

**CUEVA DE LA LUZ**®  
LET YOUR SOUL SHINE

## **RASSEGNA STAMPA**

Convegno

“Neuroscienze Sociali: Il puzzle  
dell’invecchiamento attivo”,  
organizzato dall’Istituto Superiore di  
Sanità dal Dipartimento di  
Neuroscienze Sociali e dal Centro per  
la Ricerca Economica Applicata in  
Sanità (C.R.E.A. Sanità)

Roma, 20/04/2026

## Rassegna del 23-04-26

### WEB

22/04/26	ITALPRESS.COM	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Agenzia di stampa Italtpress - Italtpress	...	1
22/04/26	ITALPRESS.COM	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Agenzia di stampa Italtpress - Italtpress	...	3
23/04/26	iltempo.it	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione – Il Tempo	...	5
22/04/26	LIBEROQUOTIDIANO.IT	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione I Libero Quotidiano.it	...	7
22/04/26	111TV.IT	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - 111 TV, All News All Music	...	9
23/04/26	24ovest.it	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - 24 Ovest	...	10
22/04/26	94018.IT	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	12
22/04/26	APPENNINONOTIZIE.IT	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione I Appennino Notizie	...	13
22/04/26	AZSALUTE.IT	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione I AZ Salute	...	16
23/04/26	benessere-magazine.it	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	18
23/04/26	blogsicilia.it	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - BlogSicilia - Ultime notizie dalla Sicilia	...	20
22/04/26	CALABRIAOK.IT	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	21
22/04/26	CATANZAROOK.IT	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	22
22/04/26	CHIVASSOGGI.IT	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Chivasso Oggi	...	23
23/04/26	corrieredellumbria.it	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Corriere dell'Umbria	...	25
22/04/26	CORRIEREDIRIETI.IT	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Corriere di Rieti	...	27
22/04/26	CORRIEREDIVITERBO.IT	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Corriere di Viterbo	...	29
22/04/26	COSENZAOK.IT	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - CosenzaOk	...	31
22/04/26	CROTONEOK.IT	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	33
22/04/26	DISTRETTOECONOMICOCOM	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Distretto Economico	...	34
22/04/26	FEELROUGE.TV	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - FeelRougeTV	...	36
22/04/26	GAZZETTADELSUD.IT	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	38
23/04/26	gazzettadilivorno.it	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News livorno	...	41
22/04/26	GAZZETTADIMODENA.IT	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Gazzetta di Modena	...	44

22/04/26	<b>GAZZETTADIPARMA.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Gazzetta di Parma	...	46
22/04/26	<b>GAZZETTADIREGGIO.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Gazzetta di Reggio	...	47
22/04/26	<b>GDS.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Giornale di Sicilia	...	49
22/04/26	<b>GIORNALEPARTITEIVA.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Giornale Partite Iva	...	52
23/04/26	<b>globusmagazine.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - GLOBUS Magazine	...	54
23/04/26	<b>grugliasco24.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Grugliasco24	...	58
22/04/26	<b>ILBUSTESE.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	60
22/04/26	<b>ILCALEIDOSCOPIO.TV</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	62
23/04/26	<b>ildenaro.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Ildenaro.it	...	65
22/04/26	<b>ILDIRIGENTE.COM</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Il Dirigente	...	67
22/04/26	<b>ILDISPARIQUOTIDIANO.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Il Dispari Quotidiano	...	69
23/04/26	<b>ilgazzettinodigela.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Il Gazzettino di Gela	...	71
23/04/26	<b>ilgiornaleditalia.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Il Giornale d'Italia	...	72
23/04/26	<b>ilmaestrare.net</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - IlMaestrare.net I Magazine online	...	75
23/04/26	<b>ilpubblicista.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Il Pubblicista	...	79
22/04/26	<b>ILTIME.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Il Time	...	82
22/04/26	<b>ILTIME.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Il Time	...	85
22/04/26	<b>ILTIRRENO.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Il Tirreno	...	88
22/04/26	<b>INFOVERCELLI24.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	90
22/04/26	<b>ITACANOTIZIE.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Itacanotizie.it	...	92
22/04/26	<b>ITALIANOTIZIE24.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	94
23/04/26	<b>lacronaca24.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	96
22/04/26	<b>LAGAZZETTADELMEZZOGIORNO.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Gazzetta del Mezzogiorno	...	98
22/04/26	<b>LALTRAVOCE.COM</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - L'Altravoce Il Quotidiano	...	100
22/04/26	<b>LANUOVAFERRARA.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	102

22/04/26	<b>LANUOVASARDEGNA.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - La Nuova Sardegna	...	104
23/04/26	<b>laprovinciacr.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - La Provincia	...	106
23/04/26	<b>larampa.news</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	108
23/04/26	<b>latr3.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - LaTr3.it – La Tr3 – Canale 83 HD del digitale terrestre	...	110
22/04/26	<b>LAVOCEDIALBA.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Lavocedialba.it	...	112
23/04/26	<b>lavocediasti.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Lavocediasti.it	...	114
22/04/26	<b>LAVOCEDIGENOVA.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Lavocedigenova.it	...	116
22/04/26	<b>LAVOCEDIIMPERIA.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	118
22/04/26	<b>LAVOCEDIIMPERIA.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Lavocediimperiam.it	...	120
22/04/26	<b>LIVESICILIA.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	122
22/04/26	<b>LOSPECIALEGIORNALE.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	126
22/04/26	<b>LUGANOLIFE.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Luganolife.it	...	127
23/04/26	<b>mantovauno.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Mantovauno.it	...	129
23/04/26	<b>messinaoggi.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Messina Oggi	...	131
22/04/26	<b>MESSINAOGGI.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Messina Oggi	...	133
22/04/26	<b>MONREALEPRESS.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Monreale Press - Quotidiano online di cronaca e informazione	...	135
22/04/26	<b>MONTECARLONEWS.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	137
22/04/26	<b>NEWSBIELLA.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	139
23/04/26	<b>newsnovara.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Newsnovara.it	...	141
22/04/26	<b>NOTIZIAOK.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - NotiziaOk	...	143
22/04/26	<b>NOTIZIE.TISCALI.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Tiscali Notizie	...	145
23/04/26	<b>notiziedalweb.com</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione -	...	148
23/04/26	<b>nuovosud.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione I Nuovo Sud	...	150
23/04/26	<b>opera2030.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Opera 2030	...	152
22/04/26	<b>OSSOLANEWS.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Ossolanews.it	...	154
23/04/26	<b>padovanews.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione – Padovanews	...	156
22/04/26	<b>PIAZZAPINEROLESE.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	159
23/04/26	<b>quinewsabetone.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News abetone	...	161

23/04/26	<b>quinewsamiata.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News amiata	...	164
22/04/26	<b>QUINEWSANIMALI.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News animali	...	167
23/04/26	<b>quinewsanimali.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News animali	...	169
23/04/26	<b>quinewsarezzo.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News arezzo	...	172
23/04/26	<b>quinewscasentino.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News casentino	...	175
23/04/26	<b>quinewscecina.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News cecina	...	178
23/04/26	<b>quinewschianti.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News chianti	...	181
23/04/26	<b>quinewscuoio.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News cuoio	...	184
23/04/26	<b>quinewselba.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News elba	...	187
23/04/26	<b>quinewsempolese.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News empolese	...	190
23/04/26	<b>quinewsfirenze.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News firenze	...	193
23/04/26	<b>quinewsgarfagnana.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News garfagnana	...	196
23/04/26	<b>quinewsgrosseto.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News grosseto	...	199
23/04/26	<b>quinewslucca.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News lucca	...	202
23/04/26	<b>quinewslunigiana.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News lunigiana	...	205
23/04/26	<b>quinewsmaremma.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News maremma	...	208
23/04/26	<b>quinewsmassacarrara.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News massacarrara	...	211
23/04/26	<b>quinewsmugello.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News mugello	...	214
23/04/26	<b>quinewspisa.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News pisa	...	217
23/04/26	<b>quinewspistoia.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News pistoia	...	220
23/04/26	<b>quinewssiena.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News siena	...	223
23/04/26	<b>quinewsvalbisenzio.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News valbisenzio	...	226
23/04/26	<b>quinewsvaldarno.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News valdarno	...	229
23/04/26	<b>quinewsvaldelsa.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News valdelsa	...	232
23/04/26	<b>quinewsvaldera.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News valdera	...	235

23/04/26	<a href="#">quinewsvaldichiana.it</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News valdichiana	...	238
23/04/26	<a href="#">quinewsvaldicornia.it</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News valdicornia	...	241
23/04/26	<a href="#">quinewsvaldinievole.it</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News valdinievole	...	244
23/04/26	<a href="#">quinewsvaldisieve.it</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News valdisieve	...	247
23/04/26	<a href="#">quinewsvaltiberina.it</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News valtiberina	...	250
23/04/26	<a href="#">quinewsversilia.it</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News versilia	...	253
23/04/26	<a href="#">quinewsvolterra.it</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News volterra	...	256
22/04/26	<a href="#">QUOTIDIANODIGELA.IT</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Quotidiano di Gela	...	259
23/04/26	<a href="#">radiomusicaitaliana.it</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Radio Musica Italiana	...	261
22/04/26	<a href="#">RADIOSTUDIO7.NET</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	263
22/04/26	<a href="#">RETE7.CLOUD</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	265
22/04/26	<a href="#">SANREMONews.IT</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	267
22/04/26	<a href="#">SANREMONews.IT</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Sanremonews.it	...	269
22/04/26	<a href="#">SAVONANews.IT</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	271
23/04/26	<a href="#">sicilia20news.it</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Sicilia20News	...	273
22/04/26	<a href="#">STYLISE.IT</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione I Stylise	...	275
22/04/26	<a href="#">TARGATOCN.IT</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	277
22/04/26	<a href="#">TELECENTRO2.IT</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Telecentro2	...	279
22/04/26	<a href="#">TELECENTRO2.IT</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Telecentro2	...	281
22/04/26	<a href="#">TELECITTA.TV</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Telecittà la televisione di Casa Vostra	...	283
23/04/26	<a href="#">telesettelaghi.it</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Telesettelaghi	...	286
22/04/26	<a href="#">TEMPOSTRETTO.IT</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	287
22/04/26	<a href="#">TORINOOGGI.IT</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	288
22/04/26	<a href="#">TORINOOGGI.IT</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Torino Oggi	...	290
23/04/26	<a href="#">toscanamedianews.it</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Qui News toscanamedia	...	292
22/04/26	<a href="#">VALLEDAOSTAGLOCAL.IT</a>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	294

22/04/26	<b>VALSESIANOTIZIE.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	296
22/04/26	<b>VARESENOI.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Vareseoi.it	...	298
22/04/26	<b>VCONEWS.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	300
22/04/26	<b>VENARIA24.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Venaria24	...	302
22/04/26	<b>VIDEONORD.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	304
22/04/26	<b>VIGEVANO24.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	306
22/04/26	<b>VIGEVANO24.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Vigevano24.it	...	308
23/04/26	<b>virgilio.it</b>	1	Insonnia e Declino Cognitivo Nuovo Trattamento Unisce Luce Musica Meditazione - Torino	...	310
23/04/26	<b>vrsicilia.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Video Regione	...	312
22/04/26	<b>WEBSUGGESTION.IT</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Websuggestion I Masterblog	...	314
23/04/26	<b>zerounotv.it</b>	1	Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione	...	316

Vai all'articolo <https://www.italpress.com/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione-2/>

mercoledì, Aprile 22, 2026

丁巳 晴 &#120143;

>> Italtpress  
Agenzia di Stampa

ITALPRESS TV

PODCAST

ROMA

OROSCOPO

NOTIZIARI SPECIALI EDIZIONI REGIONALI BLOG METEO XINHUA

Home Salute Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Salute

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

22 Aprile 2026



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".



Innovazione, Economia, Sport, Cultura e Sostenibilità.

Scopri le iniziative riservate alla community.

ISCRIVITI

INTESA SANPAOLO

Lifestyle



L'impatto della digitalizzazione dei dati ipocatastali sulla velocità dei cantieri

17 Aprile 2026



5 modi realmente efficaci per contrastare lo stress

10 Aprile 2026



Come monitorare i consumi energetici con app e strumenti digitali

2 Aprile 2026



Controllate il telefono appena svegli? L'abitudine del mattino che rovina concentrazione...

30 Marzo 2026

L'eccellenza medica vicino a te.  
upmcitaly.it

UPMC LIFE CHANGING MEDICINE

Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall’intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un’esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all’uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell’insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. “Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell’antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all’attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

**(ITALPRESS).**



Vuoi pubblicare i contenuti di Italtpress.com sul tuo sito web o vuoi promuovere la tua attività sul nostro sito e su quelli delle testate nostre partner? Contattaci all'indirizzo [info@italpress.com](mailto:info@italpress.com)



**ARTICOLI CORRELATI**    ALTRO DALL'AUTORE



Salute  
Una nuova app per la prevenzione del Disturbo da Gioco d'Azzardo



Salute  
Innovazione in ematologia, AbbVie lancia la sesta edizione di BeClose



Salute  
Malattie respiratorie croniche, accesso alle cure e liste d'attesa sfide del SSN



**CERTIFIED ISO 9001**

**I nostri Partners**

**Agenzia di Stampa Italtpress**

Headquarters: Via Dante, 69 – 90141 Palermo / Redazione di Roma: Via Piemonte, 32 – 00187 / Redazione di Milano: Corso di Porta Vittoria, 18 – 20122  
Partita IVA 01868790849  
ISSN 2465-3535  
Direttore Editoriale: Italo Cucci  
Direttore Responsabile: [Gaspere Borsellino](#)

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L.PA001

Vai all'articolo <https://www.italpress.com/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

mercoledì, Aprile 22, 2026

丁巳 晴 &#120143;

>> Italtpress  
Agenzia di Stampa



NOTIZIARI SPECIALI EDIZIONI REGIONALI BLOG METEO XINHUA

Home Top News Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Top News

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

22 Aprile 2026



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola

Top News su Facebook

Top News su Twitter

Tweets



Innovazione, Economia, Sport, Cultura e Sostenibilità.

Scopri le iniziative riservate alla community.

ISCRIVITI

INTESA SANPAOLO

Lifestyle



L'impatto della digitalizzazione dei dati ipocastali sulla velocità dei cantieri

17 Aprile 2026



5 modi realmente efficaci per contrastare lo stress

10 Aprile 2026



Come monitorare i consumi energetici con app e strumenti digitali

2 Aprile 2026



Controllate il telefono appena svegli? L'abitudine del mattino che rovina concentrazione...

30 Marzo 2026

pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

**(ITALPRESS).**

Vuoi pubblicare i contenuti di Italtpress.com sul tuo sito web o vuoi promuovere la tua attività sul nostro sito e su quelli delle testate nostre partner? Contattaci all'indirizzo [info@italpress.com](mailto:info@italpress.com)



ARTICOLI CORRELATI    ALTRO DALL'AUTORE



Senza categoria  
Cina: Xuyi sviluppa la coltivazione integrata di riso e gamberi di fiume (3)



Agenzia di Stampa Xinhua  
Cina: Xuyi sviluppa la coltivazione integrata di riso e gamberi di fiume (2)



Agenzia di Stampa Xinhua  
Cina: Xuyi sviluppa la coltivazione integrata di riso e gamberi di fiume (1)



### I nostri Partners

### Agenzia di Stampa Italtpress

Headquarters: Via Dante, 69 – 90141 Palermo / Redazione di Roma: Via Piemonte, 32 – 00187 / Redazione di Milano: Corso di Porta Vittoria, 18 – 20122  
Partita IVA 01868790849  
ISSN 2465-3535  
Direttore Editoriale: Italo Cucci  
Direttore Responsabile: [Gaspere Borsellino](#)

© Copyrights [Italtpress](#) - Tutti i diritti riservati      Azienda   Amministrazione trasparente   ISO 9001   ESG   Privacy Policy   Cookie Policy   Contatti

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L.PA001

Vai all'articolo <https://www.iltempo.it/italpress/2026/04/22/news/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione-47385525/>

LEGGI Moneta



IL TEMPO.it  
QUOTIDIANO INDIPENDENTE

Condividi:



HOME / [ITALPRESS](#)

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



22 aprile 2026

a a a

**R**OMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata

In evidenza

IL TEMPO.it

Razza Dominante - Donato Bilancia, il giocatore - Seconda parte | Episodio 6

la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema.

