

DR N. 349 DEL 08/10/2026

**L'UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA
e il CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS
organizzano il
Master di II° livello in
“Il Sonno: dai meccanismi di base all'impostazione terapeutica”
(I edizione)
(A.A. 2026/2027)**

Titolo	Il Sonno: dai meccanismi di base all'impostazione terapeutica"
Direttori	Prof. Ugo Faraguna (Università di Pisa) - Prof. Alessandro Gelli
Vicedirettore	Prof.ssa a.c. Serena Missori
Comitato Scientifico	Prof. Ugo Faraguna Prof. Alessandro Gelli Prof.ssa Serena Missori Il Comitato Scientifico è integrato da docenti ed esperti di neurofisiologia del sonno, cronobiologia, medicina del sonno, neuropsichiatria, psicologia clinica, farmacologia, nutraceutica ed endocrinologia e medicina funzionale.
Obiettivi e 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 (polissonnografia, 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.
Articolazione e Metodologia del corso	Il Master ha una durata di 1500 ore (12 mesi), pari a 60 CFU (Crediti Formativi Universitari) ed è erogato in modalità FAD (asincrona) Durata: 12 mesi Modalità FAD asincrona Metodologie Didattiche: • 300 ore (videolezioni, coaching online, project work, tutoring, etc.) • 200 ore (tirocinio virtuale) • 900 ore (studio individuale) • 100 ore (verifiche e tesi finale) I crediti formativi Universitari (CFU) si maturano con il superamento dell'esame finale di profitto, che consiste nella redazione e discussione di una tesina, davanti ad una Commissione appositamente nominata, frutto dello studio e dell'interpretazione personale del percorso formativo intrapreso e relativo alle attività svolte. La Commissione, nominata dal Rettore, è composta dai docenti del Corso. Al termine del Corso, a quanti abbiano osservato tutte le condizioni richieste e superato con esito positivo la prove finale sarà rilasciato un Diploma di Master di II° livello in Il Sonno: dai meccanismi di base all'impostazione terapeutica"

Tirocinio	Modalità FAD 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.
Attività e adempimenti	Gli insegnamenti nel loro complesso prevedono: • videolezioni sulla piattaforma didattica Agli studenti vengono richiesti i seguenti adempimenti: • studio individuale del materiale didattico, prove di verifica e project work • superamento dell'esame finale che si svolgerà in presenza della commissione.
Durata del corso e modalità di erogazione	Il master ha durata annuale pari a 1500 ore di impegno complessivo per il corsista, corrispondenti a 60 CFU (Crediti Formativi Universitari). L'insegnamento viene erogato sia in presenza sia in modalità e-learning sulla piattaforma didattica 24/24 ore e materiale didattico integrativo, secondo la modalità scelta.
Modalità di iscrizione	Per iscriversi al Master si dovrà seguire la procedura indicata nel sito ufficiale di Ateneo, www.uniroma5.it. L'iscrizione dovrà essere perfezionata entro 1 settimana prima dell'avvio del corso salvo eventuali proroghe. I cittadini non comunitari residenti all'estero potranno presentare la domanda tramite le Rappresentanze diplomatiche italiane competenti per territorio che, a loro volta, provvederanno ad inviarla all'Università Telematica San Raffaele Roma, allegando il titolo di studio straniero corredato di traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e dichiarazione di valore. Oltre alla suddetta documentazione, i cittadini non comunitari residenti all'estero, dovranno presentare all'Università il permesso di soggiorno rilasciato dalla Questura in unica soluzione per il periodo di almeno un anno; i cittadini non comunitari residenti in Italia dovranno presentare il permesso di soggiorno rilasciato per uno dei motivi indicati all'articolo 39, quinto comma, del D.L.vo n. 286 del 25.7.1998 (ossia per lavoro autonomo, lavoro subordinato, per motivi familiari, per asilo politico, per asilo umanitario o per motivi religiosi). Non saranno ammesse iscrizioni con riserva per documentazione incompleta o per errata trascrizione dei dati sul sito dell'Ateneo. Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale.
Quote di iscrizione	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 Eventuali informazioni potranno essere richieste all'indirizzo e-mail: master@consorziohumanitas.com e al numero telefonico Tel. +39 06 3224818 dal lunedì al venerdì

	dalle 09:00 alle 18:00 Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale. Il discente potrà esercitare il diritto di recesso entro il termine di 14 giorni lavorativi dalla data di iscrizione, mediante invio, entro i termini sopra indicati, di una raccomandata A.R. all'Università Telematica San Raffaele Roma, via di Val Cannuta 247, 00166 Roma o di una pec all'indirizzo segreteria.didattica@pec.uniroma5.it In tale ipotesi il relativo rimborso sarà effettuato entro 90 giorni dalla comunicazione, da parte del discente, dell'esercizio del diritto di recesso. L'attivazione del master è subordinata al raggiungimento di: Modalità FAD: minimo 30 - a tasa piena e minimo 50 - a tasa in convenzione (scontata)
Scadenze	Inizio Febbraio 2027 - Fine Marzo 2028 Le iscrizioni ai Master saranno aperte fino al 30 Aprile 2027 La prova d'esame potrebbe essere posticipata per effetto dell'eventuale proroga della data inizio corso.

ROMA 08/10/2026

IL RETTORE

(PROF Vilberto Stocchi)



Università Telematica San Raffaele Roma s.r.l.

via di Val Cannuta, 247 - 00166 - Roma - www.uniroma5.it

C.F. 97471900155 - P.IVA: 06367280960 - DM 8 maggio 2006, G.U. Repubblica Italiana n° 126 del 1 giugno 2006

Società soggetta ad attività di direzione e coordinamento di Pachelbel Investments S.a.r.l.

Università Telematica San Raffaele Roma s.r.l.

via di Val Cannuta, 247 - 00166 - Roma - www.uniroma5.it

C.F. 97471900155 - P.IVA: 06367280960 - DM 8 maggio 2006, G.U. Repubblica Italiana n° 126 del 1 giugno 2006

Società soggetta ad attività di direzione e coordinamento di Pachelbel Investments S.a.r.l.