

Comunicato Stampa

RICOMINCIARE A SOGNARE: GRANDE SUCCESSO PER IL CONVEGNO E LA CAMPAGNA GRATUITA DI SCREENING PROPOSTI DA SYNLAB CAM MONZA

Una folta platea di cittadini ha riempito, giovedì scorso, la sede del CAM di viale Elvezia per partecipare attivamente alla serata “Proteggi il tuo sonno, vivi meglio”.

Monza, 27 marzo 2018 – Si è dimostrato un pubblico attivo e fortemente interessato quello che il 22 marzo ha riempito l'Auditorium di Viale Elvezia. “Proteggi il tuo sonno, vivi meglio” è il titolo della serata di approfondimento con cui Synlab CAM Monza ha deciso di **celebrare la giornata mondiale del sonno**, coinvolgendo la cittadinanza in un incontro serale a porte aperte e in una campagna gratuita di screening. Durante la serata di approfondimento hanno portato il loro contributo tre specialisti legati in modo differente al tema del sonno e dei disturbi che possono nuocere a questa funzione, vitale per ogni essere umano.

Ad avviare il dialogo con il pubblico è stato **Augusto Fontana** – *Specialista in Neurologia, Synlab San Nicolò*, che ha dimostrato con alcuni dati della *National Sleep Foundation* come **negli ultimi 20 anni le ore di sonno dormite dalle persone adulte si siano fortemente ridotte**. Riduzione dovuta a una vita sociale sempre più scandita dall'utilizzo di smartphone e device similari, bevande stimolanti contenenti caffeina o nicotina ed esigenze sociali, lavorative e di studio scandite da ritmi sempre più incalzanti. Fontana ha mostrato gli **effetti di tali comportamenti sia sulla salute mentale** (ansia, depressione, irritabilità, stress, aumento dell'ideazione suicidaria) **che sul sistema nervoso** (difficoltà mnesiche e ridotte capacità di apprendimento, disturbi dell'equilibrio, peggioramento delle cefalee, aumento del rischio di crisi epilettiche), oltre alle conseguenze in termini di **aumento del rischio di patologie cardiovascolari, cerebrovascolari, endocrinologiche**. Ha poi preso parola **Francesca Milano** – *Specialista in Ortognatodonzia, Esperta in Disturbi Respiratori Ostruttivi nel Sonno SIMSO, EADSM, Synlab CAM Monza*, con un'analisi della differenza tra quantità e qualità del sonno (dimostrando la primaria importanza di quest'ultima), arrivando poi ad approfondire la **Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno (OSAS)**: una patologia fortemente impattante sulla qualità del sonno, che provoca una difficoltà a mantenere il sonno profondo e REM, influenzando negativamente sulla vita e sull'aspetto psico-fisico dell'individuo che ne è affetto. La dr.ssa Milano ha presentato non solo gli esami da effettuare per verificare l'eventuale presenza di OSAS, ma anche le **cure attualmente validate scientificamente, sia a livello medico che odontoiatrico**. La serata si è conclusa con l'intervento di **Silvia Briganti** – *Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Synlab CAM Monza*, che ha dimostrato l'**influenza diretta e reciproca tra cibo e sonno**, illustrando come l'insufficienza di sonno sia associata a un aumento di grasso soprattutto viscerale, che predispone maggiormente a diabete (i soggetti che dormono poco hanno un'alterazione della concentrazione di glicemia e della secrezione e sensibilità dell'organismo all'insulina) e malattie cardiovascolari (il sonno di breve durata o frammentato -per esempio per OSAS-, si associa a ipertensione arteriosa e ipersecrezione di cortisolo, con aumento della frequenza cardiaca e un maggior rischio cardiovascolare).

Il convegno ha senza dubbio interessato i presenti, che non si sono sacrificati nell'animare il dibattito aperto di Q&A, moderato da **Enrico Brunello** – *Presidente A.I.P.A.S. – ONLUS (Associazione Italiana Pazienti con Apnee del Sonno)*. Brunello ha avanzato la proposta di implementare le serate di approfondimento sul tema, visto il grande riscontro da parte del pubblico presente in sala. Il successo della serata del 22 marzo è stato sostenuto dagli **ottimi risultati della campagna di screening**, che ha visto esauriti tutti i posti disponibili per l'inquadramento gratuito del proprio rischio di OSAS, tramite questionari e colloquio medico finalizzato.

Ufficio stampa
Tramite Srl

Gloria Pulici | +39 0362 907354 | g.pulici@tramite.it

Per informazioni

CAM – Centro Analisi Monza

Federica Gironi | +39 039 23971 | www.cam-monza.com