“L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”.

Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

“Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –  
[\(ITALPRESS\)](#).



**Vai all'articolo** [https://www.liberoquotidiano.it/news/italpress/47385513/insonnia\\_e\\_declino\\_cognitivo\\_nuovo\\_trattamento\\_unisce\\_luce\\_musica\\_meditazione/](https://www.liberoquotidiano.it/news/italpress/47385513/insonnia_e_declino_cognitivo_nuovo_trattamento_unisce_luce_musica_meditazione/)



### Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione | Libero Quotidiano.it

Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione mercoledì 22 aprile 2026 3' di lettura ROMA ([ITALPRESS](#))

– Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno “Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo”, organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. “L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”. Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. “Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”. Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

(ITALPRESS).

**Vai all'articolo** <https://www.111tv.it/2026/04/22/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

ITALIANO   ENGLISH   ESPAÑOL

# Stiamo aggiornando il sito.

Il servizio sarà di nuovo disponibile entro pochi minuti.

**Vai all'articolo** <https://www.24ovest.it/2026/04/22/leggi-notizia/argomenti/top-news-1/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

TOP NEWS | 22 aprile 2026, 13:35

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA ([ITALPRESS](#)) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra

Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - ([ITALPRESS](#)).

□

[Agenzia Italtpress](#)

**Vai all'articolo** <https://www.94018.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

### **Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione**

Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione Italia - Mondo ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno “Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo”, organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. “L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”. Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. “Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”. Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).

**Vai all'articolo** <https://www.appenninonotizie.it/notizie/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

Home Top news by [Italtpress](#) Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

**TOP NEWS BY ITALPRESS**

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

22 Aprile 2026



ROMA ([ITALPRESS](#)) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a

prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno “Neuroscienze Sociali: il puzzle dell’invecchiamento attivo”, organizzato lunedì scorso all’Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l’integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. “L’integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull’equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E’ stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”.

Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall’intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un’esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all’uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell’insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

“Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della

medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

(ITALPRESS).



Previous article

**EuroCucina, da Beko focus su design, AI e sostenibilità**

**Tradizione e cultura, presentata a Modena la guida “Le Vie del**

**Vai all'articolo** <https://www.azsalute.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>



## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

22 Aprile 2026  
di Redazione AZS

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani

(libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. “L’integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull’equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E’ stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”.

Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall’intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un’esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all’uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell’insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

“Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell’antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all’attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

[\(ITALPRESS\)](#).

Vai all'articolo <https://www.benessere-magazine.it/news/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione-mh5h8btf>

La salute con l'anima  
**BenEssere**



Abbonati

Home page > News > Insonnia e declino cognitivo  
22 aprile 2026 • 11:57

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Agenzia di Stampa [Italtpress](#)



Paolo Sirtori, ortopedico  
**Le cause della degenerazione dell'anca**  
Stefania Ruggieri, nutrizionista  
**Barchette di indivia belga con crema di avocado**  
Paolo Sirtori, pneumologo  
**sedativi vanno bene per qualsiasi tipo di tosse?**

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una

sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all’attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

[\(ITALPRESS\)](#).

NEWS  
Sanità e IA, a Genova il dialogo europeo su ricerca e implementazione

NEWS  
Aiop Sicilia “Sanità privata essenziale, servono risorse e programmazione”



NEWS

**BenEssere** La salute con l'anima  
 Edizioni  
 San  
 Paolo  
 San  
 Paolo  
 Paolo  
 Paolo  
 BenEssere store  
 TELENNOVA  
 SETTIMANA  
 DELLA  
 COMUNICAZIONE  
 Festival  
 della  
 comunicazione  
 Il Giornalino  
 FESTIVAL  
 BIBLICO  
 Edicola  
 San  
 Paolo  
 EDIZIONI  
 SAN  
 PAOLO  
 Credere  
 Jesus  
 GBaby  
 G-  
 web  
 I Love  
 English  
 Junior  
 Vita  
 pastorale  
 Il  
 Cooperatore  
 Paolino  
 Maria  
 con  
 te  
 La  
 Domenica  
 Vita  
 pastorale  
 SETTIMANA  
 DELLA  
 COMUNICAZIONE  
 FESTIVAL  
 BIBLICO

[Privacy Policy](#) [Seguici:](#)  
[Informativa Whistleblowing](#)

**Vai all'articolo** <https://www.blogsicilia.it/top-news/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/1250649/>

**BlogSicilia.it** » TOP NEWS  
il giornale online dei siciliani

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



di Redazione | 22/04/2026

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

**Vai all'articolo** <https://www.calabriaok.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

- [Network](#)
- [NotiziaOk](#)
- [CalabriaOk](#)
- [CrotoneOk](#)
- [CosenzaOk](#)
- [CatanzaroOk](#)
- [ilKro](#)
- [ilRossoBlu](#)
- [CiaoCrotone](#)

**Vai all'articolo** <https://www.catanzarook.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

- Network
- [NotiziaOk](#)
- [CalabriaOk](#)
- [CrotoneOk](#)
- [CosenzaOk](#)
- [CatanzaroOk](#)
- [ilKro](#)
- [ilRossoBlu](#)
- [CiaoCrotona](#)

Vai all'articolo <https://www.chivassoggi.it/2026/04/22/leggi-notizia/argomenti/top-news-1/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

**TORINO JAZZ FESTIVAL**  
THE SOUND OF SURPRISE 14ª EDIZIONE

C'è ancora un bel sole in Liguria...  
**CBT ITALIA**  
MYSTERIJ DURA-ACE R9270 12v Di2, Newmen Stream Vione Allround A.49/A.54  
5.590 €

C'è ancora un bel sole in Liguria...  
**HUMANITAS**  
Nella tua città, per la tua salute. Giorno dopo giorno, da 25 anni

**MOTORI**  
Scopri l'USATO SICURO della provincia di Torino  
Scopri di più

**Chivassoggi**  
Edizione locale **IlNazionale.it**

**TJF** 14ª EDIZIONE 25 APRILE

Prima Pagina Cronaca Politica Economia e lavoro Attualità Eventi Cultura Sanità Viabilità e trasporti Scuola e formazione Sport Tutte le notizie

Chivasso Torino Brandizzo Caluso Volpiano Oltrepo Canavese Regione Europa **ABBONATI**

**TOP NEWS** Archivio Mobile

**CHE TEMPO FA**

**ADESSO**  
12.5 °C

**GIO 23**  
10.0 °C  
21.4 °C

**VEN 24**  
12.2 °C  
24.2 °C

@Datameteo.com

**Martino PUBBLICITÀ**  
OGGETTI PUBBLICITARI ETICHETTE

**RUBRICHE**  
Ambiente e Natura  
ViviChivasso  
Non solo Fumetti

**ACCADDEVA UN ANNO FA**

**Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione**



**ROMA (ITALPRESS)** - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una

**START STORIA ARTE SALUZZO**  
APRILE - MAGGIO - GIUGNO

**IN BREVE**  
mercoledì 22 aprile

La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma

Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Mattarella "Ricerca veicolo di collaborazione e pace, sostenerla"

Lavoro, domani a Roma confronto Landini-Orsini

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L.PA001

tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera."Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz - [ITALPRESS](#).



[Agenzia Italtress](#)

**Just open your eyes**  
17 APRILE - 29 MAGGIO  
SARDELLA DI BODDI  
DALLI WEEKEND 9.00 - 19.00  
ESPO

**TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?**  
Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare

Ascolta "Aprile 2025" su [Spreaker](#).

**ALBERGO LUCCIOLA**  
RISTORANTE - BAR  
**S. STEFANO AL MARE**

Carburanti, Salvini "Qualcuno nella Commissione europea è in malafede"

Dramma a Catanzaro, si getta dal balcone con i figli: muoiono mamma e due bimbi

Furto da 500mila euro in gioielleria ad Asti, individuati i responsabili

Blitz antimafia a Niscemi, 35 arresti e aziende sequestrate per 6 milioni

**martedì 21 aprile**

Inter in finale di Coppa Italia, Como piegato 3-2 in rimonta

Trump estende cessate il fuoco fino a presentazione proposta Iran

[Leggi le ultime di: Top News](#)

**inalpi**  
LATTERIE  
**happy cheese**  
LA STRADA GIUSTA  
SCOPRI DI PIÙ

Vai all'articolo <https://corriere dellumbria.it/news/italpress/446022/insomnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

APRILE AL 2 MAGGIO 56<sup>A</sup> FESTA DEL TULIPANO CASTIGLIONE DEL L.

Edicola digitale  
Abbonati

Giovedì 23 Aprile 2026 QUOTIDIANO DI INFORMAZIONE INDIPENDENTE DIRETTORE SERGIO CASAGRANDE

Home | Ultime notizie | Cronaca | Sport | Politica | Economia | Attualità | Radio | Motori | Formazione |

f X Instagram YouTube

Insomnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



Agenzia Italpress  
22 Aprile 2026, 15:17



VISIONI MUSICA SUMMER 2026

ROUTE 96 TOUR

**MATTEO MANCUSO**

TERNI, GIOVEDÌ 18 GIUGNO 2026 ANFITEATRO ROMANO - ORE 21.00

Play | Pause | Resume | Stop

ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema.

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

"L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz -

(ITALPRESS). mgg/com 22-Apr-26 13:32

Tags

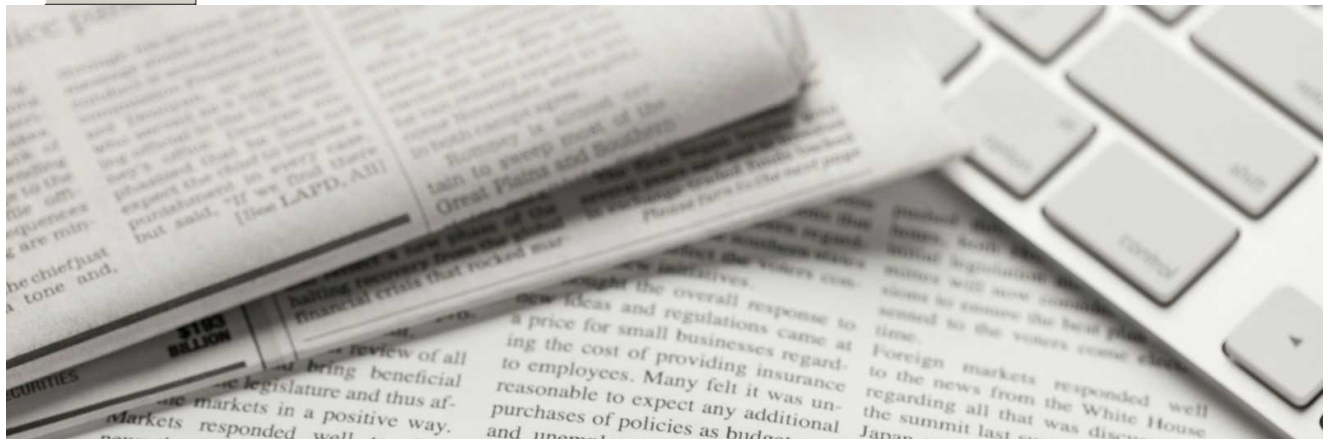
[italpress](#), [news](#)



Newsletter **Iscriviti ora**

Riceverai gratuitamente via email le nostre ultime notizie per rimanere sempre aggiornato

Email



Corriere dell'Umbria - Le notizie del giorno Ricevi le notizie del giorno

[Iscrivimi](#)

\*Iscrivendoti alla newsletter dichiari di aver letto e accettato le nostre [Privacy Policy](#)

Vai all'articolo <https://www.corrierediriети.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

CORRIERE  
di RIETI .it

[Home](#) » [Italpress](#) » Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA ([ITALPRESS](#)) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre

metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

(ITALPRESS).

**Vai all'articolo** <https://www.corrierediviterbo.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

[Home](#) » [Italpress](#) » Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

 Agenzia Stampa [Italpress](#)

22/04/2026

ROMA ([ITALPRESS](#)) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre

metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

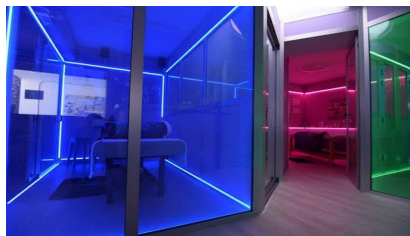
"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

(ITALPRESS).

**Vai all'articolo** <https://www.cosenzaok.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>



### **Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - CosenzaOk**

CosenzaOk CiaoCrotone Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione ROMA (ITALPRESS) –

Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo

quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire A cura di Redazione Top News Italpress Condividi ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno “Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo”, organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. “L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”. Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. “Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”. Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione

scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).



**Vai all'articolo** <https://www.crotoneok.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

## **Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione**

ROMA ([ITALPRESS](#)) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire

A cura di [Redazione](#)

Vai all'articolo <https://distrettoeconomico.com/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

22 aprile 2026 • 14:53:22 CEST Economia, business, innovazione. [Privacy Policy](#)   

# Distretto ECONOMICO

[Economia & Finanza](#) [Politica](#) [Innovazione](#) [Italia](#) [Salute](#) [Ambiente](#) [Buongiorno America](#) [Giovani](#) [Soccer Made in Italy](#)

---



## Articoli recenti

- [La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma](#)
- [Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione](#)
- [Mattarella "Ricerca veicolo di collaborazione e pace, sostenerla"](#)
- [Il Sud che innova New York: 081 Stand For Naples porta cultura, scienza e impresa all'Istituto Italiano di Cultura](#)
- [Italia-Stati Uniti: a Villa Firenze focus su investimenti, mercati e riforme dell'economia italiana](#)

## Commenti recenti

## Archivi

- [Aprile 2026](#)
- [Marzo 2026](#)
- [Febbraio 2026](#)
- [Gennaio 2026](#)
- [Dicembre 2025](#)
- [Novembre 2025](#)
- [Ottobre 2025](#)
- [Settembre 2025](#)
- [Agosto 2025](#)
- [Luglio 2025](#)
- [Giugno 2025](#)
- [Maggio 2025](#)
- [Aprile 2025](#)
- [Marzo 2025](#)
- [Febbraio 2025](#)
- [Gennaio 2025](#)
- [Dicembre 2024](#)
- [Novembre 2024](#)
- [Ottobre 2024](#)

### Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

[/ Salute / Di](#)

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel

2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

[\(ITALPRESS\)](#).

← Articolo precedente

Articolo successivo →

[Settembre 2024](#)

[Agosto 2024](#)

[Luglio 2024](#)

[Giugno 2024](#)

[Maggio 2024](#)

[Gennaio 2024](#)

[Dicembre 2023](#)

[Ottobre 2023](#)

[Luglio 2023](#)

[Giugno 2023](#)

[Maggio 2023](#)

[Febbraio 2023](#)

## Categorie

[Ambiente](#)

[Buongiorno America](#)

[Business](#)

[Cinema Tribune](#)

[Compliance](#)

[Dall'estero](#)

[Economia & Finanza](#)

[Eventi](#)

[Formazione](#)

[Giovani](#)

[In Evidenza](#)

[Innovazione](#)

[Italia](#)

[Mercati](#)

[Motori](#)

[Politica](#)

[Salute](#)

[Soccer Made in Italy](#)

[Uncategorized](#)

[Video Pillole](#)

## Meta

[Accedi](#)

[Feed dei contenuti](#)

[Feed dei commenti](#)

[WordPress.org](#)

Vai all'articolo <https://www.feelrouge.tv/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

mercoledì, Aprile 22, 2026 Sign In / Join Area Riservata Chi Siamo Contatti Lavora Con Noi Casting Informativa Privacy



NEWS TV TG SPORT HISTORY CARLO VALENTI EVENTI



Home > [Italpress](#) > Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Italpress

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Italpress - 22 Aprile 2026

7 0



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

## Ultimi Articoli

McDonald's celebra i 40 anni in Italia con la mostra "POOL. Ti sblocco un ricordo"

22 Aprile 2026

Meloni sente Radev, intesa su cooperazione e piano d'azione Italia-Bulgaria

22 Aprile 2026

Via libera al nuovo Dfp, Giorgetti "Viviamo circostanze totalmente eccezionali"

22 Aprile 2026

Consiglio dei Ministri nomina cinque nuovi sottosegretari

22 Aprile 2026

Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall’intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un’esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all’uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell’insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. “Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell’antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all’attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

[\(ITALPRESS\)](#).



