

## Programma Corso FAD

# I disturbi del sonno: insonnia e non solo

**Obiettivo formativo ECM:** Area degli obiettivi formativi di sistema. 1 - Applicazione nella pratica quotidiana dei principi e delle procedure dell'evidence based practice (EBM - EBN - EBP)

**Obiettivo specifico:** Acquisire conoscenze sui meccanismi di regolazione del sonno nel corso della vita; sull'igiene del sonno e sui fattori di rischio per i disturbi del sonno; sulla definizione e classificazione dei disturbi del sonno. Acquisire conoscenze e competenze sulla rilevanza clinica, la diagnosi e il trattamento dell'insonnia.

**Modalità didattica:** La formazione è centrata su un dossier EBM informativo e su un caso che pone quesiti decisionali e cala l'attività formativa nella pratica quotidiana, oltre al questionario ECM.

**Durata:** 5 ore

**Crediti:** 5

### Struttura

- **Sessione formativa (dossier)**
  - Fisiologia del sonno
    - Definizione
    - I meccanismi di controllo del sonno
    - L'architettura del sonno
    - Come si studia il sonno
  - Sonno e salute
    - I tempi del sonno
    - L'igiene del sonno
    - Gli effetti della deprivazione del sonno
  - I disturbi del sonno
    - Definizioni e classificazioni
    - La classificazione del DSM-5
    - I disturbi del sonno associati ad altre condizioni
  - Insonnia
    - Definizione e diagnosi
    - Epidemiologia
    - Le ricadute
  - Trattamento dell'insonnia
    - Interventi non farmacologici
    - Interventi farmacologici

**Assenza di sponsor:** Il programma non ha sponsor  
e rientra nel piano di formazione indipendente del Provider Zadig

- **Sessione di esercitazione/valutazione**
  - Caso clinico 1
  - Questionario di valutazione

**Disponibilità online del corso:** dal 1° gennaio al 31 dicembre 2026.

**Responsabile scientifico:** dott. Diego Inghilleri, medico chirurgo, specialista in psichiatria.

**Destinatari:** tutti gli operatori sanitari.

**Piattaforma:** [www.saepe.it](http://www.saepe.it)

**Bibliografia essenziale alla base del dossier formativo**

- Robbins R, Quan S. Sleep health. NEJM Evid 2024;DOI:10.1056/EVIDra2300269.
- Paruthi S, Brooks L, et al. Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the recommended amount of sleep for healthy children. Methodology and discussion. J Clin Sleep Med 2016;12:1549-61.
- Consensus Conference Panel, Watson N, Badr M, et al. Recommended amount of sleep for a healthy adult. A joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. J Clin Sleep Med 2015;11:591-2.
- Riemann D, Espie C, et al. The European insomnia guideline: an update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. J Sleep Res 2023;DOI:10.1111/jsr.14035.
- Palagini L, Manni R, et al. Evaluation and management of insomnia in the clinical practice in Italy: a 2023 update from the Insomnia Expert Consensus Group. J Neurol 2024;271:1668-79.
- Benjafield A, Kuniishi F, et al. Estimation of the global prevalence and burden of insomnia: a systematic literature review-based analysis. Sleep Med Rev 2025;DOI:10.1016/j.smr.2025.102121.
- Palagini L, Manni R, et al. Expert opinions and consensus recommendations for the evaluation and management of insomnia in clinical practice: joint statements of five Italian scientific societies. Front Psychiatry 2020;DOI:10.3389/fpsy.2020.00558.