

**SYNLAB**   
CAM POLIDIAGNOSTICO

In occasione del convegno e del WorldSleepDay 2018, Synlab CAM promuove una **campagna di sensibilizzazione** sulla buona qualità del sonno, attraverso uno **screening gratuito per l'inquadramento del rischio di OSAS** (Sindrome Apnee Ostruttive del Sonno).

I pazienti interessati possono prenotare l'incontro con lo Specialista del Sonno chiamando il numero **039 2397.468** dalle 11.00 alle 14.00 fino al 22-03-18 o scrivendo a **prenotazioni.monza@synlab.it**

Con il patrocinio di



**OMCeOMB**  
Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri  
della Provincia di Monza e della Brianza

**SYNLAB**   
CAM POLIDIAGNOSTICO

Viale Elvezia (Ang. Via Martiri delle Foibe 1)  
20900 Monza  
[www.cam-monza.com](http://www.cam-monza.com)



**GIOVEDÌ 22 MARZO 2018**  
**INCONTRO**

Segui il ritmo:  
**PROTEGGI IL  
TUO SONNO,  
VIVI MEGLIO**

## CONVEGNO

---

**Con la Giornata Mondiale del Sonno 2018 (che cade il 16 marzo), la comunità scientifica internazionale vuole sensibilizzare la popolazione sul ruolo dei ritmi circadiani in un sonno salutare.**

Ispirato alla recente assegnazione del Premio Nobel per la Medicina agli scopritori dei meccanismi molecolari dei bioritmi, questo evento internazionale intende enfatizzare il **ruolo vitale del sonno sulla nostra salute.**

Elemento cruciale per la nostra sopravvivenza, il sonno è **uno dei sincronizzatori principali dei bioritmi** e condiziona il corretto sviluppo fisico e cognitivo nel bambino e innumerevoli aspetti della nostra salute fisica e mentale. Dormire poco o male diminuisce l'attenzione, la concentrazione e la memoria, peggiora le performance lavorative e il rendimento scolastico, contribuisce ad alimentare problemi di natura psicologica e cognitiva così come di natura endocrina, immunologica e cardio-vascolare. Anche sovrappeso e obesità sono strettamente collegati alla qualità del sonno: i soggetti obesi molto spesso soffrono di apnee ostruttive del sonno (una sindrome dalle conseguenze nefaste sulla salute generale) e, viceversa, è dimostrato che chi dorme male tende a ingrassare.

**Soltanto un terzo di chi soffre di disturbi del sonno si rivolge al medico**, ma la maggior parte di tali problematiche è in realtà prevenibile o curabile e intervenire precocemente può essere determinante per migliorare lo stato di salute complessivo. Con importanti conseguenze anche sociali ed economiche, visto l'enorme impatto negativo che i disturbi del sonno hanno sulla società in termini di costi e malattie.

Durante l'**incontro, rivolto al pubblico**, i relatori affronteranno queste tematiche con l'obiettivo di chiarire rischi, possibilità diagnostiche e soluzioni terapeutiche a beneficio della popolazione.

## SEGUI IL RITMO: PROTEGGI IL TUO SONNO, VIVI MEGLIO

---

**Giovedì 22 marzo 2018 - ore 19.45**

Auditorium Synlab CAM  
Viale Elvezia (ang.via Martiri delle Foibe), Monza

### PROGRAMMA:

#### Benvenuto e saluti istituzionali

#### Sonno e Salute

**Augusto Fontana**

Specialista in Neurologia, Synlab San Nicolò

#### Curare il sonno per vivere meglio

**Francesca Milano**

Specialista in Ortognatodonzia,  
Esperta in Disturbi Respiratori Ostruttivi nel Sonno  
SIMSO, EADSM, Synlab CAM Monza

#### Morfeo a tavola

**Silvia Briganti**

Specialista in Scienza dell'Alimentazione,  
Synlab CAM Monza

#### Seguirà rinfresco

#### Moderatore:

**Enrico Brunello**

Presidente A.I.P.A.S. - ONLUS (Associazione Italiana Pazienti con Apnee del Sonno)

La partecipazione è gratuita con iscrizione obbligatoria a:

**sara.casati@synlab.it - tel. 039.2397.450**