Vai all'articolo <https://gazzettadelsud.it/speciali/salute-e-benessere/2026/04/22/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione-c731c0d1-b2e9-413c-8afa-7e28d0492d56/>

Questo sito contribuisce all'audience di **QUOTIDIANO NAZIONALE**

MENU Edicola digitale Cerca su Gazzetta del Sud


Gazzetta del Sudonline Messina Calabria

HOME / SALUTE E BENESSERE / INSONNIA E DECLINO COGNITIVO, NUOVO TRATTAMENTO UNISCE LUCE, MUSICA, MEDITAZIONE

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta

22 APRILE 2026



>> Italtpress

ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare

2 min.

Oggi in edicola  
Prima pagina

Gazzetta del Sud

LEGGI ADESSO

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L.PA001

che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz -  
(ITALPRESS).

**Caricamento commenti**



**Ultime dalle province**

CATANZARO, CROTONE, VIBO

**Il dramma di Catanzaro. Il vicino: "Qualcosina si sospettava, ma nulla di certo. Siamo allibiti, ci ha spiazzati"**

COSENZA

**Rete di neonazisti e antisemiti online, arrestato 19enne a Pavia. Perquisizioni anche a Cosenza**

MESSINA

**Progetto Icaro a Messina, oltre 3000 bambini in piazza Duomo al Parco mobile di Polizia stradale e Anas**

REGGIO

**Reggio Calabria Street Food Fest. È l'ora del gusto e del divertimento**

Vai all'articolo <https://www.gazzettadilivorno.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 11:36 METEO: LIVORNO 10° 21° QuiNews.net

**QUInews Livorno.it** Gazzetta di

Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA LIVORNO CECINA ELBA VALDICORNIA PISA GROSSETO LUCCA MASSA CARRARA PISTOIA PRATO FIRENZE SIENA AREZZO

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

CAPRAIA ISOLA COLLESALVETTI LIVORNO

Tutti i titoli: **Malore, salvato da un carabiniere fuori servizio** **Un campione per amico, big dello sport a Livorno** **Picchia la ex, 23enne agli arresti domiciliari** **Arriva la Settimana mondiale delle vaccinazioni**

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc

Guarda gli altri video di CORRIERE TV

**L'articolo di ieri più letto**

**Picchia la ex, 23enne agli arresti domiciliari**

Dopo ripetuti episodi di violenza e atti di controllo e minacce una giovane ragazza ha presentato denuncia

**DOMANI AVVENNE**

**Caos prelievi, "intervengano Asl e Regione"**

**OFFERTE DI LAVORO**

Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**

QUI Condoglianze

**TOP NEWS by Italtpress**

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi Condividi

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto

Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini - Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e

**Ultimi articoli**

<b>Cronaca</b>	<b>Malore, salvato da un carabiniere fuori servizio</b>
<b>Sport</b>	<b>Un campione per amico, big dello sport a Livorno</b>
<b>Cronaca</b>	<b>Picchia la ex, 23enne agli arresti domiciliari</b>
<b>Attualità</b>	<b>Arriva la Settimana mondiale delle vaccinazioni</b>

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz –(ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla [Newsletter QUInews - ToscanaMedia](#). Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
 [Condividi](#)

**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Capraia Isola  
Collesalveti  
Livorno

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcarì  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSÌ-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirito  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdiesie.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
FiorentinaneWS.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Dirc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperia.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

**Vai all'articolo** <https://www.gazzettadimodena.it/speciale/2026/04/22/news/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione-1.100860105>

Iscriviti alle Newsletter



Sfoggia il quotidiano

ACCEDI ABBONATI

MENU

CRONACA ITALIA MONDO SPORT TEMPO LIBERO VIDEO SCUOLA 2030

CERCA

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

22 aprile 2026 15:26

3 MINUTI DI LETTURA



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema.

“L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato

pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –  
[\(ITALPRESS\)](#).

**Vai all'articolo** <https://www.gazzettadiparma.it/italpress/2026/04/22/news/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione-938223/>

## **Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Gazzetta di Parma**

Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione di Agenzia Italpress 22 Aprile 2026, 13:43 ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - (ITALPRESS). mgg/com 22-Apr-26 13:32 © Riproduzione riservata

Vai all'articolo <https://www.gazzettadireggio.it/speciale/2026/04/22/news/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione-1.100860105>

Iscriviti alle Newsletter



Sfoggia il quotidiano

ACCEDI ABBONATI

MENU

CRONACA ITALIA MONDO SPORT TEMPO LIBERO VIDEO SCUOLA 2030

CERCA

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

22 aprile 2026 15:26

3 MINUTI DI LETTURA



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema.

"L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato

pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”.

Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall’intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un’esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all’uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell’insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

“Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell’antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all’attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –  
[\(ITALPRESS\)](#).

Vai all'articolo <https://gds.it/speciali/salute-e-benessere/2026/04/22/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione-b8f57169-9f5b-464d-b31d-9a40de44437d/>

Questo sito contribuisce all'audience di **QUOTIDIANO NAZIONALE**

MENU Edicola digitale Cerca su Giornale di Sicilia

GIORNALE DI SICILIA.it Palermo

HOME > SALUTE E BENESSERE > INSONNIA E DECLINO COGNITIVO, NUOVO TRATTAMENTO UNISCE LUCE, MUSICA, MEDITAZIONE

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta

22 APRILE 2026



>> Italtpress

ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare

2 min.

ASCOLTA RGS IN STREAMING

che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz -  
[\(ITALPRESS\)](#).

## Caricamento commenti

### Ultime dalle province

**PALERMO**

**Vini bianchi dop della Sicilia vincono contro i dazi di Trump**

**CATANIA**

**Catania capitale del Ju-Jitsu, al via i campionati italiani**

**MESSINA**

**Blitz della Finanza a Barcellona Pozzo di Gotto, scoperti 27 lavoratori in nero e 31 irregolari**

**AGRIGENTO**

**L'omicidio di Pavia, quattro giovani denunciati per omissione di soccorso**

**CALTANISSETTA**

**Blitz antimafia a Niscemi, 35 arresti: clan infiltrato nel business degli oli esausti. Il video**

**ENNA**

**Enna, centro dell'amicizia sfrattato ma gli anziani non se ne vanno**

Publicità [f](#) [X](#) [@](#) [v](#) [r](#)

[Abbonamenti](#) [Newsletter](#) [Contattaci](#) [Privacy](#) [Modifica preferenze pubblicità](#)

Giornale di Sicilia Editoriale Poligrafica S.p.A.  
Società con socio unico - Soggetta ad attività di direzione e coordinamento di S.E.S. Società Editrice Sud S.p.A.

C.F. e P.I. 02709770826 - Capitale sociale Euro 11.217.000,00 i.v.  
Copyright 2023

Gerenza

Ethics & Compliance

IM\***MEDIA**

**Vai all'articolo** <https://www.giornalepartiteiva.it/2026/04/22/leggi-notizia/argomenti/top-news-1/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

GIORNALE  
**PARTITE IVA**  
L'INFORMAZIONE CONTA

Prima Pagina / News / Lavoro / Sicurezza / Sostenibilità / Interviste / Tutte le notizie

Mobile f i X R Q

GIORNALE  
**PARTITE IVA**  
L'INFORMAZIONE CONTA

**+500.000**  
PARTITE IVA ISCRITTE

TOP NEWS | 22 aprile 2026, 13:35

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio

psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - ([ITALPRESS](#)).

□

 Agenzia **Itapress**



#### IN BREVE

🕒 mercoledì 22 aprile

Mattarella "Ricerca veicolo di collaborazione e pace, sostenerla"



Lavoro, domani a Roma confronto Landini-Orsini



Vai all'articolo <https://globusmagazine.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

official website  
Sinuhe Third®  
**GLOBUS**  
magazine  
web daily

TEATRO STABILE CATANIA  
Diretto da Luca De Fusco

TEATRO MASSIMO BELLINI

HOME NOTIZIE CULTURA ▾ SOCIETÀ ▾ SPORT ▾ AMBIENTE REDAZIONI ▾ RADIO&TV ▾ CONTATTI ▾ CALCIONATE

f X Instagram YouTube RSS

f X in WhatsApp Print

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Redazione / 22 Aprile 2026 / ,

ASCOLTA L'ARTICOLO

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute

**GLOBUS** magazine  
per la tua pubblicità

**GLOBUS** TELEVISION

**GLOBUS** RADIO STATION

**STEUROPE** CHANNEL  
RADIO TELEVISION

VATICANO NEWS PAPA FRANCESCO

Archivio GLOBUS Magazine  
Seleziona il mese ▾

Iscriviti alla newsletter di GLOBUS Magazine!

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

[\(ITALPRESS\)](#).



Tags: CURIOSITA', Globus Magazine, Globus Radio Station, Globus Television, Notizie, redazione, rubriche, Sinuhe Third Agency, SOCIETA', ST Europe Channel

Articoli correlati

Tangenti e appalti truccati nel tarantino, arrestato ex vicesindaco

23 Aprile 2026

Email
Iscriviti

Accetto la privacy policy

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

TORRICELLA (TARANTO) (ITALPRESS) – Un sistema collaudato di mazzette in contanti e gare d'appalto "su misura" per favorire imprenditori amici. E' quanto scoperto dai Carabinieri...

Attivo 24 ore al giorno  
Oltre 250 videonews  
a settimana  
Tre TG quotidiani  
e quattro TG settimanali

>> Itaipress  
italpress.com



Storia della Sicilia di Melinda Miceli un testamento identitario per il Mezzogiorno d'Italia

23 Aprile 2026

Il volume Storia della Sicilia e del Regno delle 2 Sicilie della blasonata scrittrice contemporanea, storica, saggista e critico d'arte internazionale si colloca nel solco...





### Televendite social, smantellata banda dei falsi griffati a Messina

23 Aprile 2026

MESSINA (ITALPRESS) – Un gruppo chiuso su Facebook con oltre 2.200 iscritti, dirette social per mostrare la merce e "consegne a domicilio" anche mentre la...



### Droga tra Caltanissetta e Agrigento, sequestrati 23 kg di hashish e marijuana

23 Aprile 2026

CALTANISSETTA (ITALPRESS) – Aspettava un pacco come un normale cliente, ma dentro c'erano dieci chili di hashish. E' finito così in manette un uomo della...

GLOBUS Magazine

Registrazione Periodico

Iscrizione al Tribunale di Catania n. 19/10 R.P. del 24/9/2010

Associato USPI Roma n.15601/2011

Iscrizione R.O.C. 22041/2012 - Corecom Sicilia



Vai all'articolo <https://www.grugliasco24.it/2026/04/22/leggi-notizia/argomenti/top-news-1/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

The screenshot shows the Grugliasco24.it website interface. At the top, there's a banner for the 'TORINO JAZZ FESTIVAL' (14th edition) with the tagline 'THE SOUND OF SURPRISE'. Below this, there are several promotional banners: 'C'è ancora un bel sole in Liguria...', 'Castello di Pralormo MESSER TULIPANO' (March 28 to April 26, 2026), 'MOTORI' (USATO SICURO), and 'HUMANITAS' (Wellness services). The main navigation bar includes 'Prima Pagina', 'Cronaca', 'Politica', 'Economia e lavoro', 'Attualità', 'Eventi', 'Cultura', 'Sanità', 'Viabilità e trasporti', 'Scuola e formazione', 'Sport', and 'Tutte le notizie'. The date is '25 APRILE' and the edition is '14ª EDIZIONE'. The main article is titled 'Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione'. The article text discusses the correlation between chronic insomnia and cognitive decline, mentioning a new treatment involving light therapy, music therapy, and meditation. A photo shows a room with blue and red light therapy equipment. To the right, there's an advertisement for a 'MYSTERI' bicycle by CBT ITALIA, priced at 5.590 €. Below the article, there's a 'IN BREVE' section with three short news items: 'Lazio in finale di Coppa Italia, Atalanta sconfitta ai rigori', 'Banca asiatica AIBB "necessari più investimenti per il ciclo dell'acqua"', and 'Consegne ed entrate in aumento per le poste cinesi'. The footer of the website includes 'Grugliasco Torino Collegno Rivoli - Alpignano - Pianezza Venaria Regione Europa' and an 'ABBONATI' button.

ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz - [ITALPRESS](#).

□

[Agenzia Italtpress](#)



**TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?**  
Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare

Ascolta "Aprile 2025" su [Spreaker](#).



La Cina progetta una serra sulla superficie lunare	
Conti pubblici, Meloni "Obiettivo 3% sfiorato, Superbonus misura sciagurata"	
Energia, von der Leyen "Con AccelerateEU sostegno a cittadini e imprese"	
Tivusat, a maggio su Museum l'arte nella qualità del 4K	
Rifiuti sanitari, il progetto "ReMed" accelera la transizione sostenibile	
Neonazismo online, arrestato 19enne a Pavia e 14 giovani indagati in tutta Italia	

[Leggi le ultime di: Top News](#)

Vai all'articolo <https://www.ilbustese.it/2026/04/22/mobile/leggi-notizia/argomenti/top-news-1/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

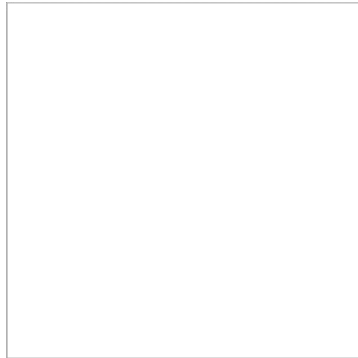
TOP NEWS - 22 aprile 2026, 13:35

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa

Cueva de la Luz - [\(ITALPRESS\)](#).



Agenzia [Italpress](#).

**TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?**  
Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare

[Ascolta "Aprile 2025" su Spreaker.](#)

 HOME  INDIETRO



[REDAZIONE](#) [PUBBLICITÀ](#) [INVIA COMUNICATO](#) [SCRIVI AL DIRETTORE](#) [RSS](#)

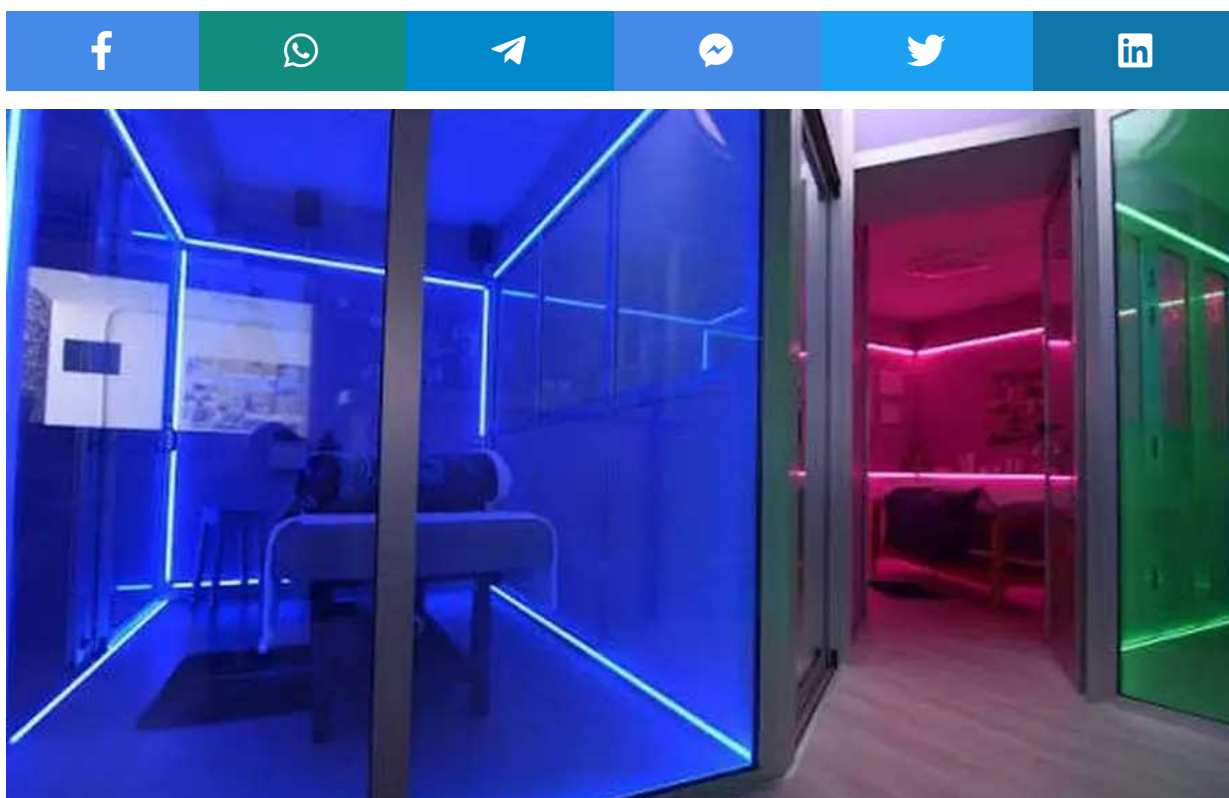
Copyright © 2020 - 2026 [ilNazionale.it](#) - Partita Iva: IT 03401570043 - [Credits](#) | [Privacy e cookie policy](#) | [Preferenze privacy](#)

