

Master universitario II livello

IL SONNO: DAI MECCANISMI DI BASE ALL'IMPOSTAZIONE TERAPEUTICA

I Edizione

Anno Accademico 2026-2027

ANCHE FAD ASINCRONA

Accordi e collaborazioni:



DIRETTORE

Prof. Ugo Faraguna
Prof. Alessandro Gelli

VICEDIRETTORE

Prof.ssa a.c. Serena Missori

DIRETTORE ORGANIZZATIVO

Dott. Antonio Attianese

COMITATO SCIENTIFICO

Prof. Ugo Faraguna
Prof. Alessandro Gelli
Prof.ssa Serena Missori

OBIETTIVI

Il sonno è un determinante centrale della salute, della performance cognitiva e della longevità. Un sonno di qualità, rigenerante e ristoratore, protegge le funzioni cerebrali e l'equilibrio metabolico, immunitario ed emotivo; al contrario, la privazione cronica di sonno e lo stress agiscono in sinergia accelerando l'invecchiamento precoce, i processi neurodegenerativi e l'insorgenza di patologie croniche.

Il Master fornisce agli operatori sanitari una formazione completa, integrata e fortemente orientata all'applicazione pratica sulla medicina del sonno, accompagnando il discente lungo un percorso che parte dai meccanismi neurobiologici e cronobiologici di base per arrivare all'impostazione diagnostica, terapeutica, nutraceutica e comportamentale del paziente con disturbi del sonno.

Accanto a una solida base teorica, il percorso dedica ampio spazio alla dimensione applicativa: il riconoscimento degli errori più comuni che compromettono la qualità del sonno, le strategie di igiene del sonno, le tecniche di rilassamento, di respirazione e di mindfulness per favorire un sonno di qualità, e l'impiego razionale della nutraceutica (melatonina, fitoterapici, L-teanina e altri integratori) per un sonno rigenerante e ristoratore.

Al termine del percorso il discente sarà in grado di:

- comprendere le basi neurobiologiche e circadiane della regolazione sonno-veglia;
- interpretare i principali strumenti di monitoraggio del sonno (polisonnografia, attigrafia, dispositivi indossabili);
- riconoscere e classificare i disturbi del sonno secondo la nosografia internazionale;
- comprendere e gestire la correlazione tra stress, disturbi del sonno e invecchiamento precoce (asse ipotalamo-ipofisi-surrene, cortisolo, infiammazione cronica e senescenza cellulare);

- impostare percorsi diagnostici e terapeutici — farmacologici, nutraceutici e non-farmacologici (CBT-I, cronofarmacologia, terapia della luce, tecniche di rilassamento e respirazione);
- identificare e correggere gli errori comportamentali più frequenti che alterano la qualità del sonno;
- gestire il sonno in popolazioni speciali (età evolutiva, sport, lavoratori a turni) in un'ottica di medicina di precisione;
- applicare le competenze acquisite nella pratica clinica e assistenziale quotidiana.

PROFILO PROFESSIONALE

Il Master fornisce conoscenze/competenze spendibili nel mondo del lavoro in linea e secondo le indicazioni del proprio ordine professionale di appartenenza e/o della laurea posseduta.

MODALITÀ DI EROGAZIONE

- FAD asincrona

STRUTTURA

- 300 ore di lezioni, di cui:
 - 240 ore di FAD asincrona
 - 60 ore di coaching online fruibile anche in FAD asincrona
- 200 ore di tirocinio virtuale con case studies e/o Project Work
- 900 ore di studio individuale
- 100 ore di verifiche e tesi finale

DURATA

Il Master dura un anno ed ha un monte ore di 1500.

TIROCINIO

Il tirocinio sarà svolto a distanza attraverso la realizzazione di project work individuali o di gruppo supervisionati dal corpo docente del Master. Le attività di tirocinio virtuale sono organizzate in collaborazione con strutture cliniche convenzionate — tra cui l'Ospedale S. Chiara e centri specialistici di endocrinologia e medicina funzionale — che consentono l'applicazione guidata delle competenze acquisite su casi clinici reali.

Oltre alla componente teorica, il Master prevede una sezione pratica e applicativa — in parte già sperimentata in altri percorsi formativi — pensata per rendere le competenze immediatamente spendibili nella pratica professionale.

