

COMUNICATO STAMPA

## UNA MARATONA PER LA GIORNATA MONDIALE DEL SONNO

### Equità del Sonno per la Salute Globale

*Venerdì 15 marzo 2024*

Roma, 14 marzo 2023. In occasione della **Giornata Mondiale del Sonno** che si celebra domani **venerdì 15 marzo**, la **Società Italiana di Neurologia (SIN)** e l'**Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS)** fanno il punto sui disturbi del sonno che solo in Italia colpiscono ben **12 milioni di persone**. In particolare, si stima che **circa 1 adulto su 4 soffre di insonnia cronica o transitoria**, con una **prevalenza del sesso femminile** che risulta pari a circa **il 60% del totale**. Il **20% dei casi** riguarda invece bambini e minori.

Il sonno rappresenta una condizione **importante e indispensabile** per la vita stessa: indispensabile in quanto condizione necessaria alla sopravvivenza, importante per le modificazioni neuronali, biochimiche, metaboliche che avvengono con il sonno e durante il sonno.

“Un sonno frammentato e disturbato – dichiara il Prof. **Alessandro Padovani, Presidente della Società Italiana di Neurologia** – favorisce la deposizione patologica nel cervello di proteine anomale, associate a fenomeni neurodegenerativi, all’infiammazione, all’arteriosclerosi. Riconoscere, quindi, un disturbo del sonno che comprometta qualità e durata del riposo notturno consente un tempestivo trattamento che eviterà anche pericolose conseguenze diurne quali disturbi dell’umore, cognitivi, di attenzione e sonnolenza.”

“Il messaggio principale che lancia la World Sleep Society, promotrice dell’iniziativa, è “Equità del Sonno per la Salute Globale” - commenta il **Prof. Francesco Fanfulla, Presidente AIMS** - Il sonno è essenziale per la salute di tutti, ma purtroppo persistono differenze misurabili nella salute del sonno tra le popolazioni di tutto il mondo che ne rafforzano le disuguaglianze. Le cause di tali differenze sono numerose: condizioni e distruzioni ambientali, strutture e storie sociali, relazioni comunitarie e interpersonali e convinzioni e comportamenti individuali”.

Anche quest’anno L’AIMS promuove un evento unico, **la Maratona del Sonno**, nel corso del 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 minuti, per presentare al largo pubblico un quadro articolato delle conoscenze sui disturbi del sonno nell’ambito della salute ([www.sonnomed.it](http://www.sonnomed.it))

### **Giornata Mondiale del Sonno (World Sleep Day)**

È 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'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS).

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.

#### **Social Network SIN**

<https://www.facebook.com/sinneurologia>

<https://instagram.com/sinneurologia>

<https://twitter.com/sinneurologia>

#### **Ufficio Stampa SIN:**

##### **GAS Communication**

Rita Cicchetti

Tel. 349 4246236

[r.cicchetti@aimcommunication.eu](mailto:r.cicchetti@aimcommunication.eu)

#### **Responsabile Comunicazione Scientifica SIN**

Cesare Peccarisi

Tel. 338 9396435

[peccarisi@libero.it](mailto:peccarisi@libero.it)