

COMUNICATO STAMPA

Nasce SONNO, il video podcast divulgativo che racconta la scienza del sonno

Dal 22 luglio prende il via il nuovo video podcast divulgativo di Giardino22 Play con il neurologo e neurofisiologo Camillo Foresti e la conduzione di Donatello Iacullo. Un progetto gratuito, accessibile e basato su evidenze scientifiche per comprendere meglio il sonno e i principali disturbi del riposo.

Milano, 21 luglio 2026 – Dormire otto ore non significa necessariamente dormire bene. Il sonno è un processo biologico complesso, fondamentale per il benessere fisico e mentale, ma spesso poco conosciuto e circondato da falsi miti.

Da questa consapevolezza nasce **SONNO**, il nuovo **video podcast divulgativo** ideato e prodotto da **Giardino22 Art Lab**, condotto da **Donatello Iacullo** con la partecipazione del **dott. Camillo Foresti**, neurologo e responsabile dell'Unità di Neurofisiopatologia dell'ASST Papa Giovanni XXIII di Bergamo.

L'obiettivo del progetto è rendere accessibili informazioni scientificamente corrette attraverso un linguaggio semplice, chiaro e comprensibile, offrendo al pubblico strumenti concreti per conoscere meglio il sonno, riconoscere i principali segnali di attenzione e comprendere quando è opportuno rivolgersi a uno specialista.

Il **primo episodio sarà disponibile dal 22 luglio 2026**. La serie, composta da **cinque episodi**, accompagnerà il pubblico fino a **ottobre 2026**, affrontando progressivamente i principali temi legati al sonno e ai suoi disturbi.

Cinque episodi per comprendere il sonno

Nel corso della serie verranno affrontati alcuni dei temi più rilevanti della medicina del sonno:

- Che cos'è il sonno e perché è vitale
- Le fasi del sonno
- Dormire poco: effetti su corpo e mente
- Una routine che aiuta a dormire, senza ossessioni
- Disturbi del sonno e quando chiedere un approfondimento

Ogni episodio approfondisce un argomento specifico con un approccio divulgativo basato sulle evidenze scientifiche, senza rinunciare a un linguaggio accessibile anche a chi non possiede conoscenze mediche.

«Il sonno non è semplicemente il momento in cui smettiamo di essere svegli. È un processo biologico fondamentale che influenza memoria, metabolismo, sistema immunitario e salute mentale. Comperderlo significa imparare a prendersi cura della propria salute.»

Dott. Camillo Foresti

Un progetto gratuito e aperto al dialogo

Il video podcast sarà disponibile gratuitamente su **YouTube**, mentre la versione audio sarà distribuita attraverso **Spotify, Apple Podcasts e Amazon Music**.

Parallelamente, sui profili **Instagram, Facebook e TikTok** saranno pubblicati contenuti di approfondimento, estratti degli episodi e materiali divulgativi. Gli utenti potranno inoltre interagire con il progetto inviando domande e spunti che contribuiranno ad alimentare il confronto sui temi trattati.

SONNO ha esclusivamente finalità informative e divulgative e non sostituisce il parere del medico, una diagnosi o un percorso terapeutico.

Informazioni sul progetto

Titolo: SONNO

Formato: Video podcast divulgativo in cinque episodi

Primo episodio: 22 luglio 2026

Conclusione della serie: ottobre 2026

Conduzione: Donatello Iacullo

Con la partecipazione di: Dott. Camillo Foresti

Ideazione e produzione: Giardino22 Art Lab S.r.l.

Distribuzione video: YouTube

Distribuzione audio: Spotify, Apple Podcasts, Amazon Music

Canali social: Instagram, Facebook, TikTok

Disponibilità: gratuita

Sito: www.giardino22.it/sonno

Instagram: @sonno_ilpodcast

CONTATTI STAMPA

Ufficio Stampa

Giardino22 Art Lab S.r.l.

 ufficiostampa@giardino22.it

 **+39 3492644230**

Press Kit

www.giardino22.it/sonno/press

Sito

www.giardino22.it/sonno