

IL SONNO AMICO: PROPOSTE SOSTENIBILI PER DORMIRE BENE E VIVERE IN SALUTE

Hotel delle Rose Terme & Wellness Spa, Via Montepelato Nord 4 (Monticelli Terme)
Montechiarugolo (PR), 13 giugno 2026
4 crediti ECM

Professioni accreditate: Medico Chirurgo (tutte le discipline), Fisioterapista, Massofisioterapista, Infermiere, Biologo, Dietista e Ostetrica

Responsabile scientifico: Prof. Liborio Parrino

Obiettivo formativo: DOCUMENTAZIONE CLINICA. PERCORSI CLINICO-ASSISTENZIALI DIAGNOSTICI E RIABILITATIVI, PROFILI DI ASSISTENZA - PROFILI DI CURA

PROGRAMMA

Le malattie del sonno sono 89 e l'insonnia è uno dei problemi più diffusi della nostra epoca: sono almeno 8,3 milioni gli italiani che soffrono di insonnia e di questi oltre 4 milioni in forma severa. 2,5 milioni sono gli italiani che assumono farmaci ipnotici da oltre un anno. Si calcola che il 55% dei pazienti ultracinquantenni che vengono in visita nell'ambulatorio del MMG siano anche insonni. Per troppe persone il sonno è diventato un problema, un momento della giornata difficile da gestire e gustare. La cattiva alimentazione, l'abuso di illuminazione pubblica, l'utilizzo pervasivo di display luminosi, l'inquinamento acustico e lo stile di vita ansiogeno e stressante sono tutti fattori che incidono sulla scarsa qualità del nostro riposo notturno.

Il convegno si propone di far conoscere i principali disturbi del sonno nelle varie fasce di età e le soluzioni praticabili per svegliarsi al mattino sereni e riposati.

L'evento sarà anche l'occasione per presentare il progetto di SLEEP HOTEL TERMALE dove l'ospitalità alberghiera vuole diventare un'esperienza di salute e benessere (acque ricche di bromo, sistema letto, nutrizione e integratori, attività fisica, aromi, monitoraggio del ritmo sonno-veglia con visita specialistica di medicina del sonno). Un'occasione per riscoprire il sonno come amico nell'accogliente abbraccio del dio Hypnos e di suo figlio Morfeo.

09.00 IL SONNO AMICO: PROPOSTE SOSTENIBILI PER DORMIRE BENE E VIVERE IN SALUTE

Gianmarco Beltrami, Liborio Parrino

IL SONNO E LE SUE MALATTIE NELLO SVILUPPO, CRESCITA E INVECCHIAMENTO DELL'ORGANISMO

MODERATORI: *Gianmarco Beltrami, Icilio Dodi*

09.10 DISTURBI DEL RITMO CIRCADIANO E PARASONNIE NELL'INFANZIA E NELL'ADOLESCENZA

Carlotta Mutti

09.30 INSONNIA, APNEE NOTTURNE E SINDROME DELLE GAMBE SENZA RIPOSO

Liborio Parrino

09.50 SONNO E INVECCHIAMENTO

Marcello Maggio

10.10 I DISTURBI DEL SONNO NEL SETTING DELLA MEDICINA GENERALE

Mario Scali

10.30 DISCUSSIONE

11.00 COFFEE BREAK

CAMBIARE STILE DI VITA PER CURARE L'INSONNIA

MODERATORI: *Marcello Maggio, Mario Scali*

11.30 ACQUE TERMALI, ESERCIZIO FISICO, ALIMENTAZIONE E PRODOTTI NUTRACEUTICI: I
BENEFICI PER IL RITMO SONNO VEGLIA *Gianfranco Beltrami*

