

STRESS E BENESSERE NATURALE

Fitoterapici nella gestione dei disturbi dell'ansia e del sonno

Latina, 17 Ottobre 2026

SEDE

Hotel Europa,
Via E. Filiberto, 14

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dott. Giorgio Guerani, Specialista Psichiatra, Roma

RAZIONALE

I nutraceutici, e in particolare i fitoterapici, rappresentano un'opzione interessante per migliorare la qualità del sonno e gestire l'ansia e i disturbi ad essa correlati. Un utilizzo appropriato può apportare benefici significativi, non solo in termini di benessere generale, ma anche nel supportare il superamento di condizioni specifiche che compromettono il riposo notturno.

Questo incontro si propone di offrire indicazioni chiare e pratiche sull'impiego dei nutraceutici, con focus sui fitoterapici, per favorire una gestione sicura ed efficace dei disturbi del sonno e dell'ansia, contribuendo al miglioramento complessivo della qualità di vita.

PROGRAMMA

- | | |
|---------------|---|
| 10.00 -10.30 | L'Uso dei nutraceutici nei pazienti con MCI lieve (G. Guerani) |
| 10.30 -11.00 | Il supporto terapeutico dei nutraceutici nei disturbi diurni del sonno (G. Guerani) |
| 11.00 - 11.30 | L-teanina nei disturbi dell'ansia (G. Guerani) |
| 11.30 – 12.30 | Discussione collegiale (G. Guerani) |

Cognome e Nome	Laurea	Specializzazione	Breve Qualifica
GUERANI GIORGIO	Medicina e chirurgia	Psichiatria	Dirigente I livello Psichiatra presso C.S.M. DSM ASL RM/3 3 Distretto