

Salute - *Sonno e salute, a Roma un percorso che unisce neurologia, respiro e alimentazione*

Roma - 13 ott 2026 (Prima Notizia 24) **Presentato alla Longevia Medical Clinic lo Sleep Program, illustrato da Lino Di Rienzo Businco, Marco Peresson e Pier Luigi Rossi: un percorso multidisciplinare con valutazioni specialistiche, un piano personalizzato di tre mesi e il monitoraggio della qualità del riposo.**

La notte passa tra difficoltà ad addormentarsi e risvegli. Al mattino, invece del riposo atteso, arriva la sensazione di essere ancora stanchi. È a queste esperienze che si rivolge lo Sleep Program, il percorso multidisciplinare presentato a Roma dalla Longevia Medical Clinic, che mette insieme valutazione neurologica, analisi della respirazione e attenzione all'alimentazione. A illustrare il progetto sono stati Lino Di Rienzo Businco, direttore scientifico della struttura e presidente di Fondazione Integria e UBRI Institute, il neurologo Marco Peresson e Pier Luigi Rossi, specialista in Scienza dell'Alimentazione. Il punto di partenza è la diagnosi. Difficoltà ad addormentarsi, russamento, risvegli frequenti e sonnolenza durante il giorno possono richiedere approfondimenti diversi. Il programma propone quindi un lavoro coordinato tra specialisti, con l'obiettivo di individuare i problemi del singolo paziente prima di definire gli interventi. «Dormire male non è normale, e non va sopportato in silenzio», ha dichiarato Businco durante la presentazione. Il direttore scientifico ha richiamato l'attenzione sulla necessità di comprendere l'origine delle difficoltà, attraverso il confronto tra competenze mediche differenti. La prima fase del percorso prevede visite ed esami: dalla valutazione neurologica a quella delle vie respiratorie, anche mediante endoscopia, fino a spirometria e polisonnografia. Quest'ultima permette di registrare diversi parametri durante il sonno. Nel progetto rientrano anche l'analisi delle abitudini alimentari, della composizione corporea e del metabolismo. Sulla base degli elementi raccolti viene poi elaborato un piano personalizzato della durata di tre mesi. Secondo quanto illustrato dalla clinica, il percorso può comprendere trattamenti fisio-osteopatici, indicazioni alimentari e integrazione mirata. Tra le tecnologie proposte figura Neurorevital, descritto dai promotori come un sistema non invasivo di stimolazione magnetica a basso campo destinato alle aree coinvolte nella regolazione del sonno. Peresson ha sottolineato il ruolo della valutazione individuale: persone che riferiscono difficoltà simili possono presentare condizioni differenti. Da qui la scelta di partire dall'inquadramento del disturbo e di costruire il percorso sulla base di ciò che emerge dagli accertamenti. Rossi ha concentrato il suo intervento sull'alimentazione, proponendola come uno degli aspetti da esaminare nel quadro complessivo delle abitudini e delle condizioni del paziente. L'impostazione presentata dalla struttura punta a far dialogare questo ambito con la valutazione neurologica e respiratoria. Un altro elemento annunciato è il monitoraggio nel tempo. Il programma prevede un questionario sulla qualità del sonno da compilare prima dell'inizio, a metà percorso, alla conclusione e a tre mesi di distanza. L'intento dichiarato è confrontare le risposte e seguire l'andamento dei sintomi. Il

comunicato di presentazione non riporta ancora risultati clinici del programma. Nel panorama dei trattamenti, la terapia cognitivo-comportamentale specifica per l'insonnia, indicata con la sigla CBT-I, è generalmente raccomandata come prima opzione per l'insonnia persistente, come ricorda il National Heart, Lung, and Blood Institute statunitense. La scelta degli interventi richiede quindi una diagnosi precisa e una valutazione delle evidenze disponibili per ciascun trattamento. Il progetto romano porta l'attenzione su un tema spesso relegato alle ore notturne, ma che accompagna anche la vita diurna: capire perché il riposo è diventato difficile e individuare un percorso adeguato alla persona.

di Giovanna Guidi Martedì 13 Ottobre 2026