

# Il Sonno: dai meccanismi di base all'impostazione terapeutica

56 CFU · 1500 ore · Area Consorzio Universitario Humanitas

## Finalità

Il sonno è un determinante centrale della salute, della performance cognitiva e della longevità. Un sonno di qualità, rigenerante e ristoratore, protegge le funzioni cerebrali e l'equilibrio metabolico, immunitario ed emotivo; al contrario, la privazione cronica di sonno e lo stress agiscono in sinergia accelerando l'invecchiamento precoce, i processi neurodegenerativi e l'insorgenza di patologie croniche.

Il Master fornisce agli operatori sanitari una formazione completa, integrata e fortemente orientata all'applicazione pratica sulla medicina del sonno, accompagnando il discente lungo un percorso che parte dai meccanismi neurobiologici e cronobiologici di base per arrivare all'impostazione diagnostica, terapeutica, nutraceutica e comportamentale del paziente con disturbi del sonno.

Accanto a una solida base teorica, il percorso dedica ampio spazio alla dimensione applicativa: il riconoscimento degli errori più comuni che compromettono la qualità del sonno, le strategie di igiene del sonno, le tecniche di rilassamento, di respirazione e di mindfulness per favorire un sonno di qualità, e l'impiego razionale della nutraceutica (melatonina, fitoterapici, L-teanina e altri integratori) per un sonno rigenerante e ristoratore.

Al termine del percorso il discente sarà in grado di:

comprendere le basi neurobiologiche e circadiane della regolazione sonnoveglia; interpretare i principali strumenti di monitoraggio del sonno (polisonnografia, attigrafia, dispositivi indossabili); riconoscere e classificare i disturbi del sonno secondo la nosografia internazionale; comprendere e gestire la correlazione tra stress, disturbi del sonno e invecchiamento precoce (asse ipotalamo-ipofisi-surrene, cortisolo, infiammazione cronica e senescenza cellulare); impostare percorsi diagnostici e terapeutici – farmacologici, nutraceutici e nonfarmacologici (CBT-I, cronofarmacologia, terapia della luce, tecniche di rilassamento e respirazione); identificare e correggere gli errori comportamentali più frequenti che alterano la qualità del sonno; gestire il sonno in popolazioni speciali (età evolutiva, sport, lavoratori a turni) in un'ottica di medicina di precisione; applicare le competenze acquisite nella pratica clinica e assistenziale quotidiana.

## Contenuti

|    | Modulo       | Tematica                                                                                                                                     | SSD       | CF U |
|----|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
| 1  | Mod.1        | Neurobiologia del sonno: reti neurali, neuromodulatori e omeostasi sinaptica                                                                 | MEDS-12/A | 8    |
| 2  | Mod.2        | Cronobiologia e regolazione circadiana del ciclo sonno-veglia                                                                                | MEDS-12/A | 4    |
| 3  | Mod.3        | Architettura del sonno (macro- e microstruttura) e tecniche di monitoraggio (PSG, attigrafia, wearable)                                      | MEDS-12/A | 4    |
| 4  | Mod.4        | Nosografia dei disturbi del sonno: insonnia, disturbi respiratori, ipersonnie, parasonnie, disturbi del movimento                            | MEDS-12/A | 4    |
| 5  | Mod.5        | Valutazione clinica e diagnostica differenziale del paziente con disturbo del sonno                                                          | MEDS-12/A | 4    |
| 6  | Mod.6        | Stress, disturbi del sonno e invecchiamento precoce: asse ipotalamo-ipofisi-surrene, cortisolo, infiammazione cronica e senescenza cellulare | MEDS-12/A | 4    |
| 7  | Mod.7        | Trattamento farmacologico e cronofarmacologia del sonno                                                                                      | MEDS-12/A | 4    |
| 8  | Mod.8        | Nutraceutica del sonno: melatonina, fitoterapici, L-teanina e integratori                                                                    | MEDS-12/A | 4    |
| 9  | Mod.9        | Interventi non-farmacologici: CBT-I, igiene del sonno e terapia della luce                                                                   | M-PSI/08  | 4    |
| 10 | Mod.10       | Gli errori più comuni che compromettono la qualità del sonno                                                                                 | M-PSI/08  | 4    |
| 11 | Mod.11       | Sonno nelle popolazioni speciali                                                                                                             | MEDS-12/A |      |
| 12 | Tirocinio    | Tirocinio                                                                                                                                    |           | 8    |
| 13 | Prova Finale | Prova Finale                                                                                                                                 |           | 4    |
|    | Totale       |                                                                                                                                              |           | 56   |

## Titoli di ammissione

Il Master è rivolto a tutti gli operatori sanitari in possesso di laurea magistrale (o titolo magistrale a ciclo unico / vecchio ordinamento) che desiderino acquisire competenze specialistiche e immediatamente applicabili nella medicina e nell'igiene del sonno: medici chirurghi, psicologi, odontoiatri, farmacisti, biologi, biotecnologi, nutrizionisti e professionisti delle professioni sanitarie (infermieristiche e ostetriche, della riabilitazione, tecniche e della prevenzione) in possesso di laurea magistrale.

### Iscrizioni aperte tutto l'anno, con sessioni mensili.

Per conoscere la prossima finestra di iscrizione, la quota e le agevolazioni attive contatta il nostro polo di orientamento.