**Vai all'articolo** <https://www.ilcaleidoscopio.tv/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/544445/>

TOP NEWS - di Redazione

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Apr 22, 2026



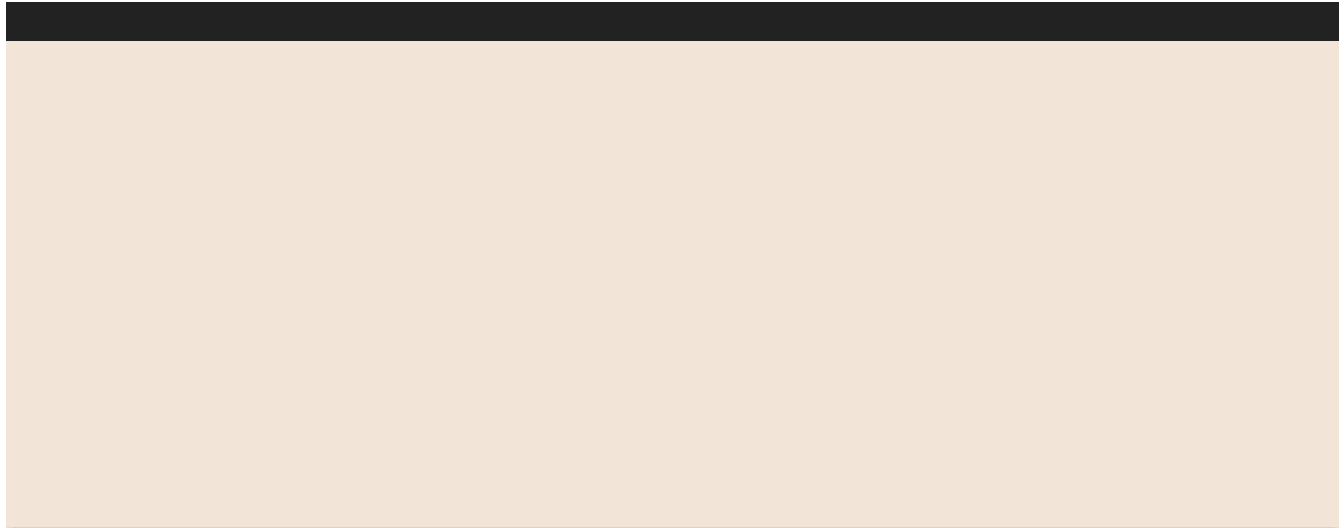
ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno

“Neuroscienze Sociali: il puzzle dell’invecchiamento attivo”, organizzato lunedì scorso all’Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l’integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. “L’integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull’equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E’ stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”. Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall’intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un’esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all’uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell’insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. “Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell’antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”. Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all’attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una

web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –(ITALPRESS).

[Torna alla Home](#)

**Vai all'articolo** <https://www.ildenaro.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>



Home > Altre sezioni > Salute > Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Altre sezioni > Salute

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

ildenaro.it 22 Aprile 2026

👁 1



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione:

l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

(ITALPRESS).

Vai all'articolo <https://ildirigente.com/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

La rivista dei dirigenti italiani

// DIRIGENTE

TOP NEWS BUSINESS ECONOMIA POLITICA ITALIA SALUTE SOSTENIBILITÀ BUONGIORNO AMERICA SOCCER MADE IN ITALY



## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Salute

ROMA ([ITALPRESS](#)) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e

dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

[\(ITALPRESS\)](#).

## Ti è piaciuto questo articolo?

^ 0 voti v

### Informazioni sull'autore



← Articolo precedente

Articolo successivo →

### Must Read



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L.PA001

Vai all'articolo <https://www.ildispariquotidiano.it/it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

**Il Dispari**

IN EVIDENZA PRIMO PIANO IL DISPARI TV SOCIETA' IL DISPARI PIU' SPORT TUTTI GLI ARTICOLI CONTATTI

TRENDING ELEZIONILACCOAMENO CONCESSIONE-ACQUE-TERMALI TERME-ISCHIA DEMOLIZIONE-ABUSI ORDINE-DEMOLIZIONE NEW-ATEC TRASPORTI-MARITTIMI MARIO-ZANGHI NUCLEO

Dispari TV

IL DISPARI TV  
Caricamento...

IL DISPARI

NEWS MONDO

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

di [Italoress](#) 22 aprile 2026

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la

Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

(ITALPRESS).

**Erna Shop**

- Biancheria per la casa
- Intimo donna/uomo
- Articoli per neonati

CONSEGNE A DOMICILIO  
081994193

ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK **ERNASHOPS**

**TERRA MIA**  
gusto tuo

**PIZZA & PUB**  
EVENTI • CATERING • ASPORTO

**Vai all'articolo** [https://www.ilmazzettinodigela.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione#google\\_vignette](https://www.ilmazzettinodigela.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione#google_vignette)

## **Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione**

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che par



A cura di

[Italpress](#)

**Vai all'articolo** <https://www.ilgiornaleditalia.it/news/salute/781971/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

22 Aprile 2026



f X in @ ↗ ✉

**Per i suoi 100 anni,  
la famiglia Eni  
regala 100 anni di energia.**

Montepremi complessivo 400.000 (iva inclusa),  
info e limitazioni su regolamento su [eni100.it](http://eni100.it)

ROMA - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la

fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio

stampa Cueva de la Luz - . mgg/com 22-Apr-26 13:32

**Il Giornale d'Italia** è anche su **Whatsapp**. [Clicca qui](#)  per iscriversi al canale e rimanere sempre aggiornati.

Tags:

[italpress](#) , salute

Commenti **Scrivi e lascia un commento** 

Condividi le tue opinioni su Il Giornale d'Italia



Caratteri rimanenti: 400

Invia

Vai all'articolo <https://ilmaestrale.net/2026/04/23/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

TRENDING

Rete di neonazisti e antisemiti online: arrestato 19enne a Pavia, 14 giovani indagati in tutta Italia

Login Register



[Home](#) [Chi Siamo](#) [News IlMaestrale](#) [Nautica](#) [Eventi Nautici](#) [Rubriche](#) [Brand](#) [Partner](#) [Contatti](#)

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



Brands



<b>Condividi!</b>		<b>Ti piace?</b>	
 <b>INDIETRO</b> Lavoro, domani a Roma confronto Landini-Orsini			 <b>AVANTI</b> La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma

Altri articoli



Lazio in finale di Coppa Italia, Atalanta sconfitta ai rigori

0 likes



Banca asiatica AIIB "necessari più investimenti per il ciclo dell'acqua"

0 likes



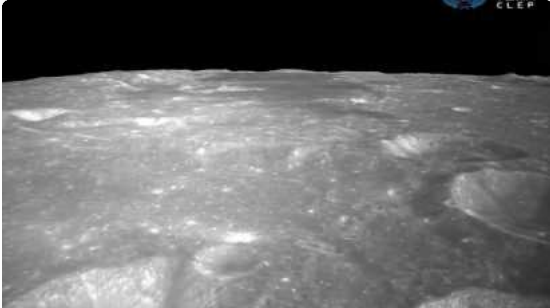
Consegne ed entrate in aumento per le poste cinesi

0 likes



Cybersicurezza, a Roma il Coisp riunisce istituzioni e imprese sulle nuove sfide

0 likes



La Cina progetta una serra sulla superficie lunare

0 likes



Energia, von der Leyen "Con AccelerateEU sostegno a cittadini e imprese"

0 likes

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L.UJ001



Il portale online per un vento di attualità.

Copyright © 2025 [LG-GROUP.IT](http://LG-GROUP.IT)

### Indirizzi

Tel. +39 0331 913030

Via Sempione 103 • 28053 Castelletto sopra Ticino (NO)

[info@ilmaestrale.net](mailto:info@ilmaestrale.net)

[info@lg-group.it](mailto:info@lg-group.it)



**Vai all'articolo** <https://www.ilpubblicista.it/2026/04/22/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

News

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

1 giorno fa



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001



ROMA ([ITALPRESS](#)) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno “Neuroscienze Sociali: il puzzle dell’invecchiamento attivo”, organizzato lunedì scorso all’Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l’integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. “L’integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull’equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E’ stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”.

Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall’intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un’esperienza di rilassamento e

benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

“Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –  
(ITALPRESS).

**Precedente:**

Nomad Music Festival a Palermo il 5 e il 12 luglio nel verde di Villa Tasca

**Successivo:**

Torna la campagna Telethon anche in Liguria il 1', 2 e 3 maggio

Vai all'articolo <https://iltime.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione-2/>

22 aprile 2026 • 16:31:42 CEST

ITALIA • EUROPA • USA

Privacy Policy



il Time.it

Politica Digital Innovation Economia & Finanza Buongiorno America Salute Ambiente Giovani Italia Soccer Made in Italy



• ||•



## Trasporti & Logistica Magazine – 22/4/2026

ROMA (ITALPRESS) – In questa edizione: – Stati Uniti, a marzo in ripresa il commercio ferroviario – Trentitalia, 77 nuovi treni regionali entro maggio –

Aprile 22, 2026

## Imprese, via libera alla presentazione delle domande per il Bando Isi Inail

NAPOLI (ITALPRESS) – Bando Isi Inail, le imprese possono ora accedere alla sezione "Accedi ai servizi online" del portale e compilare la domanda attraverso un

Aprile 22, 2026



## Ristorazione, il 75% degli italiani premia locali sostenibili

ROMA (ITALPRESS) – Cambia il modo di andare al ristorante per gli italiani, con una crescente attenzione alla sostenibilità e alla qualità degli ingredienti. È

Aprile 22, 2026



ROMA ([ITALPRESS](#)) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i

## Napoli "Mission dell'Università colmare gap tra studio e lavoro"

PALERMO ([ITALPRESS](#)) – "È una delle missioni fondamentali dell'Università quella di colmare il gap che naturalmente esiste nel passaggio degli studenti dalla fine della fase

[Aprile 22, 2026](#)

## La moka, icona del caffè italiano, conquista il mondo

ROMA ([ITALPRESS](#)) – La moka resta uno dei simboli più riconoscibili del caffè italiano nel mondo, con oltre 500 milioni di unità vendute a livello

[Aprile 22, 2026](#)

## Ruisi 'L'Università di Palermo offre contatti diretti tra studenti e aziende"

PALERMO ([ITALPRESS](#)) – "L'Università offre un contatto diretto tra gli studenti e le aziende, è un'occasione unica perché i ragazzi possono lasciare il loro curriculum

[Aprile 22, 2026](#)

principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

[\(ITALPRESS\)](#).

Condividi:



Redazione

The screenshot shows the footer of the il Time.it website. At the top left is the logo 'il Time.it'. To its right is a horizontal menu with the following items: 'Politica', 'Digital Innovation', 'Economia & Finanza', 'Buongiorno America', 'Salute', 'Ambiente', 'Giovani', 'Italia', and 'Soccer Made in Italy'. Below the menu are three columns of text. The first column is titled 'About' and contains the text: 'Il Time.it è la web page di riferimento per chi desidera rimanere sempre aggiornato sulle ultime notizie in materia di economia, finanza, business e marketing'. The second column is titled 'Mission' and contains the text: 'Puntiamo a diventare il punto di riferimento quotidiano per chi cerca una visione chiara e dettagliata sui temi di maggiore impatto nel panorama economico globale'. The third column is titled 'Cerca nel sito' and features a search bar with a magnifying glass icon and a 'Privacy Policy' link below it. At the bottom of the footer, there is a blue bar with the text: 'Il Time.it © 2023 tutti i diritti riservati. info@ltime.it'.

Vai all'articolo <https://iltime.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

22 aprile 2026 • 15:23:01 CEST

ITALIA • EUROPA • USA

Privacy Policy



il Time.it

Politica Digital Innovation Economia & Finanza Buongiorno America Salute Ambiente Giovani Italia Soccer Made in Italy



• ||•



## glo, al Fuorisalone l'installazione Y.O.U. Your Own Universe di Numero Cromatico

MILANO ([ITALPRESS](#)) – Un'opera che intreccia arte, intelligenza artificiale e tecnologia, trasformando i visitatori in co-creatori di un universo visivo e narrativo in costante evoluzione:

Aprile 22, 2026

## Mattarella “La ricerca è un veicolo di collaborazione e pace”

ROMA ([ITALPRESS](#)) – “In questa Giornata della Ricerca Italiana nel mondo occorre sottolineare quanto chi si occupa di ricerca sviluppa il futuro del nostro Paese,

Aprile 22, 2026

## Alfa Romeo Spider “Duetto” celebra sessant'anni

TORINO ([ITALPRESS](#)) – Sessant'anni fa, al Salone di Ginevra del 1966, Alfa Romeo presentava una vettura destinata a diventare un'icona: la



ROMA ([ITALPRESS](#)) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i

leggendaria "1600 Spider", quella

Aprile 22, 2026

## Nel 2025 aumentano le competenze digitali (54,3%, +8,4%), lontano il target europeo dell'80%

ROMA ([ITALPRESS](#)) – Nel 2025 è pari al 54,3% la quota di persone di 16-74 anni con competenze digitali almeno di base, 8,4 punti percentuali

Aprile 22, 2026

## Suzuki V-Strom Day 2026, si aprono le iscrizioni della sesta edizione

TORINO ([ITALPRESS](#)) – Suzuki annuncia la sesta edizione del V-STROM DAY, il raduno ufficiale dedicato alle Suzuki V-STROM di qualsiasi cilindrata e modello, in programma

Aprile 22, 2026

## Malandrino "Unicredit a supporto comparto vitivinicolo in Sicilia"

PALERMO ([ITALPRESS](#)) – "Celebriamo una delle eccellenze siciliane, ovvero il settore vitivinicolo. La Sicilia ha una vocazione naturale per la produzione di vino: siamo la

Aprile 22, 2026

principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

(ITALPRESS).

Condividi:



Redazione

The screenshot shows the footer of the il Time.it website. It features the logo 'il Time.it' on the left. A horizontal navigation menu includes: [Politica](#), [Digital Innovation](#), [Economia & Finanza](#), [Buongiorno America](#), [Salute](#), [Ambiente](#), [Giovani](#), [Italia](#), and [Soccer Made in Italy](#). Below the menu, there are three columns: 'About' (describing the website as a go-to for news on economy, finance, business, and marketing), 'Mission' (stating the goal to be a go-to for news on the global economic landscape), and 'Cerca nel sito' (a search bar with a magnifying glass icon and a 'Privacy Policy' link below it). At the bottom, a blue bar contains the copyright notice: 'ilTime.it © 2023 tutti i diritti riservati. info@iltime.it'.

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L.PA001

**Vai all'articolo** <https://www.iltirreno.it/top-news-italpress/2026/04/22/news/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione-1.100860105>

✉ Iscriviti alle Newsletter



📖 Sfoglia il quotidiano

👤 ACCEDI **ABBONATI**

☰ MENU TOSCANA ITALIA MONDO SPORT TEMPO LIBERO VIDEO SCUOLA 2030 SHIPPING 🔍 CERCA

SCEGLI L'EDIZIONE

Livorno Firenze Cecina-Rosignano Empoli Grosseto Lucca Massa-Carrara Montecatini Piombino-Elba Pisa Pistoia Pontedera Prato Versilia

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

22 aprile 2026 15:26

3 MINUTI DI LETTURA



### Se ne parla adesso

#### La guida

**Bonus condizionatori 2026, come funziona: requisiti, detrazioni e pagamenti (e un chiarimento)**  
di Redazione web

#### Trasporti

**Viaggiare con cani e gatti in Europa, scattano le nuove regole: i documenti obbligatori**

La guida

#### Fiscaltà

**Modello 730 precompilato: c'è un modo per ridurre al minimo il rischio controlli del fisco - Il metodo**  
di Redazione web

### Speciale Scuola 2030

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico

#### L'allarme

**Amore e tecnologia, cosa può succedere se i ragazzi si fidano più di ChatGpt che degli esseri umani**

di Federico Del Carlo\*

approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – [\(ITALPRESS\)](#).

