

**PERCORSI SIMPEV PER UN AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA. I  
DISTURBI DEL SONNO NELLO STUDIO DEL MEDICO DI MEDICINA  
GENERALE WEBINAR**

*Webinar svolto all'interno del 77 Congresso Nazionale Fimmg Metis*  
**08 OTTOBRE 2020 - ORE 17.15 – 19.00**

**PROVIDER**

METIS SRL RIF. 247  
PIAZZA GUGLIELMO MARCONI 25 00144 ROMA

**SEGRETERIA ORGANIZZATIVA**

METIS SRL RIF. 247  
PIAZZA GUGLIELMO MARCONI 25 00144 ROMA

**Piattaforma Fad [www.fadmetis.it](http://www.fadmetis.it) - Metis srl, Piazza Guglielmo Marconi 25 00144 Roma**

**DESTINATARI E MODALITA' DI PARTECIPAZIONE**

***Il seminario è destinato a 100 partecipanti.***

***Professione accreditata: Medico Chirurgo***

***Discipline di riferimento:*** Disciplina di riferimento: Allergologia Ed Immunologia Clinica; Angiologia; Cardiologia; Dermatologia E Venereologia; Ematologia; Endocrinologia; Gastroenterologia; Genetica Medica; Geriatria; Malattie Metaboliche E Diabetologia; Malattie Dell'apparato Respiratorio; Malattie Infettive; Medicina E Chirurgia Di Accettazione E Di Urgenza; Medicina Fisica E Riabilitazione; Medicina Interna; Medicina Termale; Medicina Aeronautica E Spaziale; Medicina Dello Sport; Nefrologia; Neonatologia; Neurologia; Neuropsichiatria Infantile; Oncologia; Pediatria; Psichiatria; Radioterapia; Reumatologia; Cardiochirurgia; Chirurgia Generale; Chirurgia Maxillo-Facciale; Chirurgia Pediatrica; Chirurgia Plastica E Ricostruttiva; Chirurgia Toracica; Chirurgia Vascolare; Ginecologia E Ostetricia; Neurochirurgia; Oftalmologia; Ortopedia E Traumatologia; Otorinolaringoiatria; Urologia; Anatomia Patologica; Anestesia E Rianimazione; Biochimica Clinica; Farmacologia E Tossicologia Clinica; Laboratorio Di Genetica Medica; Medicina Trasfusionale; Medicina Legale; Medicina Nucleare; Microbiologia E Virologia; Neurofisiopatologia; Neuroradiologia; Patologia Clinica (Laboratorio Di Analisi Chimico-Cliniche E Microbiologia); Radiodiagnostica; Igiene, Epidemiologia E Sanità Pubblica; Igiene Degli Alimenti E Della Nutrizione; Medicina Del Lavoro E Sicurezza Degli Ambienti Di Lavoro; Medicina Generale (Medici Di Famiglia); Continuità Assistenziale; Scienza Dell'alimentazione E Dietetica; Direzione Medica Di Presidio Ospedaliero; Organizzazione Dei Servizi Sanitari Di Base; Audiologia E Foniatria; Psicoterapia; Cure Palliative; Epidemiologia; Medicina Di Comunità; Pediatria (Pediatri Di Libera Scelta);

**RAZIONALE:**

Arthur Schopenhauer (1788 – 1860, filosofo tedesco) sosteneva che “Il sonno è per l'uomo ciò che la carica è per l'orologio”.

Non si può non condividere questo tre aforisma che ben ci spiegano come dormire non è solo importante ma fondamentale per un sano sviluppo psico-fisico.

L'importanza assoluta di un sonno regolare è testimoniata, tra l'altro, dalla “Giornata mondiale del sonno” ,

evento annuale il cui obiettivo è proprio quello di rimarcare i disturbi causati da un cattivo sonno.

Il sonno è, difatti, una delle più importanti funzioni dell'organismo, cui destiniamo circa un terzo della nostra vita, che ci consente da una parte di elaborare tutti i dati accumulati e dall'altra di riposare l'intera muscolatura e recuperare le energie spese durante il giorno.

