

## **STRESS E BENESSERE NATURALE**

### **Fitoterapici nella gestione dei disturbi dell'ansia e del sonno**

**Palermo, 26 Settembre 2026**

#### **SEDE**

Palazzo Branciforte  
Largo Gae Aulenti, 2

#### **RESPONSABILE SCIENTIFICO**

Dott. Gabriele Tripi

#### **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. Lopez - G. Tripi) |
| 10.30 -10.50  | I nutraceutici e la teanina nel disturbo d'ansia (G. Lopez)             |
| 10.50 – 11.10 | I nutraceutici nel disturbo del sonno (G. Tripi)                        |
| 11.10 - 11.45 | Discussione collegiale                                                  |
| 11.45 – 12.00 | Chiusura dei lavori (G. Tripi)                                          |

| <b>Cognome e Nome</b> | <b>Laurea</b>           | <b>Specializzazione</b>    | <b>Breve Qualifica</b>                                                                                                         |
|-----------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GIANLUCA LOPEZ        | Medicina e<br>chirurgia | Neurologia                 | incarico libero professionale di responsabile del reparto di Neurologia e neuro riabilitazione della Nuova Casa di Cura D'Anna |
| GABRIELE TRIPI        | Medicina e<br>chirurgia | Neuropsichiatria infantile | libero professionista ASP Trapani                                                                                              |