## Viaggi e tendenze

**Anziani con lo zaino in spalla mentre i giovani puntano sull'all-inclusive: come stanno cambiando le abitudini di viaggio**

di Maria Calleri (\*)

## Cambiamento climatico

**Le ripercussioni del clima estremo: perché serve un rapido cambiamento di rotta – L'analisi di uno studente**

di Nicolò Anastasia (\*)

**Vai all'articolo** <https://www.infovercelli24.it/2026/04/22/leggi-notizia/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

info **vercelli24**  
il blog giornale del vercellese

Prima Pagina Cronaca Politica Attualità Arte e Cultura Spettacoli Economia Salute Sport Tempo libero Lettere Scuola Interviste Tutte le notizie

BIANZÈ BORGOSÉSIA CIGLIANO CRESCENTINO CINTURA DI VERCELLI SANTHIATESE TRINO GATTINARA-VALSESIA PROVINCIA NOTIZIE DAL PIEMONTE NOTIZIE DALL'ITALIA



f i x r e a Archivio Mobile

CHE TEMPO FA

| 22 aprile 2026, 13:35



**ADESSO**  
16.3°C



**GIO 23**  
9.2°C  
21.2°C



**VEN 24**  
11.1°C  
23.8°C

@Datameteo.com

**OGGI CINEMA**

RUBRICHE

- Fiera in Campo
- Libri
- Il block notes del disinfestatore

ACCADEVA UN ANNO FA



**Attualità**  
Via Egitto, aperto il cantiere per l'abbattimento dei casermoni



**Attualità**  
Viabilità: riapre il ponte sulla Sesia. Due sensi unici alternati sulla provinciale della Valsesia

[Leggi tutte le notizie](#)

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e

PORTE APERTE  
**RUOTE VELOCI III**  
10.00 - 18.00  
23 - 24 MAGGIO



PIEMONTE DAL VIVO  
IL PIÙ GRANDE PALCOSCENICO DEL PIEMONTE  
**TEATRO CIVICO**  
Vercelli  
stagione teatrale 2025-2026

IN BREVE

**mercoledì 22 aprile**

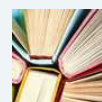
Giovanni Cantono Ceva, il Prefetto della Liberazione.



LB Trino e Virtus Vercelli, un punto nell'ultima giornata di Promozione



Diapsi, parte il progetto di lettura condivisa



Rimosse 13 auto abbandonate per le vie della città



Biud10: sui campi da tennis ricordando Andrea e Piergiu



**martedì 21 aprile**

Running, Nasce il Grand Prix Verticale: le sfide in salita fra Biella e Valsesia VIDEO



Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - [\(ITALPRESS\)](#).

□

[Agenzia Itaipress](#)

**DOVE GRANDINERA' ?**  
Abbonati al nuovo Datameteo Premium Grandine:  
mappe previsione rischio grandine alta risoluzione, dati realtime e tanto altro!

PROMO

Jiu-jitsu: Ferrero brilla al Bologna Challenge

Parco Camana, aprono i campi da basket e calcetto

**lunedì 20 aprile**

Modifiche alla viabilità in viale Garibaldi

"A chi piace Raspini?": il celebre salumificio festeggia 80 anni con una nuova campagna di comunicazione nazionale

**AGADUGROUP®**

**La sicurezza nei luoghi di lavoro evolve...  
...Noi siamo il cambiamento**

ASTI - PALAZZO MAZZETTI

**PAOLO CONTE**  
ORIGINAL

5 NOVEMBRE 2025  
1 MARZO 2026

per ridare respiro al pianeta  
scopri

**LIQUID TREE**

**Vai all'articolo** [https://itacano\*\*ti\*\*zie.it/2026/04/22/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/](https://itacano<b>ti</b>zie.it/2026/04/22/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/)

## INSONNIA E DECLINO COGNITIVO, NUOVO TRATTAMENTO UNISCE LUCE, MUSICA, MEDITAZIONE

Condividi su:

redazione | mercoledì 22 Aprile 2026 - 15:09



ROMA ([ITALPRESS](#)) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di

Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. “L’integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull’equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E’ stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”.

Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall’intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un’esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all’uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell’insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

“Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell’antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all’attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

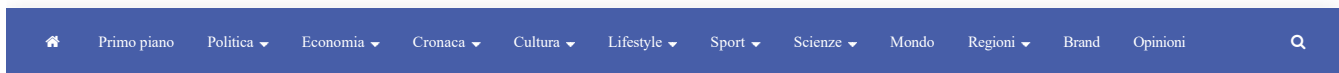
(ITALPRESS).

Condividi su:

Vai all'articolo <https://www.italianotizie24.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione-2/>



Giornale indipendente fondato nel 2016 da Pietro Nigro. Direttore responsabile Nunzio Ingiusto



Contenuti speciali



Home » Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

### ULTIME NOTIZIE

22 Aprile 2026

Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

22 Aprile 2026

Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

22 Aprile 2026

La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma

22 Aprile 2026

La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma

### OPINIONI

18 Aprile 2026

Le goffe "lezioni americane" a Papa Leone

01 Aprile 2026

L'Italia del calcio chiede cambiamenti. Chi si dimette ?

22 Febbraio 2026

Umberto Eco o della contraddizione

### BRAND

27 Maggio 2025

Riserva Rooftop si è tinto d'azzurro per il party "Again" del Calcio Napoli

21 Maggio 2025

Il boss della carne: la storia e i sapori inconfondibili di BossBurger a Pozzuoli

02 Aprile 2025

La Skincare Rivoluzionaria di Barò Cosmetics, sbarca al Centro Sarca

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

22 Aprile 2026 di ITALPRESS

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia,

la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

(ITALPRESS).

Condividi:



Categoria



Insonnia e declino cognitivo,  
nuovo trattamento unisce luce,  
musica, meditazione

Home Chi siamo ▼ Redazione Note Legali ▼ Collabora ▼ Pubblicità e Tariffe Privacy Policy RSS

ITALIANOTIZIE24

### LA SOCIETÀ

Italia Notizie 24 società cooperativa a responsabilità limitata.

Via Marco Valerio Corvo, 121 – 00174 Roma

C.f e partita Iva 14201041002

Registro delle Imprese – Camera di Commercio di Roma il 14 febbraio 2017.

R.e.a. RM – 1503514. Codice attività 181100.

Albo delle società cooperative n. C120257.

Registro Operatori della Comunicazione (ROC) n. 37462.

### IL GIORNALE

"Italia Notizie 24 è una testata di informazione giornalistica libera e indipendente.

Iscrizione Registro della Stampa del Tribunale di Roma numero 64 del 2 luglio 2020.

Direttore responsabile:  
Nunzio Ingiusto, giornalista iscritto all'Albo presso Ordine dei Giornalisti della Campania.

### CONTATTI

**Tel:**  
(+39) 3357166791

**Mail aziendali:**  
info (at) italianotizie24.it  
redazione (at) italianotizie24.it  
marketing (at) italianotizie24.it  
italianotizie24 (at) pec.it

**Direttore:**  
n.ingiusto (at) italianotizie24.it

**Mail di redazione:**  
cronaca (at) italianotizie24.it  
politica (at) italianotizie24.it  
economia (at) italianotizie24.it  
cultura (at) italianotizie24.it

Vai all'articolo <https://www.lacronaca24.it/2026/04/22/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

# laCronaca24.it

Login

Italia e Mondo Regione Roma Viterbo Civitavecchia Rieti Frosinone Latina

La cronaca24+ Politica Cronaca Sport Altro



126 - Gruppo Magis: nel 2025 utile netto a 58 mln (+9,4%), ebitda a 204 mln (+14%)

23/04/2026 - Lukaku, nuovo infortunio o no? Il caso dal Belgio che pre



## laCronaca24+

Top News

**Alatri: 20enne alla guida senza patente**  
22 Aprile 2026

**Roma: undici arresti per droga.**  
20 Aprile 2026

**Carrara - Trovato con coltello di 16**  
18 Aprile 2026

**Roma: risse, musica alta e spaccio,**  
chiusi due locali in zona Esquilino  
17 Aprile 2026

**Fiorenze - Guida con patente scaduta e**  
16 Aprile 2026

**Aquino - Controlli in pub e ristoranti,**  
due denunce e sanzioni per 20mila  
15 Aprile 2026

**Tivoli: minori e droga tra dinendenti.**  
14 Aprile 2026

**Roma: tentato omicidio dopo diverbio**  
13 Aprile 2026

**Fiorenze: rissa in pieno centro: tre**  
11 Aprile 2026

**Amedeo Maccacena non fu avvelenato.**  
10 Aprile 2026

ADNKronos GrAudio  
@lacronaca24@adnkronos.com (Web Info),  
(Retraziones) -

@lacronaca24@adnkronos.com (Web Info),  
(Retraziones) -

@lacronaca24@adnkronos.com  
(Web Info) -

[Commenta](#)



[Italpress News](#)

Ultime News

[Italpress Video](#)

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

Vai all'articolo <https://www.lagazzettadelmezzogiorno.it/news/ultima-ora/1970002/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

ABBONATI EDICOLA PUBBLICITÀ

MERCOLEDÌ 22 APRILE 2026 | 16:37

BARI BAT TARANTO FOGGIA LECCE BRINDISI POTENZA MATERA INCHIESTE CULTURA SPORT VIDEO FOTO SPECIALI

ULTIMA ORA

ULTIMA ORA

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

*Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione*

Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



IL PIÙ LETTO



LE PREVISIONI  
Maltempo in arrivo in Puglia, scatta l'allerta gialla su tutto il territorio: nuovi temporali dal 22 aprile

FOTO →



Bari, a Madonnella i primi cassonetti intelligenti: negli altri capoluoghi sono stati un flop [FOTO/VIDEO](#)

VIDEO →





**R**OMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno “Neuroscienze Sociali: il puzzle dell’invecchiamento attivo”, organizzato lunedì scorso all’Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l’integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema.

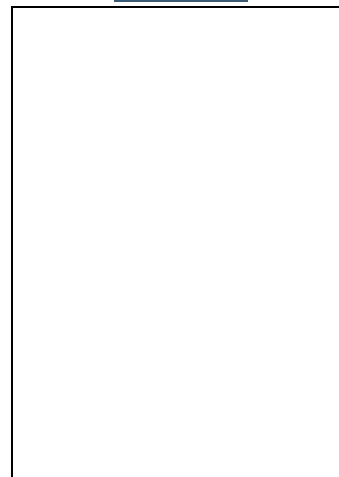
“L’integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull’equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E’ stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”. Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall’intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un’esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all’uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell’insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. “Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell’antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”. Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all’attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).

© RIPRODUZIONE RISERVATA



DIGITAL EDITION

MERCOLEDÌ 22 APRILE



sfoglia l'edizione

PROMO DIGITALE

tutte le offerte →

Settimanale	Mensile	Annuale
4.99 €	9.99 €	99.99 €

SEGUI ANCHE DA QUESTO ARTICOLO:

ITALPRESS , NEWS

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L.PA001

Vai all'articolo <https://laltrovoce.com/notizie/2026/04/22/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

ABBONATI

22 Aprile 2026

Direttore Editoriale: Alessandro Barbano

l'Altravoce  
il Quotidiano

RICERCA

HOME ▼ ITALIA MONDO ECONOMIA COMMENTI CULTURA INNOVAZIONE SPORT

NOTIZIE

22 APR, 2026

EDICOLA

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ITALPRESS | SALUTE ITALPRESS

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi

Ricerca

Potrebbe interessarti



La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma



Mattarella "Ricerca veicolo di collaborazione e pace, sostenerla"



Portland pareggia la serie con San Antonio, i Lakers volano sul 2-0: il resoconto Nba



ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

(ITALPRESS).

Una voce delle notizie: da oggi  
sempre con te!

Accedi a contenuti esclusivi

ABBONATI

Addio a Biagio de Giovanni, filosofo dell'Europa e dell'impegno civile



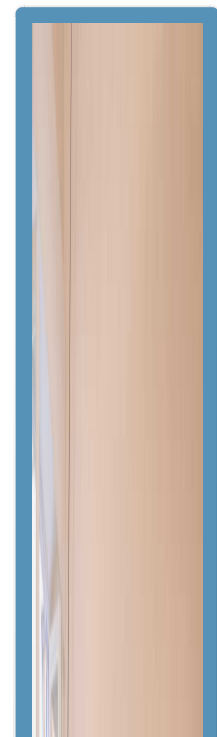
Lavoro, domani a Roma confronto Landini-Orsini



Carburanti, Salvini "Qualcuno nella Commissione europea è in malafede"

## LE RUBRICHE

### Mimì



Vai all'articolo <https://www.lanuovaferrara.it/speciale/2026/04/22/news/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione-1.100860105>

Iscriviti alle Newsletter



Sfoggia il quotidiano

ACCEDI ABBONATI

MENU HOME ITALIA MONDO CRONACA SPORT TEMPO LIBERO VIDEO SCUOLA 2030 CERCA

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

22 aprile 2026 15:26

3 MINUTI DI LETTURA



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema.

"L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato

pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –  
[\(ITALPRESS\)](#).

Vai all'articolo <https://www.lanuovasardegna.it/speciale/2026/04/22/news/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione-1.100860105>



Sfoggia il quotidiano

ACCEDI ABBONATI

MENU SARDEGNA ITALIA MONDO SPORT TEMPO LIBERO VIDEO LANUOVA@SCUOLA ECONOMIA TOP1000 CERCA

SCEGLI L'EDIZIONE

Sassari Alghero Cagliari Nuoro Olbia Oristano

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

22 aprile 2026 15:26

3 MINUTI DI LETTURA



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di

## Primo Piano

### La intercettazioni

Inchiesta sulle escort di lusso a Milano, ecco i nomi dei calciatori di Serie A coinvolti

### Il rientro sui banchi

Definito il calendario dell'anno scolastico 2026/2027: tutte le date regione per regione

### La tragedia

I cacciatori morti folgorati erano due fratelli gemelli di 22 anni: ecco i nomi

### Tribunale

Alghero, truffa da 3 milioni di euro alla marchesa Zoagli: l'ex preside Gosmino dovrà risarcire i familiari di Nadia Cossu

### Tribunale

Rissa in piazza con pugni, cintura e coltello: condannato il rapper Shiva insieme a tre amici

### Le ricerche

Sassari, scomparso da due giorni: l'appello della sorella per ritrovare Angelo Griffo

### Economia

Non solo i carburanti, la guerra in Iran colpisce anche il sesso: boom dei prezzi dei profilattici – Ecco perché

## Le nostre iniziative

sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –  
[\(ITALPRESS\)](#).

**Speciale**

Arcipelago Sardegna

**Speciale**

Una città e le sue storie

Vai all'articolo <https://www.laprovinciacr.it/news/italia-e-mondo/575281/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

MENU

La Provincia  
CREMONA

Sei in • Italia e Mondo

EDIZIONE DIGITALE

HOME OGGI CRONACA APPUNTAMENTI CULTURA E SPETTACOLI **ITALIA E MONDO** ABBONAMENTI MEDIAGALLERY SPORT SHOP

**Centro Sportivo STRADIVARI** Via Milano, 13/G • Cremona  
tel. 0372 23461 - 388 6598419  
cs.stradivari@csstradivari.it

APERTURA PISCINA SABATO 25 APRILE

**ISCRIVITI COME SOCIO!**

**SALI FRANCESCO** ASSISTENZA CALDAIE POMPE DI CALORE & ADDOLCITORI

Assistenza autorizzata per Cremona e provincia

ITALTHERM argo Rinnai PINECO BAXI

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

ITALIA E MONDO

>> Ital

Agenzia [Italpress](#)  
Email:  
redazione@laprovinciacr.it  
22 Aprile 2026 - 13:33

f X





ROMA - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - . mgg/com 22-Apr-26 13:32

TAG

[italpress](#), [salute](#)



**Vitara  
Hybrid**

**Spazio.  
Sicurezza.  
Versatilità.**

*Ogni strada  
ha  
il suo ritmo.*

**Disponibile  
ora  
a Cremona**

Commenta scrivi/Scopri i commenti

Condividi le tue opinioni su La Provincia



Caratteri rimanenti: 400

Invia

Vai all'articolo <https://www.larampa.news/2026/04/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

giovedì, Aprile 23, 2026 News: Televendite social, smantellata banda dei falsi griffati a Messina



larampa

**UNION NON TI LASCIA MAI SOLO!**  
Parola di Patrizio Oliva

Scopri tutta la convenienza del mondo Union Gas e Luce.

