MASTER di II Livello

Il Sonno: dai meccanismi di base allâ€™impostazione terapeutica

1ª Edizione

1500 ore 56 CFU

Anno accademico 2026/2027

MA537

Titolo	Il Sonno: dai meccanismi di base allâ€™impostazione terapeutica
Edizione	1ª Edizione
Area	CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS
Categoria	MASTER
Livello	II Livello
Anno accademico	2026/2027
Durata	Durata annuale, per un complessivo carico didattico pari a 1500 ore corrispondenti a 56 CFU

Finalità

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.

Contenuti

	Modulo	Tematica	SSD	CFU
1	Mod.1	Neurobiologia del sonno: reti neuronali, neuromodulatori e omeostasi sinaptica	MEDS-12/A	8
2	Mod.2	Cronobiologia e regolazione circadiana del ciclo sonno-veglia	MEDS-12/A	4
3	Mod.3	Architettura del sonno (macro- e microstruttura) e tecniche di monitoraggio (PSG, attigrafia, wearable)	MEDS-12/A	4
4	Mod.4	Nosografia dei disturbi del sonno: insonnia, disturbi respiratori, ipersonnie, parasonnie, disturbi del movimento	MEDS-12/A	4
5	Mod.5	Valutazione clinica e diagnostica differenziale del paziente con disturbo del sonno	MEDS-12/A	4
6	Mod.6	Stress, disturbi del sonno e invecchiamento precoce: asse ipotalamo-ipofisi-surrene, cortisolo, infiammazione cronica e senescenza cellulare	MEDS-12/A	4
7	Mod.7	Trattamento farmacologico e cronofarmacologia del sonno	MEDS-12/A	4
8	Mod.8	Nutraceutica del sonno: melatonina, fitoterapici, L-teanina e integratori	MEDS-12/A	4
9	Mod.9	Interventi non-farmacologici: CBT-I, igiene del sonno e terapia della luce	M-PSI/08	4
10	Mod.10	Gli errori piÃ¹ comuni che compromettono la qualitÃ del sonno	M-PSI/08	4
11	Mod.11	Sonno nelle popolazioni speciali	MEDS-12/A	
12	Tirocinio	Tirocinio		8
13	Prova Finale	Prova Finale		4
Totale			**56**	

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.

Termini iscrizione

30 Aprile 2027

Quota di iscrizione

€ 560,00

ai quali si aggiungono € 50 per Contributo per Servizi accessori alla retta
da versare in unica soluzione all'atto dell'iscrizione

Modalità pagamento	La quota di iscrizione è di: Modalità FAD: € 2.800,00 (duemilaottocento/00) I pagamenti possono essere effettuati secondo le modalità specificate sul sito internet dell'Ateneo, in rate così ripartite: • quota preiscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas • quota immatricolazione: € 560,00 da versare all'Università San Raffaele • I rata di € 570,00 entro il 1 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas • II rata di € 570,00, entro il 2 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas • III e ultima rata di € 1000,00, entro il 3 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas **Si segnala che all'importo della quota di immatricolazione va aggiunto l'importo di € 16,00 di marca da bollo che dovrà essere saldato dopo l'immatricolazione.**
Informazioni	PROCEDURA DI ISCRIZIONE E ACCESSO AI SERVIZI DIDATTICO-AMMINISTRATIVI Step 1: Pre-iscrizione Effettuare la preiscrizione sul portale del Consorzio Universitario Humanitas e procedere con la registrazione Utente: • tramite il seguente LINK: MODALITA' Step 2: Immatricolazione Ricevuta la conferma di pre-iscrizione, procedere con l'immatricolazione sul portale dell'Università Telematica San Raffaele Il sistema conferma l'invio della Domanda di immatricolazione e comunica il numero di matricola tramite e-mail da parte dell'ufficio immatricolazione dell'Ateneo. Per essere regolarmente iscritti e ottenere l'accesso ai contenuti didattici sulla piattaforma di e-learning del Consorzio è necessario **inviare via e-mail il proprio numero matricola** a segreteria@consorziohumanitas.com. Tutte le lezioni saranno disponibili sulla piattaforma del Consorzio Universitario Humanitas.