

World Sleep Day Giornata Mondiale del Sonno

dormire meglio vivere meglio



Ufficio Comunicazione UNIPD

- 10:30** Presentazione della Giornata Mondiale del Sonno 2020
- 10:35** Saluto delle Autorità
Magnifico Rettore
Antonio Paoli
Renzo Guolo
Daniela Palomba
- 10:50** Simone Sarasso, Università di Milano:
“Il mistero del sonno: cos’è e perché abbiamo bisogno di dormire”.
- 11:15** Claudio Liguori,
Università di Roma, Tor Vergata:
“Il sonno e l’invecchiamento cerebrale tra fisiologico e patologico”
- 11:40** Nicola Cellini, Università di Padova:
“La qualità del sonno in Italia e nella popolazione studentesca patavina”
- 12:05** Luciano Stegagno, Università di Padova:
“Il cuore di notte”
- 12:30** Martino Pengo
Centro Auxologico di Milano:
“Disturbi del sonno e malattie cardiovascolari”
- 13:00** Pausa Pranzo
- 14:25** Vincenzo Natale, Università di Bologna: “Come si valutano le insonnie?”
- 14:50** Andrea Ballesio, La Sapienza, Roma: “Come si trattano le insonnie senza farmaci?”
- 15:15** Sara Montagnese, Università di Padova:
“Disturbi del ritmo circadiano e terapia con la luce”
- 15:40** Tavola rotonda e chiusura dei lavori

Il 13 Marzo si celebra in tutto il mondo il World Sleep Day, Giornata Mondiale del Sonno, durante la quale saranno realizzate iniziative volte a diffondere la consapevolezza dell'importanza della qualità del sonno per la salute degli individui. Il nostro Ateneo aderisce a questa iniziativa con una giornata di studio sul rapporto tra qualità del sonno, salute, e benessere individuale.

13 marzo 2020

Aula Magna “Cesare Musatti”

**Scuola di Psicologia
Università di Padova**

www.unipd.it/sonno