

STRESS E BENESSERE NATURALE

Fitoterapici nella gestione dei disturbi dell'ansia e del sonno

Siracusa, 28 novembre 2026

SEDE

Hotel Alla Giudecca
Via Giovanni Battista Alagona, 52

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dott. Francesco Rametta

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 (L. Marturano - F. Rametta)
10.30 -10.50	I nutraceutici nel disturbo d'ansia (L. Marturano)
10.50 – 11.10	I nutraceutici nel disturbo del sonno (F. Rametta)
11.10 - 11.45	Discussione collegiale
11.45 – 12.00	Chiusura dei lavori (F. Rametta)

Cognome e Nome	Laurea	Specializzazione	Breve Qualifica
MARTURANO LINDA	Medicina e chirurgia	Neurologia	Dirigente medico U.O.S.D. Neurologia Territoriale ASP di Siracusa
RAMETTA FRANCESCO	Medicina e chirurgia	Neurologia	Direttore Sanitario presso la Fondazione Sant'Angela Merici (FSAM) Siracusa