



UNC
CONSUMATORI.IT

Unc partecipa alla Giornata Mondiale del Sonno

16 Marzo 2017



Oggi 17 marzo l'Unione Nazionale Consumatori sarà a fianco di Assirem (Associazione Scientifica Italiana per la Ricerca e l'Educazione della Medicina del Sonno) con un stand informativo a Piazza del Popolo per offrire a chi fosse interessato un percorso conoscitivo

sul sonno.

Più' del 40% della popolazione mondiale soffre di disturbi del sonno e in Italia sono 12 milioni le persone che non dormono bene e 4 milioni le persone che soffrono di insonnia cronica.

Un problema molto diffuso che ha portato a stabilire il [World Sleep Day](#), con lo scopo di richiamare l'attenzione sui disturbi connessi a un'attività che occupa un terzo delle nostre vite.

Quattro le aree tematiche che verranno affrontate da Assirem:

Insonnia

Disturbi del sonno nei bambini

Apnee notturne e problemi di sicurezza alla guida e sul lavoro

Sonno e Alimentazione

In occasione dell'evento l'Unc distribuirà gratuitamente il libro: "**L'Alimentazione equilibrata**" del nostro esperto di Alimentazione Agostino Macrì.

[Locandina](#)

[Intervista a Pierluigi Innocenti](#) presidente di Assirem

Autore: Unione Nazionale Consumatori

Data: 15 marzo 2017

