

# Giornata del sonno, porte aperte nel centro specializzato di Villa Serena

**Il 17 marzo si celebra la decima giornata mondiale del sonno, porte aperte nella Casa di cura pescarese**

Foto:

<http://static.pomilioblumm.com/lishare/wp-content/uploads/2017/03/INGRESSO.jpg>

Città Sant'Angelo, 14 marzo 2017 - Porte aperte il 17 marzo al Centro multidisciplinare di Medicina del Sonno della Casa di Cura **Villa Serena** di Città S. Angelo. In occasione della decima **giornata mondiale del sonno, dalle 9 alle 13**, gli operatori del centro saranno a disposizione dei cittadini per informazioni, consultazioni e proiezione di materiale audiovisivo sui disturbi del sonno e su come affrontarli.

Il centro di **Villa Serena** opera da più di 15 anni ed è **l'unico centro regionale riconosciuto ufficialmente dall'Associazione Italiana di Medicina del sonno** (AIMS) ([www.sonnomed.it](http://www.sonnomed.it)). La giornata mondiale del sonno è un evento annuale organizzato dal 2008 dalla World Sleep Society per diffondere la cultura della prevenzione e della gestione dei disturbi del sonno. Il tema della giornata è **"Dormi profondamente, nutri la vita** perché il sonno favorisce la rigenerazione, la memoria, la crescita, il mantenimento del peso forma, dell'equilibrio psicofisico, allontanando gli effettivi nocivi dello stress e allungando la vita.

La dottoressa Biancamaria Guarnieri, responsabile del Centro di medicina del sonno della casa di cura Villa Serena ricorda che «Uno studio condotto alcuni anni fa dal nostro Centro in collaborazione con il Professor Sorbi, neurologo dell'Università di Firenze, su un gruppo ampio di "grandi anziani" ha dimostrato che una buona qualità di sonno era alta negli ultranovantenni e ancora maggiore nei soggetti tra i 100 e i 108 anni, confermando che un invecchiamento di successo correla con un sonno adeguato».

Ci sono circa 100 diversi disturbi del sonno, spesso associati e in comorbidità con altre malattie neurologiche, psichiatriche ed internistiche: la maggior parte di essi è trattabile con l'aiuto di medici esperti e non solo farmacologicamente.

Il sonno, come l'esercizio fisico e la nutrizione, è essenziale per una regolazione del metabolismo. Molte ricerche scientifiche hanno dimostrato il nesso tra ridotta durata del sonno e obesità infantile, soprattutto nel sesso femminile e il rapporto tra disturbi del sonno e peso corporeo si mantiene anche in età adulta ed in età avanzata. Nel 2013 studiosi dell'università della Pennsylvania hanno chiaramente verificato, su una amplissima popolazione che una dieta più varia, con ridotte calorie e una corretta idratazione si associano ad un sonno più regolare.

Anche nella narcolessia, annoverata tra le malattie rare, con un picco di incidenza in età infantile, troppo spesso, anche oggi, diagnosticata tardivamente, nel mondo, per la quale il centro di Villa Serena è riferimento dell'Associazione Italiana dei pazienti, i bambini mostrano alterazioni del metabolismo parallelamente allo sviluppo dei disturbi del sonno ([www.narcolessia.org](http://www.narcolessia.org))

Per ulteriori informazioni è possibile contattare Villa Serena al numero [08595901](tel:08595901).