La sezione è dedicata a:

- individuazione e correzione degli errori più comuni che compromettono la qualità del sonno;

- protocolli operativi di igiene del sonno;
- tecniche di rilassamento, di respirazione (diaframmatica, coerente, 4-7-8) e di mindfulness per favorire l'addormentamento e un sonno rigenerante e ristoratore;
- impiego pratico della nutraceutica del sonno (melatonina, fitoterapici, L-teanina e integratori);
- gestione della correlazione tra stress, sonno e invecchiamento precoce.

La sezione applicativa si concretizza in 4 project work (PW) individuali o di gruppo, supervisionati dal corpo docente, su casi clinici e situazioni reali.

REQUISITI DI AMMISSIONE

Il Master è rivolto a tutti gli operatori sanitari in possesso di laurea magistrale (o titolo magistrale a ciclo unico / vecchio ordinamento) che desiderino acquisire competenze specialistiche e immediatamente applicabili nella medicina e nell'igiene del sonno: medici chirurghi, psicologi, odontoiatri, farmacisti, biologi, biotecnologi, nutrizionisti e professionisti delle professioni sanitarie (infermieristiche e ostetriche, della riabilitazione, tecniche e della prevenzione) in possesso di laurea magistrale.

TITOLO RILASCIATO E CFU

- Diploma di Master universitario di I livello II in "Il Sonno: dai meccanismi di base all'impostazione terapeutica";
- 60 CFU.

PROGRAMMA

MEDS-12/A Neurobiologia del sonno: reti neuronali, neuromodulatori e omeostasi sinaptica, 8 CFU

MEDS-12/A Cronobiologia e regolazione circadiana del ciclo sonno-veglia, 4 CFU

MEDS-12/A Architettura del sonno (macro- e micro-struttura) e tecniche di monitoraggio (PSG, attigrafia, wearable), 4 CFU

MEDS-12/A Nosografia dei disturbi del sonno: insonnia, disturbi respiratori, ipersonnie, parasonnie, disturbi del movimento, 4 CFU

MEDS-12/A Valutazione clinica e diagnostica differenziale del paziente con disturbo del sonno, 4 CFU

MEDS-12/A Stress, disturbi del sonno e invecchiamento precoce: asse ipotalamo-ipofisi-surrene, cortisolo, infiammazione cronica e senescenza cellulare, 4 CFU

MEDS-12/A Trattamento farmacologico e cronofarmacologia del sonno, 4 CFU

MEDS-12/A Nutraceutica del sonno: melatonina, fitoterapici, L-teanina e integratori, 4 CFU

PSIC-04/B Interventi non-farmacologici: CBT-I, igiene del sonno e terapia della luce, 4 CFU

PSIC-04/B Gli errori più comuni che compromettono la qualità del sonno, 4 CFU

MEDS-12/A Sonno nelle popolazioni speciali, 4 CFU

DOCENTI

Prof. Ugo Faraguna

Professore presso l'Università di Pisa

Prof. Massimiliano Caprio

Medico Chirurgo, Professore Ordinario di Endocrinologia Università San Raffaele

Prof. a.c. Alessandro Gelli

Farmacista, Direttore tecnico-scientifico dell'Accademia delle Scienze e di Medicina Funzionale Uranus

Dott. Vincenzo Aloisantonio

Medico Chirurgo, odontoiatra

Dott. Alessandro Braccioni

Medico Chirurgo, Ospedale IDI-IRCCS Roma

Prof.ssa a.c. Serena Missori

Medico Chirurgo, Specialista in endocrinologia e malattie del ricambio

Prof.ssa Elena Pacella

Professore associato Oftalmologia Sapienza Università di Roma

Prof. Mauro Serafini

Già Professore ordinario Biologia Farmaceutica, Sapienza Università di Roma. Membro Sezione Dietetica e Nutrizione Ministero della Salute

Prof.ssa Elvira Padua

Professore Ordinario Settore concorsuale 06/N2 – Laurea S.S.D M-EDF/02 presso il dipartimento di "Promozione delle scienze umane e della qualità della vita" dell'Università Telematica San Raffaele Roma

COSTO

€ 2.800,00

Per info su rateizzazione, modalità di pagamento e iscrizioni consultare il sito www.consorziohumanitas.com

INFORMAZIONI

Consorzio Universitario Humanitas

Telefono: 06 3224818

Università Telematica San Raffaele Roma

Telefono: 800 12 86 06