GAS - LUCE - FOTOVOLTAICO - CALDAIE CONDIZIONATORI - MOBILITÀ ELETTRICA

**Union**  
gas e luce



**Pubblicità?** PRENOTA QUESTO SPAZIO  
larampa.news [marketing@larampa.it](mailto:marketing@larampa.it)

**CENTRO DI RIABILITAZIONE «CINZIA SANTULLI»**

**Pubblicità?** PRENOTA QUESTO SPAZIO  
larampa.news [marketing@larampa.it](mailto:marketing@larampa.it)

- ATTUALITÀ
- AVERSA
- CAMPANIA
- CRONACA
- MONDO
- SPORT
- SEGNALAZIONE CITTADINO
- PODCAST
- WEB TV



Italnress TopNews

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

23/04/2026 Redazione



**UNION NON TI LASCIA MAI SOLO!**  
Parola di Patrizio Oliva

**Union**  
gas e luce

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l’insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno “Neuroscienze Sociali: il puzzle dell’invecchiamento attivo”, organizzato lunedì scorso all’Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l’integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. “L’integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull’equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E’ stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”.

Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall’intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un’esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all’uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell’insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

“Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell’antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all’attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

(ITALPRESS).



Condividi:



Mi piace:

Caricamento...



Vai all'articolo <https://latr3.it/2026/04/22/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

MERCOLEDÌ 22 APRILE 2026 LA TR3 • LIVE – SEGUI LA DIRETTA STREAMING CERCA

Scuola e Cultura Attualità Cronaca  
Dai Comuni Autoregolamentazione elezioni

LaTr3  
CANALE  
83 HD

Regione Politica  
Moda, Beauty, Spettacolo & Life style Sport

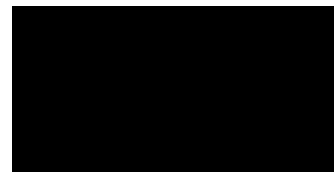
ULTIM'ORA [ITALPRESS](#)

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

22 APRILE 2026



### La nostra diretta



### Ultim'ora

ULTIM'ORA ADN

Natale di Roma, da Elon Musk 1 milione di dollari per patrimonio archeologico della Capitale

ULTIM'ORA [ITALPRESS](#)

Via libera al nuovo Dfp, Giorgetti "Viviamo circostanze totalmente eccezionali"

ULTIM'ORA ADN

Donna si lancia dal balcone con i tre figli, Crepet: "Non è gesto d'impeto, ma disagio della solitudine"

ULTIM'ORA [ITALPRESS](#)

Consiglio dei Ministri nomina cinque nuovi sottosegretari



ROMA ([ITALPRESS](#)) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. “L’integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull’equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E’ stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”.

Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall’intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un’esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all’uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell’insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

“Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell’antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all’attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

(ITALPRESS).



DISSALATORI E DEPURATORI D'ACQUA

WATER TREATMENT SYSTEMS

Numero Verde  
800 290 738

AMMINISTRATIVE 2026  
PRENOTA IL TUO  
SPAZIO ELETTORALE QUI

CANALE  
83 HD

CONTATTACI  
0923 1986890 - info@latr3.it

## Ti consigliamo

Via libera al nuovo Dfp, Giorgetti  
“Viviamo circostanze totalmente  
eccezionali”

Consiglio dei Ministri nomina cinque  
nuovi sottosegretari

22 Aprile 2026

Vai all'articolo <https://www.lavoceidalba.it/2026/04/22/leggi-notizia/argomenti/top-news-1/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

C'è ancora un bel sole in Liguria... C'è ancora un bel sole in Liguria...

la voce di  
**Alba**.it  
Edizione locale [II Nazionale.it](https://www.italpress.it)

Prima Pagina Cronaca Politica Attualità Eventi Agricoltura Artigianato Al Direttore Economia Curiosità Scuola e corsi Solidarietà Sanità Viabilità Sport Tutte le notizie

Alba Bra Langhe Roero Santo Stefano Belbo Provincia Asti e provincia Regione Europa

ABBONATI

TOP NEWS

Radio Alba f i X v w r s q Archivio Mobile

CHE TEMPO FA

TOP NEWS | 22 aprile 2026, 13:35



ADESSO  
13.3°C



GIO 23  
8.7°C  
22.2°C



VEN 24  
10.8°C  
25.3°C

@Datameteo.com

Mercato PUBBLICITÀ  
OGGETTI PUBBLICITARI  
ETICHETTE

RUBRICHE

- Fotogallery
- Videogallery
- Backstage
- Datameteo
- Oroscopo
- Quattrozampe
- Voce al diritto
- Ridere & Pensare
- Il Punto di Beppe Gandolfo
- Schegge di Luce
- Quarta Parete
- Chiedo allo Chef
- Storie di montagna
- Farinél
- io\_viaggio\_leggero
- Non solo Fumetti
- Degni di Nota
- BIOS, perché!?
- Younger Wine
- I più letti della settimana
- Fuori EXPO
- Gusto e Gusti
- Copertina

ACCADDEVA UN ANNO FA



## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di

BANCA DI ASTI

CBT ITALIA  
5.590 €  
MYSTERI  
DURA-ACE R9270 12v Di2,  
Newmen Stream Vonoa Allround A.49/A.54

Cherasco Walking Tours  
Scoprire Cherasco è una passeggiata  
SCOPRI DI PIÙ

IN BREVE

mercoledì 22 aprile

Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



Mattarella "Ricerca veicolo di collaborazione e pace, sostenerla"



Lavoro, domani a Roma confronto Landini-Orsini



Carburanti, Salvini "Qualcuno nella Commissione europea è in malafede"



1 ANNO FA

**Attualità**  
Circolazione ferroviaria sospesa tra Trofarello e Carmagnola, il Gruppo pendolari: "Da Cuneo nessun servizio sostitutivo"



1 ANNO FA

**Attualità**  
A Cuneo la 6ª Giornata della Libertà di Stampa. Il 5 maggio un evento per scuole, cittadini e giornalisti



1 ANNO FA

**Cronaca**  
Lite familiare allarma i vicini di casa: intervengono i Carabinieri

[Leggi tutte le notizie](#)

rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - ([ITALPRESS](#)).

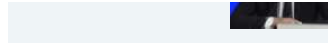


[Agenzia Italoress](#)



**TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?**  
Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare

[Ascolta "Aprile 2025" su Spreaker.](#)



Dramma a Catanzaro, si getta dal balcone con i figli: muoiono mamma e due bimbi



Furto da 500mila euro in gioielleria ad Asti, individuati i responsabili



Blitz antimafia a Niscemi, 35 arresti e aziende sequestrate per 6 milioni



**martedì 21 aprile**

Inter in finale di Coppa Italia, Como piegato 3-2 in rimonta



Trump estende cessate il fuoco fino a presentazione proposta Iran



Meloni "Solerte propagandista di regime non può impartire lezioni"



[Leggi le ultime di: Top News](#)



Vai all'articolo <https://www.lavocediasti.it/2026/04/22/mobile/leggi-notizia/argomenti/top-news/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

la voce di  
**Asti**.it

16.4° C



Edizione locale **INazionale.it**



ABBONATI



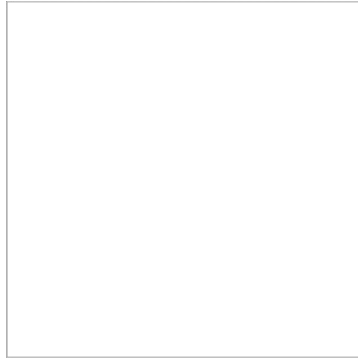
- 22 aprile 2026, 13:35

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale -

racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - [\(ITALPRESS\)](#).



Agenzia [ItaInress](#)

**TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?**  
Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare

[Ascolta "Aprile 2025" su Spreaker.](#)

 HOME  INDIETRO



[REDAZIONE](#) [PUBBLICITÀ](#) [INVIA COMUNICATO](#) [SCRIVI AL DIRETTORE](#) [RSS](#) [PREMIUM](#)

Copyright © 2018 - 2026 [lNazionale.it](#) - Partita Iva: IT 03401570043 - [Credits](#) | [Privacy e cookie policy](#) | [Preferenze privacy](#)

Vai all'articolo <https://www.lavocedigenova.it/2026/04/22/leggi-notizia/argomenti/top-news/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>



PRIMA PAGINA CRONACA POLITICA ATTUALITÀ CULTURA E SPETTACOLI SPORT EVENTI SANITÀ TECNOLOGIA E INNOVAZIONE ECONOMIA TUTTE LE NOTIZIE

MUNICIPI GENOVA PROVINCIA REGIONE TIGULLIO EUROPA

ABBONATI

TOP NEWS

f i X v RSS Social icons

CHE TEMPO FA

TOP NEWS | 22 aprile 2026, 13:35



ADESSO  
19°C



GIO 23  
10.4°C  
20.5°C



VEN 24  
12.9°C  
20.9°C

@Datameteo.com

OGGETTI PUBBLICITARI  
ETICHETTE

RUBRICHE

- #LBELLOCALVERÀ
- Stadio Aperto
- Genoa: la Voce del Cuore
- Samp: la Voce del Cuore
- Entella: la Voce del Cuore
- Meraviglie e leggende di Genova
- Botteghe storiche e locali di tradizione
- Gen Z - il mondo dei giovani
- Un Occhio sul Mondo
- io\_viaggio\_leggero
- Non solo Fumetti
- La musica che ci gira intorno
- Buone Azioni
- Fotogallery
- Videogallery

ACCADEVA UN ANNO FA



Attualità  
Michele Galli indicato come nuovo sovrintendente del Carlo Felice; a Palazzo Tursi si riunisce il consiglio di indirizzo



## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di



IN BREVE

mercoledì 22 aprile

La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma



Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



Mattarella "Ricerca veicolo di collaborazione e pace, sostenerla"





**Attualità**  
Meteo, al mattino cieli prevalentemente velati o sereni su tutta la regione



**Eventi**  
La 'Lanterna verde' di A.se.F. a Euroflora: seicento ore di lavoro per realizzare la suggestiva decorazione

[Leggi tutte le notizie](#)

fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - ([ITALPRESS](#)).

Agenzia [Itapress](#).

**TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?**  
Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare

[Ascolta "Aprile 2025" su Spreaker.](#)

**Merlino PUBBLICITA'**® OGGETTI PUBBLICITARI ETICHETTE

Lavoro, domani a Roma confronto Laidini-Orsini

Carburanti, Salvini "Qualcuno nella Commissione europea è in malafede"

Dramma a Catanzaro, si getta dal balcone con i figli: muoiono mamma e due bimbi

Furto da 500mila euro in gioielleria ad Asti, individuati i responsabili

Blitz antimafia a Niscemi, 35 arresti e aziende sequestrate per 6 milioni

**martedì 21 aprile**

Inter in finale di Coppa Italia, Como piegato 3-2 in rimonta

Trump estende cessate il fuoco fino a presentazione proposta Iran

[Leggi le ultime di: Top News](#)

**CBT ITALIA**

**5.590 €**

**MYSTERI**  
DURA-ACE R9270 12v Di2,  
Newmen Stream Vonoa Allround A.49/A.54

DAI VALORE AL TUO TEMPO  
DIVENTA VOLONTARIO

**Vai all'articolo** <https://www.lavocediimperia.it/2026/04/22/mobile/leggi-notizia/argomenti/top-news/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

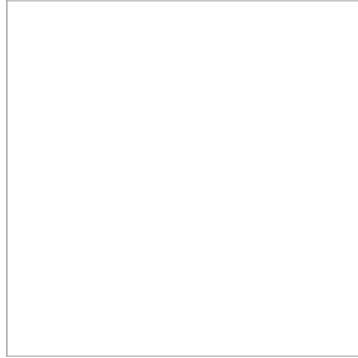
TOP NEWS - 22 aprile 2026, 13:35

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa

Cueva de la Luz - [\(ITALPRESS\)](#).



Agenzia [ItaloPress](#).

**TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?**  
Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare

[Ascolta "Aprile 2025" su Spreaker.](#)

 HOME  INDIETRO



[REDAZIONE](#) [PUBBLICITÀ](#) [INVIA COMUNICATO](#) [SCRIVI AL DIRETTORE](#) [RSS](#) [PREMIUM](#)

Copyright © 2013 - 2026 lINazionale.it - Partita Iva: IT 03401570043 - Credits | Privacy e cookie policy | Preferenze privacy

**Vai all'articolo** <https://www.lavoceidiimperiamedia.it/2026/04/22/leggi-notizia/argomenti/top-news/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>



PRIMA PAGINA CRONACA POLITICA EVENTI SPORT ATTUALITÀ SANITÀ SOLIDARIETÀ ECONOMIA SCUOLA AL DIRETTORE AGENDA MANIFESTAZIONI TUTTE LE NOTIZIE

San Lorenzo e Valli Valle Arroscia Alta Valle Arroscia e Val Tanaro Val Prino Valle Impero Imperia Città Diano Marina Cervo - San Bartolomeo Entroterra Dianese **ABBONATI**

TOP NEWS



CHE TEMPO FA

TOP NEWS | 22 aprile 2026, 13:35



**ADESSO**  
18.5 °C



**GIO 23**  
13.0 °C  
20.4 °C



**VEN 24**  
14.5 °C  
22.1 °C

@Datameteo.com



RUBRICHE

- Cinema
- Meteo
- L'oroscopo di Corinne
- 4Zampe CANI
- 4Zampe GATTI
- Coldiretti Informa
- CISL Informa
- Caffè Forte
- L'intervista
- Curiosità
- Stadio Aperto
- Foto notizia
- Video notizia
- A voce aperta
- Vox populi
- Un Occhio sul Mondo
- io...viaggio...leggero
- Non solo Fumetti
- Una Voce per tutti
- Accadde Oggi
- Appunti di Storia
- Il Punto
- La Graffiata
- L'Amarcord
- Buone notizie

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi



IN BREVE

mercoledì 22 aprile

La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma



Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



- Artiturismo
- Copertina
- Fotogallery
- Videogallery

**ACCADEVA UN ANNO FA**



**Accadde Oggi**  
**ACCADE OGGI, 22 APRILE 1993.** Progetto per il nuovo tempio dei testimoni di Geova a Oneglia. Il rione di Baitè alza le barricate



**Agenda manifestazioni**  
Tutti gli appuntamenti e manifestazioni da martedì 22 a domenica 27 aprile 2025 in Riviera e Côte d'Azur



**Cronaca**  
Diritti e garanzie sul processo penale, gli avvocati del foro imperiese scoperano tre giorni di seguito

[Leggi tutte le notizie](#)

e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - ([ITALPRESS](#)).

□ [Agenzia Italtress](#)

**TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?**  
Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare  
[Ascolta "Aprile 2025" su Spreaker.](#)

**Merlino PUBBLICITÀ** OGGETTI PUBBLICITARI ETICHETTE

Mattarella "Ricerca veicolo di collaborazione e pace, sostenerla"



Lavoro, domani a Roma confronto Landini-Orsini



Carburanti, Salvini "Qualcuno nella Commissione europea è in malafede"



Dramma a Catanzaro, si getta dal balcone con i figli: muoiono mamma e due bimbi



Furto da 500mila euro in gioielleria ad Asti, individuati i responsabili



Blitz antimafia a Niscemi, 35 arresti e aziende sequestrate per 6 milioni



**martedì 21 aprile**  
Inter in finale di Coppa Italia, Como piegato 3-2 in rimonta



Trump estende cessate il fuoco fino a presentazione proposta Iran



[Leggi le ultime di: Top News](#)

**CBT ITALIA**  
**5.590 €**  
**MYSTERI**  
**DURA-ACE R9270 12v Di2,**  
Newmen Stream Vonoa Allround A.49/A.54

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L.PA001

Vai all'articolo <https://livesicilia.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>



LiveSicilia.it / Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



di [ItaIpress](#)

22 APRILE 2026, 14:33

3 MIN DI LETTURA



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

Valledolmo: XXVI edizione

“Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell’antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all’attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

(ITALPRESS).

