

World Sleep Day  
*Edizione 2025*



A.I.M.S.  
Accademia Italiana  
di Medicina del Sonno

# LA MARATONA DEL SONNO 2025

## Fai della Salute del Sonno una Priorità



**Venerdì 14 Marzo 2025**

Webinar



Avenue media®  
Conference & Expo

# **LA MARATONA DEL SONNO 2025**

## **Fai della Salute del Sonno una Priorità**

*Webinar, Venerdì 14 marzo 2025*

### **PRESENTAZIONE**

Come ormai ogni anno, il 14 marzo 2025 si celebrerà in tutto il mondo la Giornata Mondiale del Sonno (*World Sleep Day*), un evento annuale dedicato alla cultura e consapevolezza dell'importanza del sonno, che si celebra ogni anno nel venerdì che precede l'equinozio di primavera. La giornata è promossa contemporaneamente in ogni parte del mondo, dalla World Sleep Society e, in Italia, dall'Accademia Italiana di Medicina del Sonno -AIMS- (precedentemente denominata "Associazione Italiana di Medicina del Sonno").

La giornata mondiale è nata nel 2008 per sensibilizzare sui disturbi del sonno e sui relativi costi sociali per la collettività e lo scorso anno ha coinvolto circa 80 Paesi in tutto il mondo e centinaia di iniziative, diventando trending topic sui principali social media. Nei fatti, di anno in anno, la giornata mondiale del sonno ha acquistato una diffusione e una capillarità che possono solo essere salutati come positivi.

Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society, che promuove questo evento, è "Fai della Salute del Sonno una Priorità", indicando che la promozione del sonno e efficaci trattamenti dei disturbi del sonno, quando presenti, possono contribuire significativamente a ridurre il rischio di altre patologie, oltre che a migliorare complessivamente la qualità della vita.

Quest'anno il World Sleep Day 2025 ha l'obiettivo in tutto il mondo di promuovere consapevolezza del ruolo del sonno, in particolare su:

- Educazione e sensibilizzazione
- Interventi a livello individuale
- Salute del sonno nella medicina preventiva
- Iniziative aziendali e istituzionali
- Tecnologia e monitoraggio
- Politiche pubbliche

## **LA MARATONA DEL SONNO 2025** **Fai della Salute del Sonno una Priorità**

*Webinar, Venerdì 14 marzo 2025*

Fare della Salute del Sonno una priorità è una parte - potente e sottovalutata - nel miglioramento della salute e del benessere umano in tutto il mondo. I membri della World Sleep Society, gli esperti del sonno e i sostenitori della salute della comunità in circa 80 paesi organizzeranno attività locali, regionali e nazionali per promuovere la salute del sonno.

L'AIMS intende promuovere nuovamente un evento unico, nel quale tutti i principali esperti italiani della Medicina del Sonno faranno una staffetta ideale dalle 8.00 del mattino alle 20.30 della sera, con relazioni di 30 min., presentando al più largo pubblico un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell'ambito della salute.

Quest'anno la Maratona del sonno sarà arricchita, in alcune pause tra una relazione e l'altra, da brevi performance dell'attore e regista teatrale Nicola Bizzarri.

Nicola Bizzarri si è diplomato presso la Scuola Internazionale del Teatro Arsenale di Milano e lavora come attore e regista per diverse produzioni teatrali di cui è anche autore.

Dopo diversi lavori sia teatrali che cinematografici, conduce un format sul canale Focus TV e nel 2024 debutta con "Sonno, paure e deliri notturni", primo spettacolo in assoluto che, in chiave documentaristica e ironica, porta in scena i misteri del sonno.

Un piccolo assaggio a questo link <https://youtu.be/HBpn7nnbBm4>.

Da questo spettacolo, attualmente in tournée in alcuni teatri italiani, saranno liberamente estratti alcune video di performance ispirate ai disturbi del sonno.

