**DORMIRE CON GUSTO: UN TALK E COOKING SHOW AL DESCO DI LUCCA**

**I disturbi del sonno e la sana alimentazione saranno protagonisti insieme a grandi esperti di queste materie al DESCO domenica 1 dicembre alle ore 10.30, presso il Real Collegio di Lucca.**

"Dormire con gusto" è un evento organizzato dalla **dott.ssa Rosaria Sommariva,**odontoiatra specializzata in ortodonzia, esperta di medicina del sonno, titolare del **Centro del Sonno** presso lo **studio medico dentistico “Santa Apollonia”** di Porcari, docente al master di II livello universitario in Medicina del Sonno presso l’università di Bologna.

A questo talk show seguirà uno show cooking ed un wine tasting. L’evento ha come fine quello di illustrare sia dal punto di vista strettamente medico, sia dal punto di vista medico nutrizionale, sia da quello gastronomico, l'interazione di diversi fattori e di una buona condotta di vita con la buona qualità del sonno e quali benefici essa può avere sulla nostra salute e sulla qualità della nostra attività quotidiana.

I disturbi del sonno, in particolare quelli legati alla respirazione come le apnee ostruttive, non solo alterano il nostro metabolismo ma creano su di esso gravi scompensi (cardiovascolari, aumento della pressione arteriosa, colpi di sonno, ictus cerebrali, infarti del miocardio, stanchezza cronica, perdita della libido, mancanza di concentrazione, etc.) e possono portare anche al decesso. La corretta e sana alimentazione può aiutare a prevenire certi fenomeni ed in ogni caso è di ausilio in combinazione con le terapie mediche stesse che, nei casi più complessi, devono essere comunque ed inevitabilmente adottate. Pertanto si partirà dall'analisi delle patologie legate ai disturbi respiratori del sonno e dalle loro cause, si parlerà delle conseguenze a cui può portare questa grave patologia poco conosciuta e si affronterà anche il tema dei presidi medici cui poter ricorrere, si procederà poi con un contributo sulla nutrizione come elemento che può concorrere ad un sonno migliore, si concluderà con uno show cooking di un piatto del presidio Slow Food e con un wine tasting in collaborazione con l’Associazione Italiana Sommelier, delegazione di Lucca.

L’evento, che si terrà in collaborazione con Slow Food condotta della Versilia e con l’Associazione Italiana Sommelier delegazione di Lucca, sarà moderato dal giornalista e presentatore  **Andrea Montaresi** eavrà come ospiti oltre alla **dott.ssa Rosaria Sommariva, il** **dott.** **Francesco Bovenzi**(cardiologo – direttore UO complessa di cardiologia ed emodinamica ospedale San Luca di Lucca – ospedale Santa Croce di Castelnuovo di Garfagnana (Lu)), la **dott.ssa Barbara Canari Venturi**(pneumologa, malattie apparato respiratorio e tisiologia – responsabile UOS pneumologia AUSL 2 Lucca), la   **dott.ssa Enrica Bonanni** (neurologa – dirigente medico – centro del sonno Università degli Studi di Pisa), il **dott.** **Michelangelo Maestri Tassoni**(neurologo – neurofisiopatologia - centro del sonno Università degli Studi di Pisa), la **dott.ssa Emma Balsimelli** (nutrizionista e biotecnologa – consulente RAI televisione).

La mattinata terminerà, dalla teoria alla pratica, con l'intervento degli chef stellati del ristorante “Giglio” di Lucca che presenterà un piatto del presidio Slow Food con show cooking.

Modererà il dibattito il giornalista e presentatore **Andrea Montaresi**.