PUBBLICATO IL 22 APRILE 2026, 14:33



[CONTINUA A LEGGERE SU LIVESICILIA.IT](#)

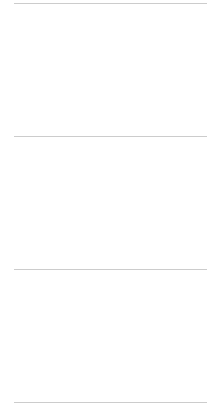
### Segui LiveSicilia sui social



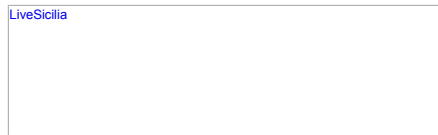
 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News**: clicca su **SEGUICI**, poi nella nuova schermata clicca sul pulsante con la stella!

**SEGUICI**





[ULTIMA ORA](#) [Palermo](#) [Catania](#) [Agrigento](#) [Caltanissetta](#) [Enna](#) [Messina](#) [Ragusa](#) [Siracusa](#) [Trapani](#)



Direttore Responsabile: Roberto Puglisi  
Autorizzazione del tribunale di Palermo N. 39 del 17/10/2008  
Sede legale: Via della Libertà, 56 - 90143 Palermo  
Ufficio Registro delle imprese di Palermo N. REA 277361 - P.I. 05808650823 - Capitale Sociale: 50.000 euro interamente versati  
Tel.: 0916119635 - Email: [redazione@livesicilia.it](mailto:redazione@livesicilia.it) - [amministrazione@livesicilia.it](mailto:amministrazione@livesicilia.it) - [commerciale@livesicilia.it](mailto:commerciale@livesicilia.it)  
LiveSicilia.it Srl è iscritta nel Registro degli operatori di comunicazione al numero 19965.

[Privacy Policy](#) [Contatti](#) [Pubblicità](#) [Feed RSS LiveSicilia](#) [Cambia impostazioni privacy](#)

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L.PA001

**Vai all'articolo** <https://www.lospecialegiornale.it/2026/04/22/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>



### **Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione**

Email ROMA ([ITALPRESS](#)) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno “Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo”, organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. “L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”. Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. “Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”. Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – ([ITALPRESS](#)).

Vai all'articolo <https://www.luganoflife.it/2026/04/22/leggi-notizia/argomenti/top-news-1/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>



PRIMA PAGINA CRONACA EVENTI POLITICA ATTUALITÀ SANITÀ BUSINESS SPORT ENOGASTRONOMIA MOBILITÀ SCUOLA CURIOSITÀ ALTRE NOTIZIE TUTTE LE NOTIZIE

LUGANO CANTON TICINO SVIZZERA CONFINE

ABBONATI

TOP NEWS

f i r s e a Archivio Mobile

CHE TEMPO FA

TOP NEWS | 22 aprile 2026, 13:35



ADESSO  
16°C



GIO 23  
9.2°C  
22.6°C



VEN 24  
10.8°C  
25.2°C

@Datameteo.com

RUBRICHE

io\_viaggio\_leggero

ACCADEVA UN ANNO FA



**Cronaca**  
Nascondevano 30 grammi di cocaina nell'auto: in manette due albanesi in Cantone Ticino



**Sport**  
Pallavolo femminile. Volley Lugano sei di bronzo! Cheseaux superato nel match decisivo



**Attualità**  
Il cardinale ticinese Arborelius tra i "papabili": «Sarebbe divertente avere un papa svedese, ma credo sia altamente improbabile, molto improbabile»

Leggi tutte le notizie

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata.

IN BREVE

mercoledì 22 aprile

La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma



Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



Mattarella "Ricerca veicolo di collaborazione e pace, sostenerla"



Lavoro, domani a Roma confronto Landini-Orsini



Carburanti, Salvini "Qualcuno nella Commissione europea è in malafede"



Dramma a Catanzaro, si getta dal balcone con i figli: muoiono mamma e due bimbi



Furto da 500mila euro in gioielleria ad Asti, individuati i responsabili



Blitz antimafia a Niscemi, 35 arresti e aziende sequestrate per 6 milioni



martedì 21 aprile

Inter in finale di Coppa Italia, Como piegato 3-2 in rimonta



Trump estende cessate il fuoco fino a presentazione proposta Iran



La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - [ITALPRESS](#).

□

Agenzia [Italoress](#)

**TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?**  
Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare

Ascolta "Aprile 2025" su [Spreaker](#).



[Leggi le ultime di: Top News](#)



**Vai all'articolo** <https://mantovauno.it/dallitalia-e-dal-mondo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

Dall'Italia e Dal Mondo

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

22 Aprile 2026



ROMA ([ITALPRESS](#)) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre

metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. “L’integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull’equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E’ stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”.

Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall’intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un’esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all’uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell’insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

“Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell’antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all’attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

[\(ITALPRESS\)](#).

Search | Share | Facebook | Twitter | LinkedIn | Email | Print

Articolo Precedente

Mattarella “Ricerca veicolo di collaborazione e pace, sostenerla”

Articolo successivo

La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma

ARTICOLI CORRELATI

DALLO STESSO AUTORE

Dall'Italia e Dal Mondo

Tangenti e appalti truccati nel tarantino,



Dall'Italia e Dal Mondo

Televendite social, smantellata banda dei falsi

Vai all'articolo <https://www.messinaoggi.it/website/2026/04/22/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

MESSINA OGGI  
Quotidiano online di Messina città metropolitana

HOME CRONACA POLITICA AREA METROPOLITANA REGIONE TAORMINA SPORT ALTRO MULTIMEDIA PONTE SULLO STRETTO

# 3M Science. Applied to Life. grafiche pino

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



Admin | mercoledì 22 Aprile 2026 - 15:08



retwebitalia.net  
Il primo network italiano dei quotidiani online

Media Partner - MESSINA OGGI

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere

### ULTIMI ARTICOLI



profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

(ITALPRESS).



noindex

SICILIA BY ITALPRESS

### ANCI Sicilia lancia il "Manifesto per la Restanza", il 7 maggio incontro a Palermo

Gio, 23/04/2026 di Admin



SICILIA BY ITALPRESS

### Aiop Sicilia "Sanità privata essenziale, servono risorse e programmazione"

Gio, 23/04/2026 di Admin



ITALPRESS TOP NEWS

### Tangenti e appalti truccati nel tarantino, arrestato ex vicesindaco

Gio, 23/04/2026 di Admin



ITALPRESS TOP NEWS

### Maxi truffa sul fotovoltaico, coinvolte società in Italia e Olanda

Gio, 23/04/2026 di Admin

Vai all'articolo <https://www.messinaoggi.it/website/2026/04/22/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

MESSINA OGGI  
Quotidiano online di Messina città metropolitana

HOME CRONACA POLITICA AREA METROPOLITANA REGIONE TAORMINA SPORT ALTRO MULTIMEDIA PONTE SULLO STRETTO

3M Science.  
Applied to Life.  
grafiche pino

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



Admin | mercoledì 22 Aprile 2026 - 15:08



3M Science.  
Applied to Life.  
grafiche pino

retewebitalia.net  
Il primo network italiano dei quotidiani online  
Media Partner - MESSINA OGGI

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere

### ULTIMI ARTICOLI



profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

(ITALPRESS)



noindex

ITALPRESS TOP NEWS

### Via libera al nuovo Dfp, Giorgetti "Viviamo circostanze totalmente eccezionali"

Mer, 22/04/2026 di Admin



ITALPRESS TOP NEWS

### Consiglio dei Ministri nomina cinque nuovi sottosegretari

Mer, 22/04/2026 di Admin



ITALPRESS TOP NEWS

### La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma

Mer, 22/04/2026 di Admin



ITALPRESS TOP NEWS

### Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Mer, 22/04/2026 di Admin

Vai all'articolo <https://www.monrealepress.it/2026/04/22/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

Utilizziamo i cookie per personalizzare i contenuti e gli annunci, analizzare il tuo comportamento di navigazione e migliorare il nostro sito. [Accetta](#) [Leghi di più](#)

HOME | CRONACA | PALERMO | REGIONE | EVENTI | RUBRICHE | SPORT | INCHIESTE | mo | in



Seguici su:

**by CIURO**  
DRESS YOUR STYLE

Via Onorato, 15/17 - 90139 Palermo  
Tel. Fax 091.323230 - info@byciuro.it  
www.byciuro.it

TOP NEWS [ITALPRESS](#)

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



di Redazione

22 Aprile 2026 - 15:06

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono

Iscriviti a @MonrealePress

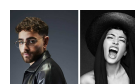
autoCenter

240 € tutti da 10.000 € TAN: 0,99% TAEG 6,13% 36 rate, rata finale 24.111 €

PETRALIA SOPRANA - BIVIO MADONNUZZA

SFOGLIA IL VOLANTINO

EVENTI



Eventi  
Grande musica a Monreale: arrivano Nina Zilli e Rocco Hunt

soffermati sulle peculiarità del sistema. “L’integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull’equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E’ stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”.

Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall’intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un’esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all’uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell’insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

“Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell’antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all’attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –  
[\(ITALPRESS\)](#).

#### Altre notizie su monrealepress

TOP NEWS [ITALPRESS](#)

**Via libera al nuovo Dfp, Giorgetti “Viviamo circostanze totalmente eccezionali”**

di [Redazione](#)

TOP NEWS [ITALPRESS](#)

**Consiglio dei Ministri nomina cinque nuovi sottosegretari**

di [Redazione](#)



Eventi

Giornata della Terra, Plastic Free lancia Plogging Day: cinque giorni per ripulire l'ambiente



Eventi

Monreale, "Concerto per Niscemi": musica e solidarietà per la comunità colpita dalla frana

#### MATITA DI LEGNO

MERCANTI DI DUBBI O PROFETI DI SPERANZA?



**Caro Sindaco: “Adesso pensiamo al futuro della nostra Monreale”**

di [Raimondo Burgio](#)

Abbiamo lottato da sempre per eliminare barriere e distanze e

PIOPPO



**I “macellai” abusivi e l’abbandono selvaggio dei resti di animali per strada**

di [Raimondo Burgio](#)

Il grado di pulizia di una strada è direttamente

SCRITTI DA VOI

Vai all'articolo <https://www.montecarloneWS.it/2026/04/22/notizie/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

PRIMA PAGINA EVENTI AMBIENTE FASHION BUSINESS POLITICA SANITÀ ALTRE NOTIZIE SPORT OROSCOPO TUTTE LE NOTIZIE

MONACO MENTONE NIZZA ANTIBES CANNES ALPI MARITTIME 06

ABBONATI



f i X RSS WhatsApp Telegram Archivio Mobile

CHE TEMPO FA

| 22 aprile 2026, 13:35



ADESSO  
23.7°C



GIO 23  
13.7°C  
19.6°C



VEN 24  
15.2°C  
21.7°C

@Datameteo.com

RUBRICHE

Luoghi da scoprire  
Mostre di Nizza  
Sottocosta  
Carnevale di Nizza  
Immobiliare  
io\_viaggio\_leggero  
Multimedia

ACCADEVA UN ANNO FA



1 ANNO FA

Eventi  
Saint Paul de Vence:  
concerto di Aline  
Piboule alla  
Fondazione Maeght



1 ANNO FA

Altre notizie  
Caos TAC al CHU di  
Nizza: ospedale senza  
scanner nel weekend



1 ANNO FA

Altre notizie  
Cyberattacco a Indigo:  
nel mirino i dati  
personali degli  
automobilisti

[Leggi tutte le notizie](#)

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere

IN BREVE

mercoledì 22 aprile

Mireille Martini nuova ambasciatrice in Kazakistan: credenziali presentate ad Astana



Prove automobilistiche nel Principato: Scegli il Parcheggio des Salines



15° Grand Prix de Monaco Historique: Impatto sulla circolazione e soluzioni di parcheggio



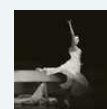
"Impressions saorgiennes": Ana Duraës in residenza artistica al Monastero di Saorge



Il tempo sospeso di Gilles Miquelès incanta Cannes



Beausoleil, quando il corpo diventa natura: vernissage della mostra di Fabio Lazzaro al Centre Prince Jacques



Offerta d'acquisto: quando e come fare marcia indietro senza rischi



martedì 21 aprile

La Napoule Boat Show, al via la 34ª edizione: nautica sostenibile e occasioni protagoniste



Sarah Sey, la nuova voce della pop alternativa apre il tour di Damsò: da rivelazione a protagonista



Hartford Fine Art Lampronti Gallery Monaco: l'eccellenza dell'arte antica approda nel Principato



psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - ([ITALPRESS](#)).



[Agenzia Itapress](#)

**TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?**  
Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare

[Ascolta "Aprile 2025" su Spreaker.](#)

Vai all'articolo <https://www.newsbiella.it/2026/04/22/leggi-notizia/argomenti/top-news-1/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

**LA CONVENIENZA È SEMPRE.**  **LA BONTÀ ANCHE.**

**SAREM** **MUSCATO** Noleggio a breve, medio e lungo termine **Numero Verde 800-034441** **Sellmat**

**AUTO • MINIBUS • FURGONI • PIATTAFORME AEREE**

**SKY Aviation** **www.NewsBIELLA.it** **BIELLA CITA' CREATIVA UNESCO** **BIVER BANCA** GRUPPO BANCA DI ASTI

**Destefanis** **BIELLA - Corso San Maurizio, 9/A** **Tel. 015 849 46 57** **Reperibilità h24** **AGENZIA DESTEFANIS ONORANZE FUNEBRI** Ditta appaltatrice del servizio trasporti funebri sul territorio comunale di Biella.

**Il miglior modo per salutare i propri cari.** **015 27478** **defabianisonoranzefunebri.it**

Prima Pagina CRONACA POLITICA ATTUALITÀ EVENTI SPORT COSTUME E SOCIETÀ ECONOMIA CULTURA E SPETTACOLI AL DIRETTORE NECROLOGI LINK Tutte le notizie  
Biella Circondario Cossato e Cossatese Valli Mosso e Sessera Valle Elvo Valle Cervo Basso Biellese Valsesia Cronaca dal Nord Ovest Regione Piemonte

**TOP NEWS**  **Archivio** **Mobile**

**VER - GAS** **Dal 1957** **TOP NEWS | 22 aprile 2026, 13:35**

### Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



**CHE TEMPO FA**

**ADESSO** 13.5°C

**GIO 23** 9.0°C 19.9°C

**VEN 24** 11.7°C 22.2°C

@Datameteo.com

**consulta il METEO**

**RUBRICHE**

- Annunci lavoro
- Animalerie
- A tavola con gusto
- Benessere e Salute
- Biella motori
- Casa Edilizia
- Consulta il meteo
- CSEN News
- Danzamania
- Enogastronomia
- Fashion
- Gusti & Sapori
- L'opinione di...
- Music Café
- Newsbiella Young
- Oroscopo
- ALPINI

**ROMA (ITALPRESS)** - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana),

**è aperto**  
**il gelato di DAVO**  
**BIELLA**  
via Milano, 53

**per ridere respiro al pianeta**  
**scopri**  
**LIQUID TREE**  
**UN ALLEATO DELL'AMBIENTE**  
[www.green-ark.it](http://www.green-ark.it)

**IN BREVE**

La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma 

Fotogallery  
Videogallery  
Copertina



**Farmacia di Sandigliano**  
SANDIGLIANO  
Via Gramsci, 50  
Tel. 015691050

CONSORZIO BIELLESE  
**REVISIONE**

**LE NOSTRE SEDI**  
BIELLA Corso G. Pella 23/A  
COSSATO Via Trieste 6  
CANDELO Via Biella 54  
GANGLIANO Via Cavour 74

**PRENOTA ORA**

Manutenzioni .Riparazioni  
Revisioni .  
Servizi Specializzati  
per cambi automatici

Dalle Nogare Servizi  
Centro Revisioni  
e non solo

**STRONA**  
Tel. 015742204

**Pera** srl  
marmi e graniti

**Luca Pera**  
GEOMETRA

**Ponderano**  
Tel. 015541279

Sede legale:  
Str. vicinale  
Villanetto, 7  
Deposito:  
via Verdi, 4/6

**SELVATICA!**  
affitti - cantieri in Biella

**Biella** PALAZZO GRIMO LUSA  
PALAZZO FERRO  
25 aprile - 19 luglio 2026  
www.festivalbiella.net

dei f.lli Prato  
**BIELLA-LEGNO**



si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - ([ITALPRESS](#)).

