

World Sleep Day 2023: Humanitas Mater Domini promuove l'importanza del sonno con un incontro aperto al territorio

Pubblicato: Lunedì 13 Marzo 2023



Perché è importante un buon riposo? Quali sono i disturbi del sonno? Cosa fare in caso di insonnia o apnee notturne? A rispondere a tutte queste domande, **sabato 18 marzo**, sarà un team di specialisti di Humanitas Mater Domini in un **incontro aperto al territorio**.

“Passiamo circa un terzo della nostra vita dormendo, ma a volte trascuriamo questa condizione. Per quantità e qualità, le conseguenze di un sonno inadeguato sulle performance diurne, sul carattere, sull'efficienza e sulla salute sono molto rilevanti, ma ancora poco conosciute. Il rendimento, la capacità di memoria, di relazionarsi sul lavoro e in famiglia si modificano in base alla qualità del nostro sonno”, spiega il dottor **Alberto Braghiroli**, pneumologo e specialista dei disturbi del sonno di Humanitas Mater Domini.

La prima causa di disturbi del sonno, quindi, sembra essere la mancata consapevolezza della sua importanza e delle sue regole. Da qui la scelta dell'ospedale di Castellanza di **aderire al World Sleep Day 2023** (17 marzo) promossa dalla World Sleep Society e, in Italia, dall'Associazione Italiana di Medicina del Sonno con un incontro aperto alla popolazione.

A parlare dei **“Disturbi del sonno: dall'insonnia alle apnee ostruttive. A tu per tu con gli specialisti per fare chiarezza”** saranno il dottor **Alberto Braghiroli** e la **dottorssa Elisa Morrone**, psicologa e specialista dei disturbi del sonno, entrambi medici di Humanitas Mater Domini e dei centri medici

Humanitas Medical Care.

“Non si può migliorare senza conoscere, quindi è importante promuovere la consapevolezza e rispondere alle tante curiosità per quella parte della nostra vita di cui non siamo spettatori attivi”, conclude la **dott.ssa Morrone**.

Come partecipare?

L'evento si svolgerà in presenza, **sabato 18 marzo** dalle **10.30 alle 11.30** in Humanitas Mater Domini presso l'**Auditorium** dell'Edificio 3 (Via Bettinelli, 8 – Castellanza).

La partecipazione è gratuita, previa prenotazione online a partire da **giovedì 9 marzo** (sino esaurimento posti disponibili). Per informazioni e prenotazioni, consultare il sito www.materdomini.it

5 consigli per un buon sonno

Quali sono le principali regole per un sonno ristoratore. Alcuni consigli degli specialisti di Humanitas Mater Domini:

1. Coricarsi e svegliarsi ad orari stabili e regolari
2. Non superare 45 minuti di riposo pomeridiano
3. Durante le 4 ore precedenti al momento di dormire, evitare di fumare e di assumere alcolici
4. Praticare regolare attività fisica durante il giorno e non durante le ore notturne
5. Mantenere la stanza da letto ventilata impostando un'adeguata temperatura, non troppo calda

di [in collaborazione con Humanitas Mater Domini](#)