TERME DI MONTICELLI

IL SONNO AMICO: PROPOSTE SOSTENIBILI PER DORMIRE BENE E VIVERE IN SALUTE

4 CREDITI ECM

MONTICELLI TERME, SABATO 13 GIUGNO 2026

RESPONSABILE SCIENTIFICO:
PROF. LIBORIO PARRINO

PROVIDER E SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

AKESIOS GROUP
FORMAZIONE & CONGRESSI

ABSTRACT

Le malattie del sonno sono 89 e l'insonnia è uno dei problemi più diffusi della nostra epoca: sono almeno 8.3 milioni gli italiani che soffrono di insonnia e di questi oltre 4 milioni in forma severa. 2.5 milioni sono gli italiani che assumono farmaci ipnotici da oltre un anno. Si calcola che il 55% dei pazienti ultracinquantenni che vengono in visita nell'ambulatorio del MMG siano anche insonni.

Per troppe persone il sonno è diventato un problema, un momento della giornata difficile da gestire e gustare. La cattiva alimentazione, l'abuso di illuminazione pubblica, l'utilizzo pervasivo di display luminosi, l'inquinamento acustico e lo stile di vita ansiogeno e stressante sono tutti fattori che incidono sulla scarsa qualità del nostro riposo notturno.

Il convegno si propone di far conoscere i principali disturbi del sonno nelle varie fasce di età e le soluzioni praticabili per svegliarsi al mattino sereni e riposati.

L'evento sarà anche l'occasione per presentare il progetto di SLEEP HOTEL TERMALE dove l'ospitalità alberghiera vuole diventare un'esperienza di salute e benessere (acque ricche di bromo, sistema letto, nutrizione e integratori, attività fisica, aromi, monitoraggio del ritmo sonno-veglia con visita specialistica di medicina del sonno). Un'occasione per riscoprire il sonno come amico nell'accogliente abbraccio del dio *Hypnos* e di suo figlio *Morfeo*.

FACULTY RELATORI

PROF. GIANFRANCO BELTRAMI

Direttore Sanitario delle Terme di Monticelli. Docente presso l'Università degli Studi di Parma e l'Università San Raffaele

DR. LORIS BONAMASSA

Sleep Manager specialista in sonno e performance. Fondatore e CEO di Bonamassa Sleep & Performance SA. Membro della World Sleep Society (WSS) e dell'American Psychological Association (APA). Docente FIGC – Settore Tecnico di Coverciano, CONI e istituzioni UPI Emilia-Romagna

DR. ICILIO DODI

Direttore U.O.C. Pediatria Generale e d'Urgenza, Dipartimento Materno-Infantile Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma

PROF. MARCELLO MAGGIO

Direttore della struttura complessa Clinica Geriatrica dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma e Professore ordinario presso l'Università di Parma

DR.SSA CARLOTTA MUTTI

Responsabile f.f. della Struttura semplice dipartimentale di Medicina del sonno dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma

PROF. LIBORIO PARRINO

Neurologo, già Primario della Clinica Neurologica dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma e già Direttore della Scuola di Specializzazione in Neurologia

DR. MARIO SCALI

MMG - Referente Distretto di Parma AUSL per la Medicina Generale

PROGRAMMA

08.30 **REGISTRAZIONE PARTECIPANTI**

08.50 **BENVENUTO ALLE TERME DI MONTICELLI**
Benedetta Borrini

09.00 **PRESENTAZIONE DEL CONVEGNO E SALUTI DI BENVENUTO**
Gianfranco Beltrami; Liborio Parrino

IL SONNO E LE SUE MALATTIE NELLO SVILUPPO, CRESCITA E INVECCHIAMENTO DELL'ORGANISMO

MODERATORI: Gianfranco Beltrami, Icilio Dodi

09.10 **DISTURBI DEL RITMO CIRCADIANO E PARASONNIE NELL'INFANZIA E NELL'ADOLESCENZA**
Carlotta Mutti

09.30 **INSONNIA, APNEE NOTTURNE E SINDROME DELLE GAMBE SENZA RIPOSO**
Liborio Parrino

09.50 **SONNO E INVECCHIAMENTO**
Marcello Maggio

10.10 **I DISTURBI DEL SONNO NEL SETTING DELLA MEDICINA GENERALE**
Mario Scali

10.30 **DISCUSSIONE**

11.00 **COFFEE BREAK**

PROGRAMMA

CAMBIARE STILE DI VITA PER CURARE L'INSONNIA

MODERATORI: Marcello Maggio, Mario Scali

11.30 **ACQUE TERMALI, ESERCIZIO FISICO, ALIMENTAZIONE E PRODOTTI NUTRACEUTICI: I BENEFICI PER IL RITMO SONNO VEGLIA**

Gianfranco Beltrami

12.00 **IL SISTEMA LETTO COME DISPOSITIVO DI SUPPORTO AI PROCESSI NEUROFISIOLOGICI DEL SONNO: IMPLICAZIONI TERAPEUTICHE, DI RECUPERO FUNZIONALE E LONGEVITÀ**

Loris Bonamassa

12.30 **SLEEP HOTEL TERMALE: UN PERCORSO DI SALUTE E BENESSERE**

Liborio Parrino

13.00 **DISCUSSIONE**

13.30 **QUESTIONARIO DI APPRENDIMENTO ECM**

14.00 **CHIUSURA DEI LAVORI E LIGHT LUNCH**

INFORMAZIONI GENERALI

SEDE CONGRESSUALE

Hotel delle Rose Terme & Wellness Spa
Via Montepelato Nord, 4,
43022 Monticelli Terme PR

ISCRIZIONE

La quota di iscrizione è gratuita e comprende: partecipazione ai lavori scientifici, coffee break e lunch a buffet offerto dalle Terme di Monticelli, crediti ECM.

ISCRIVITI QUI >

Oppure inquadra il QR code

CREDITI ECM

Akesios Group, Provider Standard n. 403, iscritto all'Albo Nazionale conferirà n° 4 crediti ECM alla figura del Medico Chirurgo (tutte le specializzazioni); Fisioterapista; Infermiere; Biologo, Dietista; Ostetrica.

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA E PROVIDER ECM

AKESIOS
FORMAZIONE & CONGRESSI GROUP

info@akesios.it

Via Cremonese, 172
43126 Parma
Tel. 0521 647705