# LA MARATONA DEL SONNO 2025

## Fai della Salute del Sonno una Priorità

Webinar, Venerdì 14 marzo 2025

### Programma

#### Saluti del Presidente e presentazione della Maratona 2025

**08.00-11.00 Moderatori: F. Fanfulla (Pavia) – F. Pizza (Bologna)**

**08.00** *La World Sleep Society, politiche pubbliche e la salute del sonno*  
*Raffaele Ferri (Troina)*

**08.25** **I centri di Medicina del Sonno in Italia**  
*Michelangelo Maestri (Pisa)*

**08.50** **Monitorare il sonno con le nuove tecnologie**  
*Ugo Faraguna (Pisa)*

*L'illuminazione notturna e il sonno*  
*(Break di Nicola Bizzarri)*

**09.15** **Dalla mamma al neonato: il sonno, fondamento per un futuro sano**  
*Lino Nobili (Genova)*

**09.40** **La salute del sonno in età pediatrica**  
*Oliviero Bruni (Roma)*

**10.05** **La salute del sonno negli adolescenti**  
*Luigi De Gennaro (Roma)*

*Fase REM*  
*(Break di Nicola Bizzarri)*

**10.30** **Cuore e sonno: ritmi che si intrecciano**  
*Carolina Lombardi (Milano)*

## **LA MARATONA DEL SONNO 2025** **Fai della Salute del Sonno una Priorità**

*Webinar, Venerdì 14 marzo 2025*

**11.00 -14.00 Moderatori: S. Redolfi (Cagliari) – U. Faraguna (Pisa)**

**11.00 Sonno e respiro: un equilibrio essenziale**

*Maria Rosaria Bonsignore (Palermo)*

***Terrori notturni***

*(Break di Nicola Bizzarri)*

**11.30 Sonno e salute orale: l'impatto sul benessere generale**

*Giulio Alessandri Bonetti (Bologna)*

**12.00 Sonno e sport: benefici per corpo e mente**

*Giovanna Zoccoli (Bologna)*

***Cadere nel sogno***

*(Break di Nicola Bizzarri)*

**12.30 Il tempo *nel* sonno. Il tempo *del* sonno**

*Vincenzo Natale (Bologna)*

***La durata dei sogni***

*(Break di Nicola Bizzarri)*

**13.00 Deficit mnestici e salute del sonno**

*Michele Ferrara (L'Aquila)*

**13.30 Salute mentale e sonno: un dialogo bidirezionale**

*Laura Palagini (Pisa)*

***Sogni ricorrenti***

*(Break di Nicola Bizzarri)*

## **LA MARATONA DEL SONNO 2025** **Fai della Salute del Sonno una Priorità**

*Webinar, Venerdì 14 marzo 2025*

**14.00 -17.00 Moderatori: P. Proserpio (Milano) – M. Ferrara (L'Aquila)**

**14.00 Il sonno e l'abuso di sostanze**

*Elena Antelmi (Verona)*

***La cannabis e il sonno***

*(Break di Nicola Bizzarri)*

**14.30 Il sonno come pilastro per il benessere psicologico**

*Christian Franceschini (Parma)*

***Il sesso e il sonno***

*(Break di Nicola Bizzarri)*

**15.00 Nuove frontiere della farmacologia del sonno in età evolutiva**

*Giuseppe Plazzi (Bologna)*

**15.30 Nuove frontiere della farmacologia del sonno nell'adulto**

*Luigi Ferini Strambi (Milano)*

***Sexsomnia***

*(Break di Nicola Bizzarri)*

**16.00 Nutrire il sonno: il ruolo di una corretta alimentazione**

*Andrea Romigi (Roma)*

***Sleep related eating disorder***

*(Break di Nicola Bizzarri)*

**16.30 Il sonno e le malattie oncologiche**

*Paola Proserpio (Milano)*

***Sindrome della testa che esplode***

*(Break di Nicola Bizzarri)*

## **LA MARATONA DEL SONNO 2025** **Fai della Salute del Sonno una Priorità**

*Webinar, Venerdì 14 marzo 2025*

**17.00 -20.30 Moderatori: L. De Gennaro (Roma) – M. Bonsignore (Palermo)**

**17.00 Come migliorare la qualità del sonno in ospedale**

*Francesco Fanfulla (Pavia)*

***Dormire con un gatto***

*(Break di Nicola Bizzarri)*

**17.30 Il sonno che purifica il cervello: il legame con il sistema glinfatico**

*Alessandro Silvani (Bologna)*

**18.00 Il sonno dei *superagers***

*Dario Arnaldi (Genova)*

***Sindrome della bella addormentata***

*(Break di Nicola Bizzarri)*

**18.30 La qualità del sonno: nuovo goal della riabilitazione?**

*Biancamaria Guarnieri (Pescara)*

***Come sognano i ciechi?***

*(Break di Nicola Bizzarri)*

**19.00 La sonnolenza diurna: un indicatore della salute del sonno**

*Enrica Bonanni (Pisa)*

***Microsonni***

*(Break di Nicola Bizzarri)*

**19.30 Dormire poco, rischiare tanto: sonno, lavoro e incidenti**

*Sergio Garbarino (Genova)*

***Paralisi del sonno***

*(Break di Nicola Bizzarri)*

**20.00 Arte e letteratura sul ruolo del sonno nelle pratiche di cura**

*Liborio Parrino (Parma)*

**LA MARATONA DEL SONNO 2025**  
**Fai della Salute del Sonno una Priorità**  
*Webinar, Venerdì 14 marzo 2025*

**WWW.SONNOMED.IT**

**SI RINGRAZIA**



**SEGRETERIA ORGANIZZATIVA**



**Avenue media®**  
*Conference & Expo*

Viale Aldini 222/4 – 40136 Bologna  
Tel. 051 6564300 – email: [congressi@avenue-media.eu](mailto:congressi@avenue-media.eu)  
[www.avenuemedia.eu](http://www.avenuemedia.eu)