

Hotel Esplanade  
P.zza 1° Maggio  
Pescara

5 DICEMBRE  
2023



PARLIAMO DI INSONNIA,  
UN MISTERIOSO **FIL ROUGE** TRA MENTE E CUORE

## Responsabile Scientifico

Dr.ssa Lara Di Diodoro  
Specialista in Cardiologia

## Docente

Dr.ssa Vanessa Russo  
Specialista in Psichiatria

## Obiettivi formativi

Diversi studi hanno confermato la relazione tra sonno e salute cardiovascolare. In sintesi si riporta che, mantenere un'adeguata struttura e durata del sonno fisiologico è molto importante per preservare l'organismo dal rischio cardiovascolare, per cui periodi di sonno troppo brevi o troppo protratti sembrano aumentare il rischio in termini di mortalità legata ad eventi cardiovascolari, dovuto a cause differenti.

Chi dorme poche ore a notte ha una produzione di cortisolo aumentata e un'iperattività simpatica, fenomeni che rappresentano uno stress per il cuore e tutto l'apparato circolatorio. Mentre nel caso di chi dorme più a lungo, la correlazione è indiretta ed è dovuta ai disturbi respiratori del sonno (magari non diagnosticati), come le apnee notturne o il russamento che possono impattare sulla qualità del riposo, causando risvegli frequenti e inducendo un'eccessiva sonnolenza diurna. Dormire in maniera fisiologica per un tempo adeguato è invece importante per ridurre lo stress a cui viene sottoposto il cuore durante la giornata, consentendogli di recuperare

E' noto che la deprivazione del sonno altera le funzioni del cervello principalmente nella zona frontale che, insieme con il lobo parietale, coordina il nostro pensiero e regola le funzioni del sé.

Il messaggio fondamentale di questo corso è di non sottovalutare il legame che c'è fra insonnia e disturbi sia mentali che cardiovascolari

## Programma

### 17:00 ISCRIZIONI

17:30 L'insonnia? non solo sintomo, ma anche concausa di disturbi mentali **Vanessa Russo**

18:00 Insonnia e depressione: quale correlazione?  
**Vanessa Russo**

18:30 Insonnia e rischio cardiovascolare: una relazione pericolosa **Lara Di Diodoro**

19:00 Insonnia, ipertensione e altri fattori di rischio cardiovascolare :quando e come trattare  
**Lara Di Diodoro**

19:30 Brainstorming con gli specialisti

20:00 Conclusione e test ECM

## Modalità di iscrizione

La partecipazione al corso è gratuita. Le iscrizioni dovranno essere effettuate sul sito del Provider

**Strategie srl**  
**Via Piave 110/7**  
**Pescara**

**[www.strategieonweb.it](http://www.strategieonweb.it) - ECM 2023**

**Evento ECM n. 397605 Crediti 3,9**

**Accreditato per**  
**Medico Chirurgo specialista in**  
**CARDIOLOGIA; GERIATRIA;**  
**MEDICINA INTERNA; PSICHIATRIA;**  
**OTORINOLARINGOIATRIA;**  
**MEDICINA GENERALE (MEDICI DI**  
**FAMIGLIA); PSICOTERAPIA;**

Con il contributo non  
condizionante di

**NEOPHARMED**  
**GENTILI**