Tuttavia, oggi, complici l'organizzazione del lavoro da una parte, con la turnistica, gli straordinari ed i ritmi sempre eccessivamente frenetici e l'organizzazione della vita ludica, che si svolge sempre più in fasce orarie già destinate ai cicli correlati al sonno e l'utilizzo delle piattaforme sociali dall'altra, che ha praticamente cancellato i fusi orari, privilegiando la necessità interiore di stare sempre in contatto, hanno determinato lo spostamento in avanti del tempo di riposo, riducendolo notevolmente, soprattutto nei giovani, specie negli adolescenti, con conseguenze

sullo sviluppo cerebrale e quindi psichico non indifferenti e a volte gravi.

Molti studi, d'altra parte, hanno dimostrato che, indipendentemente dalla loro causa, i disturbi del sonno, come vedremo, possono avere implicazioni importanti su tantissime patologie e sulla qualità della vita, sia in termini individuali che sociali con costi diretti ed indiretti, molto importanti. La privazione di sonno, infatti, si associa ad un grave deterioramento della qualità della vita correlata alla salute, alla perdita di produttività lavorativa e ad aumento delle spese sanitarie, dato che tali pazienti hanno un impatto negativo sul lavoro, più che doppio rispetto ai sani, 38,74% vs. 14,86%, registrano maggiore assenteismo, compromissione delle performance lavorative e delle attività in generale ed aumento dell'utilizzo di servizi e prodotti medici. Senza dimenticare che, inoltre, il 41% degli incidenti stradali e il 36% di quelli mortali avvengono tra le ore 14 e le ore 16, quando cioè la vigilanza è minore; analoga distribuzione circadiana si ha anche per gli incidenti sul lavoro.

La S.I.M.P.e S.V. (Soc.It.Medicina degli Stili di Vita) segue da molto tempo gli aspetti inerenti il Sonno e la sua qualità considerandoli un elemento fondamentale della qualità della salute delle persone, e nel contesto della F.I.M.M.G. sviluppa strumenti per supportare il MMG nel perseguimento di questi obiettivi.

Generalmente, il primo referente con cui un paziente con problemi di sonno si confronta è proprio il MMG, che, dunque, dovrebbe considerare tali problematiche come parte basilare della sua anamnesi. L'obiettivo di questo evento è quello di fornire gli elementi conoscitivi fondamentali del sonno e della sua qualità; identificazione dei disturbi del sonno; infine identificazione degli strumenti utili al trattamento di questi disturbi nel setting della medicina Generale nel contesto di una promozione di Sani Stili di Vita.

## PROGRAMMA

17:00 Presentazione e obiettivi del corso Bombardiere Giuseppe Nicodemo

17:10 La Regolazione Del Sonno - Strumenti Di Indagine Del Sonno (Morelli Lara)

17:30 Classificazione Dei Disturbi Del Sonno Principali Disturbi Del Sonno Di Interesse Per Il Mmg  
(Bombardiere Giuseppe Nicodemo)

17:50 Trattamento Dell'insonnia Terapie Cognitivo-Comportamentali Terapia Farmacologica (Verginelli Antonio)

18:10 Discussione

18:50 Test valutazione finale e customer

19:00 chiusura lavori

### QUALIFICHE PROFESSIONALI E SCIENTIFICHE DEI DOCENTI

<b>DOTT</b>	<b>LAUREA</b>	<b>SPECIALIZZAZIONE</b>	<b>AFFILIAZIONE</b>
<b>GIUSEPPE NICODEMO BOMBARDIERE</b>	Medicina e chirurgia	Nessuna specializzazione	Scuola Nazionale degli Stili di Vita FIMMG/Metis – Crotone
<b>LARA MORELLI</b>	Medicina E Chirurgia	Formazione in medicina generale	Scuola Nazionale degli Stili di Vita FIMMG/Metis – L'Aquila
<b>ANTONIO VERGINELLI</b>	Medicina E Chirurgia	Medicina dello sport	Scuola Nazionale degli Stili di Vita FIMMG/Metis – Roma