

SIMPOSIO NAZIONALE SLEEP & SPORT



15 GENNAIO 2026

 **Centro Sportivo Nazionale
della Gioventù**
Via alle Brere 10,
CH-6598 Tenero-Contra

La **Fondazione Europea del Sonno**, nata nel 2017 a Lugano, è un punto di riferimento internazionale per la promozione della salute legata al sonno, con un focus su **formazione, ricerca, innovazione e salutogenesi del sonno**. La missione della Fondazione è migliorare la qualità del sonno per promuovere il benessere della popolazione e prevenire disturbi come insonnia e sonnolenza diurna, che colpiscono oltre il 25% della popolazione.

La **perdita di sonno cronica** è associata a gravi problemi di salute, incluse malattie metaboliche, cardiovascolari e neurologiche. Al contempo, **sonno, sport e alimentazione** sono i pilastri per un stile di vita sano, favorendo la salute fisica, mentale e le prestazioni atletiche.

L'evento, che si terrà il **15 gennaio 2026** presso il **Centro Sportivo di Tenero**, è un'opportunità unica per approfondire tematiche cruciali sul sonno, l'attività fisica e la salute del cervello, all'interno dello **Swiss Brain Health Plan**, il primo piano nazionale per la salute cerebrale, lanciato in Svizzera nel novembre 2023.

DETTAGLI:

Programma: [Clicca qui](#)

Sede: Centro Sportivo Nazionale della Gioventù
Via alle Brere 10, CH-6598 Tenero-Contra ([Mappa](#))

SCOPRI DI PIÙ!

