

COMUNICATO STAMPA

Lugano, marzo 2026

## Viaggio al centro della testa

*Dal cervello in 3D alla scienza del sonno: neuro-esplorazioni per vivere meglio e più a lungo*

**Sabato 28 marzo 2026, ore 9.45 – 12.30**

Auditorium, Università della Svizzera italiana, Via Buffi 13, Lugano

*Euler Life Lab, evento organizzato da BrainCircle Lugano in collaborazione con Euler Institute dell'Università della Svizzera italiana, nell'ambito della settimana sulla longevità*

---

Immaginate di guardare un'immagine del vostro cervello, di entrare dentro la vostra testa, di navigare tra le pieghe del cervello, dove si depositano i ricordi, dove l'età lascia i suoi segni, dove le emozioni vibrano. E poi, lentamente, sentire che tutto rallenta: le luci si abbassano, la musica vi avvolge, e quel cervello sveglio che avete appena esplorato si addormenta. Infine, riaprite gli occhi e tornate a guardare quell'immagine iniziale, una risonanza magnetica, la stessa, ma consapevoli che non è più la stessa, perché adesso la conoscete in modo più intimo.

È il percorso che propone **Viaggio al centro della testa**: un'esperienza in due tappe, dalla veglia al sonno e ritorno, guidata da due voci della scienza e tenuta insieme dal racconto di Fabio Meliciani, giornalista scientifico e comunicatore della scienza, che accompagnerà il pubblico lungo un filo narrativo fatto di immagini, musica e parole.

La mattina del 28 marzo si inserisce nella settimana che Braincircle Lugano ed Eulero Institute (USI) dedicano alla longevità: il 23 marzo l'evento Pizza & science con il premio Nobel Aron Ciechanover che incontra i giovani e il 24 marzo il simposio medico-scientifico *Vivere a lungo vivere meglio* (Eulero colloquium) con il premio Nobel Ciechanover e tanti altri ospiti.

Evento gratuito fino ad esaurimento posti. Iscrizione obbligatoria attraverso [eventbrite](#)

---

### Prima tappa

***Il cervello che cambia: viaggio 3D tra esperienza, invecchiamento e malattia***

**Marina Boccardi** – neuroscienziata e psicologa dell'invecchiamento, SUPSI

Come cambia il cervello con le esperienze che viviamo? Come invecchia? E soprattutto: cosa lo protegge? Nella prima tappa del viaggio, Marina Boccardi guiderà il pubblico dentro un cervello reale, navigandolo in tre dimensioni con un software professionale di neuroimaging. Sullo schermo appariranno le strutture che si modellano sulle nostre esperienze, che si trasformano con gli anni, che possono essere protette o esposte al rischio.

Chi vuole potrà seguire l'esplorazione in diretta sul proprio portatile, scaricando in anticipo il software gratuito MRlcron. Per il download inquadra il QR code:



*Marina Boccardi è psicologa e neuroscienziata. Per oltre dieci anni ha lavorato nella riabilitazione neuropsicologica di pazienti con demenza severa a Brescia. Dal 2000 ha condotto ricerca in neuroimaging presso l'IRCCS Fatebenefratelli, poi all'Università di Ginevra, dove ha guidato gli studi che hanno portato alla definizione delle linee guida europee EANM-EAN per l'uso della FDG-PET nella diagnosi dell'Alzheimer. Ha lavorato al DZNE di Rostock, in Germania, sullo sviluppo di metodi per migliorare la qualità dell'evidenza nella ricerca biomedica. Dal 2024 è professoressa di Psicologia dell'invecchiamento al Centro competenze anziani della SUPSI.*

---

Tra le due tappe, il viaggio si ferma un istante. Le luci si abbassano, la musica cambia, le onde cerebrali sullo schermo rallentano: il cervello che il pubblico ha appena esplorato da sveglio si addormenta. È una soglia, e il pubblico la attraversa insieme.

---

## **Seconda tappa**

### ***Dormire per vivere: sonno, movimento e buone pratiche per la longevità***

**Fabrizio Barazzoni** – medico, direttore della Fondazione europea del sonno, docente USI

Cosa accade quando ci addormentiamo? Perché il sonno è lo strumento più potente di rigenerazione che il cervello possiede? E cosa lega il modo in cui dormiamo alla nostra longevità? Nella seconda tappa del viaggio, Fabrizio Barazzoni ci porterà nell'altra vita del cervello, quella notturna. In Svizzera una persona su cinque soffre di insonnia: dormiamo poco, dormiamo male, e il cervello ne paga il prezzo. L'intervento esplorerà il legame tra sonno, attività fisica e invecchiamento, e si chiuderà con una serie di buone pratiche concrete da portare a casa: dalla gestione della luce e degli schermi al ruolo del movimento, dai ritmi della giornata alle strategie per affrontare i risvegli notturni.

*Fabrizio Barazzoni è medico, laureato all'Università di Zurigo, specialista FMH in prevenzione e salute pubblica, con un Master in Public Health dell'Università di Ginevra. Negli anni Ottanta ha collaborato al progetto MONICA dell'OMS sui fattori di rischio cardiovascolare in Ticino. Per oltre vent'anni ha guidato l'area medica dell'Ente Ospedaliero Cantonale, di cui è stato membro della Direzione generale, per poi assumere la guida dell'area Formazione accademica, ricerca e innovazione. È direttore della Fondazione europea del sonno, docente all'USI e tra i protagonisti della formazione internazionale in medicina del sonno.*

## **Programma**

**9.45** Accoglienza e apertura narrativa

**10.00** Il cervello che cambia – Laboratorio 3D con Marina Boccardi

**11.15** Transizione – Pausa, musica e passaggio dalla veglia al sonno

**11.30** Dormire per vivere – Keynote di Fabrizio Barazzoni

**12.30** Chiusura e lancio del programma pomeridiano

**Modera l'evento Fabio Meliciani**, giornalista scientifico e comunicatore della scienza, che condurrà il viaggio dalla veglia al sonno e ritorno attraverso un filo narrativo in tre tempi, fatto di immagini, musica e parole, che trasformerà la mattina all'insegna della scienza in un'esperienza narrativa.



**euler Institute**

**SUPSI**



**SPONSOR dell'evento:**



**SPONSOR tecnici:**

