

# Tra l'università e Paestum alla scoperta dei benefici del sonno

*di Marco Califano*

Il sonno e tutto ciò che concerne uno dei processi più naturali dell'uomo sarà al centro di dibattiti e convegni durante la due giorni di approfondimento scientifico presso l'università degli studi di Salerno e, successivamente, presso il parco archeologico di Paestum. Le splendide location non sono scelte a caso: il sonno infatti è stato dai tempi antichissimi oggetto di miti e leggende fino ai giorni nostri, dove a queste si sono sostituite le ricerche scientifiche che spiegano i benefici derivanti dal riposo e le nuove tecnologie che permettono un sonno qualitativamente migliore. La due giorni si terrà giovedì 18 e venerdì 19. L'evento è promosso da una delle aziende leader in Italia per la produzione di sistemi ultima generazione per il riposo, la Rinaldi Group. L'obiettivo principale è quello di diffondere e condividere il più possibile la conoscenza sul sonno discutendone in ogni sua sfaccettatura. Si parlerà, a tal proposito, in termini di iconografia e rappresentazione, dell'ambiente ideale del sonno, della cultura materiale del nostro tempo in relazione ad esso, senza tralasciare il lato medico e salutistico. Una delle caratteristiche su cui principalmente si è lavorato per la buona riuscita dell'evento è quella di aver messo ad uno stesso tavolo diverse discipline che hanno tra gli oggetti di studio il sonno. Analizzando, quindi, l'elemento da diversi punti di vista e scomponendolo sempre più nei diversi elementi che lo compongono. Cercare di rivoltarlo e vedere il sonno sotto ogni aspetto per uscire da questa due giorni con una consapevolezza maggiore dei benefici che possiamo trarre da questo elemento così naturale del nostro ciclo vitale. Inoltre non si mancherà di analizzare e scoprire i dispositivi

tecnologici che al giorno d'oggi aiutano a beneficiarne fino in fondo. Si parlerà dell'antichità e dai mezzi a disposizione dei nostri avi, fino a scoprire le ultime trovate di questo campo ancora troppo sconosciuto. Si discuterà, quindi, anche dei nuovi materiali per il comfort del sonno, di medicina e disturbi del sonno, così come delle rappresentazioni del sonno e del sogno nella letteratura greca e romana.