



**Costi:** L'iscrizione al corso costa € 100 iva inclusa, minimo 20 - massimo 40 partecipanti.

**Termine per iscriversi:** entro il 25 gennaio 2017.

**Modalità di iscrizione:** Effettuare bonifico con l'intera quota al Centro di Medicina Naturale sas, San Paolo IMI, Agenzia di Aprilia (LT), via delle Margherite 121 - IBAN: IT 40 V 03069 73920 100000000789, inserendo la causale: Corso Firenze marzo 2017.

Una volta effettuato il bonifico si prega di darne comunicazione per e-mail a

**bottac.fra@gmail.com** assieme a nome cognome indirizzo, codice fiscale (o partita Iva), telefono. Dati assolutamente necessari per la corretta registrazione e l'emissione della relativa fattura.

**Recesso:** È possibile recedere dalla iscrizione prima della data di scadenza (25 gennaio 2107) e riavere indietro la quota versata con una detrazione del 10% per spese bancarie e di segreteria. Dopo il 25 gennaio 2017, la quota versata non sarà restituita, ma trasformata in un credito da utilizzare in un'altra iniziativa gestita dal Centro di medicina naturale.

**Segreteria organizzativa:** CMO, Centro di Medicina Osteopatica, via Ungheria 32, Firenze, tel. 055-6532824 info@cmosteopatica.it. Oltre a segnalare l'iscrizione direttamente alla SIMAISS, è necessario comunicare l'avvenuta registrazione anche alla segreteria del CMO.

# SONNO E RITMI BIOLOGICI

## Fisiopatologia, prevenzione e cura. L'approccio PNEI

Giornata di studio con il prof. Francesco Bottaccioli

Firenze 18 Marzo 2017

Presso il C.M.O. Centro di Medicina Osteopatica  
Via Ungheria 32, Firenze ore 9-17



Il **sonno** è il più importante sincronizzatore dei ritmi del nostro organismo. Una riduzione del sonno **causa un'alterazione del ritmo e della produzione dei principali ormoni**: il cortisolo aumenta mentre la leptina e la melatonina diminuiscono, aumenta la ghrelina, che è il principale segnalatore di fame, incrementa la concentrazione di glucosio.

Tutto ciò **predispone a obesità, diabete e in generale a un incremento dell'infiammazione**. Al tempo stesso si hanno **alterazioni della performance cognitiva e delle emozioni**, con attivazione dell'amigdala e una riduzione dell'attività corticale. In particolare abbiamo evidenza di una relazione molto stretta tra **disturbi del sonno, patologie psichiatriche, disturbi della memoria e iperattività emozionale**.

La società contemporanea ha drasticamente ridotto il tempo medio di sonno della popolazione che, nel giro di pochi decenni, **è passato da oltre 8 ore a poco più di 6 ore**, con una quota rilevante della popolazione che dorme meno di 6 ore per notte.

Nella giornata di studio verranno affrontate tutte le **principali tematiche fisiopatologiche relative al sonno e alla cronobiologia**, con una discussione sui diversi cronotipi e sulle linee di prevenzione e cura integrata **alla luce del paradigma della Psiconeuroendocrinoimmunologia**.

### Docente

**Francesco Bottaccioli**, Direzione Master in Pnei e Scienza della cura integrata, Università dell'Aquila, Fondatore e Presidente onorario della Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia (SIPNEI), affiliata alla Federazione italiana delle società medico scientifiche, alla Federazione italiana delle società di psicologia e alla International Society for Neuroimmunomodulation.