Primario del Centro di Medicina del Sonno dell’IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano, professore Ordinario di Neurologia alla Facoltà di Psicologia dell’Università Vita-Salute San Raffaele di Milano) e la **Dr.ssa Vincenza Castronovo** (Psicologa del Centro di Medicina del Sonno dell’IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano).

Il sonno occupa buona parte della nostra vita, tutte le sue funzioni non sono ancora completamente conosciute. Ci si rende conto della sua importanza quando vi sono problemi. Se una persona non riesce ad addormentarsi, ha ripetuti risvegli o pause respiratorie nel sonno, nella giornata successiva può essere nervoso, irritabile, scarsamente produttivo o avere gravi problemi, come addormentarsi alla guida dell’auto.

Il Prof. Ferini Strambi, uno dei maggiori esperti internazionali del sonno, parlerà dei disturbi più comuni, in tutte le fasce di età, e fornirà indicazioni sul loro trattamento.

La Dr.ssa Castronovo relazionerà sulle abitudini di sonno degli adolescenti. Negli ultimi anni si è infatti osservata una progressiva riduzione delle ore di sonno in età giovanile: i motivi sono legati per lo più a

un ritardo dell'addormentamento per l'uso di dispositivi elettronici (smartphone, tablet, ecc.) prima di coricarsi. Le conseguenze possono essere una maggiore difficoltà di risveglio al mattino e ridotto rendimento scolastico.

Durante l'incontro saranno inoltre presentati i risultati dello studio sulla 'Cyberinsonnia', realizzato presso il Liceo nell'anno scolastico 2017/2018 e che ha coinvolto circa 150 studenti.

Sarà inoltre ufficializzata la donazione, effettuata dal **Lions Club Luino**, di un telescopio e attrezzature per la fotografia astronomica, utilizzate dagli studenti per attività didattiche e di ricerca.

Durante la serata momenti musicali con gli studenti Manuel Alfano e Stefano Trotta al violino
La partecipazione alla conferenza è libera e aperta a tutti.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it