12.00 IL SISTEMA LETTO

Loris Bonamassa

12.30 SLEEP HOTEL TERMALE: UN PERCORSO DI SALUTE E BENESSERE

Liborio Parrino

13.00 DISCUSSIONE

13.30 CHIUSURA DEI LAVORI

COGNOME	NOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
BELTRAMI	GIANFRANCO	MEDICO CHIRURGO	MEDICINA DELLO SPORT; CARDIOLOGIA; FISIOKINESITERAPIA	LIBERO PROFESSIONISTA	DIRETTORE SCIENTIFICO E SANITARIO TERME DI MONTICELLI; Vicepresidente Vicario FMSI; Presidente della Commissione Medica e Antidoping della Fibs; Professore presso l'Università di Parma e l'Università San Raffaele Roma
BONAMASSA	LORIS	Sleep Coach e Sleep Manager		Fondatore e Direttore - STB Sleep Trainer Bonamassa Academy	Pubblicazione di contenuti scientifici e divulgativi sul tema del sonno, benessere e performance umana
DODI	ICILIO	MEDICO CHIRURGO	PEDIATRIA, NEONATOLOGIA; MALATTIE INFETTIVE	UNIVERSITA' - AOU DI PARMA	Direttore della struttura complessa Pediatria generale e d'Urgenza
MAGGIO	MARCELLO GIUSEPPE	MEDICO CHIRURGO	GERIATRIA	Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma	Direttore della struttura complessa Clinica Geriatrica; Professore ordinario di Medicina interna presso l'Ateneo di Parma
MUTTI	CARLOTTA	MEDICO CHIRURGO	NEUROLOGIA	Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma	Dirigente medico presso SSD Medicina del Sonno
PARRINO	LIBORIO	MEDICO CHIRURGO	NEUROLOGIA	LIBERO PROFESSIONISTA	Professore Associato di Neurologia e Direttore della Struttura Semplice Dipartimentale Medicina del Sonno, Università degli Studi di Parma. Consulente per l'EFSA e l'Agenzia Nazionale della Ricerca francese
SCALI	MARIO	MEDICO CHIRURGO	MEDICINA GENERALE	ASL 102 - PARMA	Attività clinico-assistenziale territoriale; Vice Presidente Commissione Albo Medici Ordine dei Medici Chirurghi ed Odontoiatri di Parma

Il provider dichiara ai sensi dell'art. 76 del DPR n.445/2000:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditamento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;

Prof. Liborio Parrino

Liborio Parrino è un eminente neurologo e accademico italiano. Con una carriera caratterizzata da un profondo impegno nella ricerca e nella clinica dei disturbi del sonno, ricopre attualmente ruoli di primo piano presso l'**Università degli Studi di Parma**, dove è **Professore Associato di Neurologia** e **Direttore della Scuola di Specializzazione in Neurologia** sino al 2023.

Percorso Accademico e Formazione

Il suo solido background scientifico si è consolidato attraverso tappe prestigiose:

- **Laurea in Medicina e Chirurgia** conseguita presso l'Università di Padova nel 1980.
- **Specializzazione in Neurologia** presso l'Università di Parma nel 1985.
- **Dottorato di Ricerca** in Discipline Neurologiche e Neurosensoriali ottenuto all'Università di Ancona nel 1989.
- Perfezionamento internazionale con il **Diploma Universitario di "Veille et Sommeil"** a Montpellier, in Francia.

Esperienza Clinica e Incarichi Direttivi

Dal 2002, il Prof. Parrino opera presso l'**Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma** in qualità di Case Manager Esperto e Responsabile Assistenziale del **Centro di Medicina del Sonno**. In questo contesto, coordina percorsi diagnostico-terapeutici multidisciplinari complessi, collaborando con specialisti in otorinolaringoiatria, cardiologia, pediatria e chirurgia maxillo-facciale.

A livello istituzionale e associativo, ha guidato l'**Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS)** come Presidente tra il 2012 e il 2015. La sua influenza si estende su scala globale attraverso ruoli di leadership nella **World Sleep Society (WSS)**, dove ha ricoperto le cariche di Co-Chair del World Sleep Day Committee e Assistant Treasurer.

Ricerca Scientifica e Collaborazioni Internazionali

Il Prof. Parrino è un autorevole punto di riferimento per la comunità scientifica:

- Ha contribuito alla stesura della **Classificazione Internazionale dei Disturbi del Sonno (ICSD-2)**.
- Vanta oltre **177 pubblicazioni scientifiche** indicizzate e un **H-Index di 40**.
- Collabora come reviewer per le più prestigiose riviste del settore, tra cui *Sleep Medicine* e *Journal of Sleep Research*.
- È consulente per organismi internazionali come l'**EFSA** (Agenzia europea per la sicurezza alimentare) e l'Agenzia Nazionale della Ricerca francese.

Attività Didattica

Oltre alla direzione della Scuola di Neurologia, il Prof. Parrino è titolare di numerosi insegnamenti presso l'Università di Parma, tra cui Medicina del Sonno, Neurologia e Neurotraumatologia, dedicandosi con passione alla formazione di nuove generazioni di medici e fisioterapisti.