

“Dormo poco”: a Besnate un incontro su quantità e qualità del sonno

Pubblicato: Lunedì 25 Novembre 2024



“Dormo poco” è il titolo dell’incontro promosso da *La porta aperta odv* alla **Mutua Sanitaria di Besnate**. Appuntamento giovedì 28 novembre alle ore 21,00, in via Matteotti 17

“Dormendo poco o male tutto costa fatica, la mancanza di una bella dormita ci procura dal disagio allo stress, dalla scarsa attenzione a memoria debole e irritabilità, ma è soprattutto la mancanza di energia fisica e mentale che permea tutte le attività successive al mancato riposo e ci condiziona, che lo si ammetta o meno. Pensate che dormire poco altera lo sviluppo ormonale che regola il sistema immunitario così come il metabolismo ma soprattutto, in tutte le età, è la rigenerazione, la voglia di ricominciare che viene a mancare”.

“Per questo l’incontro di giovedì 28 novembre presso la Mutua Sanitaria Besnate, con la dr.ssa Simonetta Vernocchi e con il suo team di terapisti Samuela Cattaneo e Marianna Messina, **pone l’accento non solo sulla quantità ma anche sulla qualità del sonno**. La medicina del sonno esiste e che l’Ospedale di Gallarate, con al centro le relatrici dell’incontro, sia stato classificato tra i dieci migliori poli d’Italia offre una bella opportunità per saperne di più per dormire e vivere meglio”.

Ingresso libero, per informazioni 3501399970

La Porta Aperta odv è l’associazione di volontariato di Besnate che promuove l’evento nell’ambito del progetto “ESSERCI to CARE” nato per intercettare e combattere fragilità, isolamento e malessere sul

territorio con il sostegno della Regione Lombardia e del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it