

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Dormire bene per vivere meglio: un talk sui disturbi del sonno arriva al Cinema Teatro Nuovo di Varese

Adelia Brigo · Wednesday, February 28th, 2024

**Disturbi del sonno, cinematografia e comicità, ma non solo.** Sono questi alcuni degli ingredienti che, **lunedì 18 marzo, in occasione della Giornata Mondiale del Sonno, saranno sugli schermi, e sul palco, del Cinema Teatro Nuovo di Varese.**

Uno spettacolo inedito, quello che, dalle ore 18.30, vedrà salire sul palco dello storico cinema varesino gli specialisti del sonno del centro medico Humanitas Medical Care della città e dell'ospedale Humanitas Mater Domini di Castellanza: **il dott. Alberto Braghiroli (pneumologo), la dott.ssa Filomena Cosentino (neurologa) e la dott.ssa Elisa Morrone (psicoterapeuta)**, che, attraverso spezzoni di film e comedy show, approfondiranno i diversi disturbi del sonno, dalla roncopia alle apnee ostruttive (OSA), dall'insonnia alle parasonnie, fino alla sonnolenza diurna. (Foto Pixabay)

“Il sonno ha diverse funzioni fondamentali per il nostro benessere fisico e mentale: basti pensare che durante il riposo, il cervello rimane attivo per svolgere funzioni essenziali e per permetterci di ricaricare le batterie fisiche e mentali. Non solo, il cervello abbandona le connessioni inutili create durante la giornata e consolida le informazioni importanti, quelle da ricordare. Un buon sonno, dunque, risulta fondamentale per il benessere generale, ma anche per prevenire disturbi di memoria, attenzione, concentrazione, equilibrio emotivo, e ridurre il rischio di malattie cardiovascolari o neurodegenerative”, spiegano gli specialisti, che durante l'incontro ricorderanno anche l'importanza di un buon riposo per il benessere generale. I disturbi del sonno approfonditi attraverso film e comedy show

**Non solo l'abc del dormire bene, ma – soprattutto –** approfondimenti sui principali disturbi del sonno attraverso scene di celebri film e comedy show, con l'obiettivo di far vivere e rivivere agli spettatori -e anche ai loro partner – quelle situazioni della vita quotidiana tipiche per chi soffre di questi disturbi e discutere delle possibili soluzioni. Il volto di Al Pacino, per esempio, guiderà il pubblico all'interno del complesso mondo dell'insonnia, un disturbo che coinvolge oltre 13 milioni di italiani e di cui il 46% non se ne prende cura<sup>1</sup>, scoprendo quali sono le cause, le diverse manifestazioni e i trattamenti, non solo farmacologici ma anche psicologici. Attraverso la risata, ma con approccio scientifico, invece, si parlerà di russamento e delle apnee ostruttive del sonno, dalla prevenzione al trattamento. Infine, anche consigli per migliorare la qualità del sonno e ridurre il rischio di malattie cardio-neuro degenerative. L'incontro è patrocinato dall'Associazione Apnoici Italiani, con la partecipazione del presidente Luca Roberti.

## Come partecipare?

La partecipazione all'evento è gratuita, è necessaria l'iscrizione. Per maggiori informazioni consultare il sito [www.humanitas-care.it](http://www.humanitas-care.it) o [questo link](#). L'evento si terrà al Cinema Teatro Nuovo, Viale dei Mille, 39 Varese Dalla prevenzione alla cura dei disturbi del sonno con Humanitas Medical Care e Humanitas Mater Domini. L'esperienza e la qualità di Humanitas sono sempre più vicini ai pazienti, con la rete dei centri medici e centri prelievi Humanitas Medical Care, punti di riferimento per il benessere e la prevenzione di tutta la famiglia. All'interno del centro medico di Varese, a pochi passi dalla centralissima Piazza Repubblica, sono presenti anche gli specialisti del sonno di Humanitas Mater Domini, l'ospedale di Castellanza che, in caso di necessità, può seguire il paziente con percorsi di approfondimento.

This entry was posted on Wednesday, February 28th, 2024 at 10:58 am and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.