[Agenzia Italtress](#)

**LE PRIME DAL TERRITORIO**

**BIELLA**



**Prime gare per Iron Biella, ecco i risultati a Milano e Valencia FOTO**  
Finalmente è iniziata la tanto attesa stagione del Triathlon con il classico appuntamento di...

**CIRCONDARIO**



**Gaglianico, sorpresi a depredate i tetti del cimitero: recuperati 450 chili di rame FOTO**

**COSSATO E COSSATESE**



**Giovani e MTB, a Castelletto Cervo vince la passione di ripartire FOTO**

**VALLI MOSSO E SESSERA**



**La Valle Cervo celebra il 25 Aprile a Bioglio, ci sarà anche la testimonianza della partigiana Silvia Rubinetti**

**VALLE ELVO**



**"Passione di Sordevolo" presentata a Biella come un "Colossal di Teatro Popolare" FOTO**

**VALLE CERVO**



**La Valle Cervo celebra il 25 Aprile a Bioglio, ci sarà anche la testimonianza della partigiana Silvia Rubinetti**

**BASSO BIELLESE**



**Dorzano celebra il 25 aprile: domenica la cerimonia condivisa**

**LE PRIME DALLE RUBRICHE**

Mattarella "Ricerca veicolo di collaborazione e pace, sostenerla" 

Lavoro, domani a Roma confronto Landini-Orsini 

Carburanti, Salvini "Qualcuno nella Commissione europea è in malafede" 

Dramma a Catanzaro, si getta dal balcone con i figli: muiono mamma e due bimbi 

Furto da 500mila euro in gioielleria ad Asti, individuati i responsabili 

Blitz antimafia a Niscemi, 35 arresti e aziende sequestrate per 6 milioni 

**martedì 21 aprile**

Inter in finale di Coppa Italia, Como piegato 3-2 in rimonta 

Trump estende cessate il fuoco fino a presentazione proposta Iran 

Meloni "Solerte propagandista di regime non può impartire lezioni" 

[Leggi le ultime di: Top News](#)

**VIDEO ANIMALERIE**

 **L'ACQUA E VITA**  
CORDAR S.p.A. BIELLA SERVIZI

**Aglietti**  
DAL 1910

**Bistrot**  
GardenVile  
Caffè - Cucina - Dietro al CC Gli Orsi - Aperto tutti i giorni

**MONTELEONE TRASPORTI**  
SULLA STRADA

**NEL MONDO DEI TRASPORTI DA TRE GENERAZIONI**

015 255 71 93  
[www.monteleonetrasporti.it](http://www.monteleonetrasporti.it)

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L.PA001

**Vai all'articolo** <https://www.newsnovara.it/2026/04/22/leggi-notizia/argomenti/top-news-1/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

CHE TEMPO FA

TOP NEWS | 22 aprile 2026, 13:35



**ADESSO**  
20°C



**VEN 24**  
12.0°C  
24.4°C



**SAB 25**  
12.6°C  
24.7°C

@Datameteo.com

RUBRICHE

- Level Up
- Non solo fumetti
- Il Punto di Beppe Gandolfo
- L'oroscopo di Corinne
- Itinerarium
- Copertina
- Fotogallery
- Videogallery

ACCADEVA UN ANNO FA



1 ANNO FA

**Politica**  
Pentenero ironizza:  
"Martedì finalmente  
incontreremo  
l'assessore Riboldi"



1 ANNO FA

**Attualità**  
Una nuova legge per i  
figli: più equilibrio,  
meno conflitti



## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un



IN BREVE

Migranti, Meloni "Corte Ue conferma che la strada del Governo italiano è valida"



Venezia, Maggie Gyllenhaal presidente di giuria Mostra Cinema



**1 ANNO FA**

**Politica**  
Assegno Di Inclusione sociale: in Piemonte 72mila le persone coinvolte, i percettori si attestano a 35mila

[Leggi tutte le notizie](#)

marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz -[\(ITALPRESS\)](#).

□

[Agenzia Itapress](#)

**TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?**

Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare

[Ascolta "Aprile 2025" su Spreaker.](#)

Sanità e IA, a Genova il dialogo europeo su ricerca e implementazione



Tangenti e appalti truccati nel tarantino, arrestato ex vicesindaco



Maxi truffa sul fotovoltaico, coinvolte società in Italia e Olanda



Televendite social, smantellata banda dei falsi griffati a Messina



Droga tra Caltanissetta e Agrigento, sequestrati 23 kg di hashish e marijuana



Rapinatore con maschera in silicone incastrato da dipendente, arrestato a Roma



Usa, licenziato il segretario della Marina John Phelan



Lazio in finale di Coppa Italia, Atalanta sconfitta ai rigori



[Leggi le ultime di: Top News](#)

**RICERCHIAMO  
AUTISTI  
CON PATENTE C/CQC  
PER CARICO E SCARICO MERCI  
ZONA OSSOLA**

inviare curriculum a  
[ossolanews@gmail.com](mailto:ossolanews@gmail.com)

**Oscella  
bibite**

**IL NUOVO AMARO  
OSSOLANO**

**MONTEROSA  
LIQUORI**

**Vai all'articolo** <https://notiziaok.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>



### **Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - NotiziaOk**

NotiziaOk CiaoCrotone Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire A cura di Redazione Top News Italpress Condividi ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno “Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo”, organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. “L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”. Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. “Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”. Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le

attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).

**Vai all'articolo** <https://notizie.tiscali.it/feeds/insonnia-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

di **Italpress** 22-04-2026 - 11:35



ROMA ([ITALPRESS](#)) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.



Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui

le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz -

([ITALPRESS](#)).



di [Italpress](#) 22-04-2026 - 11:35



**Commenti**

[Leggi la Netiquette](#)

Vai all'articolo <https://www.notiziedalweb.com/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

22 APRILE 2026 • REDAZIONE NOTIZIE DAL WEB • SALUTE



Cerca

CERCA



Previsioni meteo  
per i prossimi  
7 giorni

TRADUCI IN ...

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e

meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

“Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

[\(ITALPRESS\)](#).

---

**CONTATTACI - CHI SIAMO**

© IdeeGreen S.r.l., e' vietata la ripubblicazione, anche parziale, dei contenuti pubblicati - P.IVA 08578340963

**Vai all'articolo** <https://www.nuovosud.it/articoli/310986-ip/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA ([ITALPRESS](#)) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno “Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo”, organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. “L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio

psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

(ITALPRESS).

**Vai all'articolo** <https://www.opera2030.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

Home / Top News Italtpress / Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Top News [Italtpress](#)

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Redazione ✉ • 23 ore fa

Tempo di lettura: 2 minuti



ROMA ([ITALPRESS](#)) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo

unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

[\(ITALPRESS\)](#).

Condividi



Vai all'articolo <https://www.ossolanews.it/2026/04/22/leggi-notizia/argomenti/top-news-1/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

SCOPRI TUTTI I SERVIZI DELLO STUDIO  
TEL. 349 359 0155  
Domodossola Via Romita 18/C  
Studio Specialistico



AIUTACI AIUTARE  
5X1000  
RISPARMIARE 500000000  
www.aituzobellottel.it

PRIMA PAGINA CRONACA ATTUALITÀ POLITICA EVENTI SANITÀ TERRITORIO ECONOMIA VIABILITÀ E TRASPORTI SCUOLA CULTURA SPORT TUTTE LE NOTIZIE  
VALLI CITTÀ  
TOP NEWS

PUNTO PRELIEVI CON ACCESSO SENZA PRENOTAZIONE  
FISIODELTA RIABILITAZIONE & SALUTE  
AUXOLOGICO

TOP NEWS | 22 aprile 2026, 13:35

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un

marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - [\(ITALPRESS\)](#).

□

[Agenzia Itaipress](#)

[Ascolta "Aprile 2025" su Spreaker.](#)

**Vai all'articolo** <https://www.padovanews.it/2026/04/23/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

**POSTED BY: REDAZIONE WEB** 23 APRILE 2026

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno “Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo”, organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. “L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”.

Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

“Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le

attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

(ITALPRESS).

**Vai all'articolo** <https://www.piazzapinerolese.it/2026/04/22/mobile/leggi-notizia/argomenti/top-news-1/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>



Edizione locale **lNazionale.it**



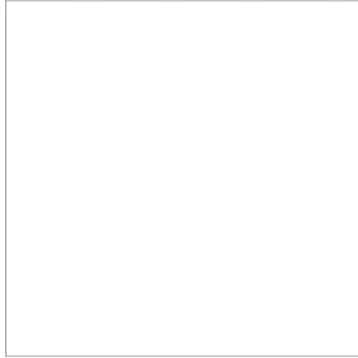
TOP NEWS - 22 aprile 2026, 13:35

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa

Cueva de la Luz - [\(ITALPRESS\)](#).



Agenzia [Italpress](#).

**TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?**  
Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare

[Ascolta "Aprile 2025" su Spreaker.](#)

 HOME  INDIETRO



[REDAZIONE](#) [PUBBLICITÀ](#) [INVIA COMUNICATO](#) [SCRIVI AL DIRETTORE](#) [RSS](#) [PREMIUM](#)

Copyright © 2019 - 2026 lINazionale.it - Partita Iva: IT 03401570043 - Credits | [Privacy e cookie policy](#) | [Preferenze privacy](#)

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L.PA001

Vai all'articolo <https://www.quinewsabetone.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 12:30 METEO: ABETONE 0° 11° QuiNews.net

**QUInews Abetone.it**

Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA ABETONE PISTOIA VALDINIEVOLE PRATO FIRENZE LUCCA PISA LIVORNO SIENA AREZZO GROSSETO MASSA CARRARA

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

ABETONE-CUTIGLIANO SAN MARCELLO PISTOIESE-PITEGLIO

Tutti i titoli: **Augusto Mascagna nuovo vescovo di Pistoia e Pescia dove risparmiare** **Tutte le offerte di lavoro in provincia di Pistoia** **Benzina, gasolio, gpl, ecco Truffa Tari, ecco il testo del falso Sms**

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc



جنگ تحمیلی سوم | انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di CORRIERE TV

**DOMANI AVVENNE**

Tre nuovi casi di Covid in 7 giorni

**OFFERTE DI LAVORO**

Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**



QUI Condoglianze

**TOP NEWS by Italtpress**

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi  
Tweet [in](#) [Condividi](#)



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini - . Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e

**Ultimi articoli** [Vedi tutti](#)

**Attualità**



**Augusto Mascagna nuovo vescovo di Pistoia e Pescia**

**Attualità**



**Tutte le offerte di lavoro in provincia di Pistoia**

**Attualità**



**Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare**

**Attualità**



**Truffa Tari, ecco il testo del falso Sms**

nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz –(ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla [Newsletter QUInews - ToscanaMedia](#). Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
[Tweet](#) [in](#) [Condividi](#)

**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Abetone-Cutigliano  
San Marcello pistoiense-Piteglio

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcarì  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSÌ-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirito  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
FirentinaneWS.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperia.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewsamiata.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di

**CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato

Aggiornato alle 07:00

METEO: ABBADIA SAN SALVATORE 3° 13°

QuiNews.net

QUInews Amiata .it

Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA AMIATA MAREMMA GROSSETO SIENA LIVORNO FIRENZE AREZZO PRATO PISTOIA LUCCA PISA MASSA CARRARA

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

ABBADIA SAN SALVATORE ARCIDOSSO CASTEL DEL PIANO CASTELL'AZZARA CASTIGLIONE D'ORCIA CINIGIANO MONTALCINO-  
S.GIOVANNI D'ASSO PIANCASTAGNAIO PIENZA RADICOFANI ROCCALBEGNA SAN QUIRICO D'ORCIA SANTA FIORA SEGGIANO  
SEMPRONIANO

Tutti i titoli: Tutte le offerte di lavoro in provincia di Siena Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare Enormi serbatoi di magma nel cuore della Toscana

**CORRIERE TV**  
La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc



جنگ تحمیلی سوم | انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di **CORRIERE TV**

**OFFERTE DI LAVORO**  
Programmazione **CINEMA**  
**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli  
La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**

QUI Condoglianze

**TOP NEWS by Italtpress**

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi  
Posta Condividi



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto

Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini - Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e

## Ultimi articoli

- Attualità **TROVA LAVORO** Tutte le offerte di lavoro in provincia di Siena
- Attualità **Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare**
- Attualità **Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare**
- Attualità **Enormi serbatoi di magma nel cuore della Toscana**

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

nazionalità diverse".Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –(ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da Google News [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla [Newsletter QUInews - ToscanaMedia](#). Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

Condividi



**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nocciolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Abbadia san salvatore  
Arcidosso  
Castel del piano  
Castell'Azzara  
Castiglione d'Orcia  
Cinigiano  
Montalcino-S. Giovanni d'Asso  
Piancastagnaio  
Pienza  
Radicofani  
Roccalbegna  
San Quirico d'Orcia  
Santa Fiora  
Seggiano  
Semproniano

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEL... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirito  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
FiorentinaneWS.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperia.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewsanimali.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di

**CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato

QuiNews.net

QUInews **Animali.it**

Cerca...

Mercoledì 22 Aprile 2026

Home Cani Gatti Cavalli Uccelli Pesci Rettili Insetti Roditori Ungulati Altri Blog Persone Pubblicità Contatti

Tutti i titoli: [Tutte le offerte di lavoro in provincia di cimitero](#) [Un gattino fra i tir che sfrecciano sull'A11](#)

[Capriolo intrappolato nel cancello del](#)



Fabio Volo con la testa tra le nuvole

di Aldo Grasso

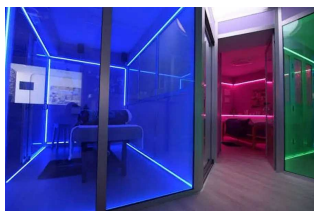
Guarda gli altri video di CORRIERE TV

TOP NEWS by Italtpress

## Insomnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi

Posta Condividi



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto

Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini –. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. – foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).

Programmazione **CINEMA**  
**FARMACIE DI TURNO**

Ultimi articoli

Attualità



Tutte le offerte di lavoro in provincia di

Cronaca



Un gattino fra i tir che sfrecciano sull'A11

Cronaca



Capriolo intrappolato nel cancello del cimitero

Attualità



Tutte le offerte di lavoro in provincia di

Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla **Newsletter QUInews - ToscanaMedia**. Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

Condividi



**REDAZIONE**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**CATEGORIE**

- Cani
- Gatti
- Cavalli
- Uccelli
- Pesci
- Rettili
- Criceti
- Ungulati
- Altri
- Blog

**RUBRICHE**

- Le notizie di oggi
- Più Letti della settimana
- Più Letti del mese
- Archivio Notizie
- Persone
- Toscani in TV

**QUI BLOG**

- Pagine allegre di Gianni Micheli
- Vignaioli e vini di Nadio Stronchi
- Disincantato di Adolfo Santoro
- Psico-cose di Federica Giusti
- Sorridendo di Nicola Belcarì
- VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi
- Raccolte & Paesaggi di Marco Celati
- Le stelle di Astrea di Edit Permay
- Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci
- Le pregiate penne di Pierantonio Pardi
- STORIE VISPE MA NON TROPPO
- DISTRATTE di Dario Dal Canto
- Progettare il benessere di Erica Fiumalbi
- La Toscana della birra di Davide Cappannari
- Cose strane e posti assurdi di Blue Lama
- Storieba di Alessandro Canestrelli
- NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani
- Pensieri della domenica di Libero Venturi
- Fausta e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi
- Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella
- Parole in viaggio di Tito Barbini
- Turbative di Franco Bonciani
- Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi
- Raccontare di Gusto di Rubina Rovini
- Legalità e non solo di Salvatore Calleri
- Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani
- VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona
- Eureka! di Nausica Manzi
- Tabasco senza filtro di Tabasco n.6
- Ci vuole un fisico di Michele Campisi
- Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori
- La dama a scacchi di Carlo Belciani
- Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello
- Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi
- Easy ridere di Dario Greco
- Legami d'amore di Malena ...
- Musica e dintorni di Fausto Pirillo
- Parole milonguere di Maria Caruso
- Lo sguardo di Don Armando Zappolini
- Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

- QuiNewsAbetone.it
- QuiNewsAmiata.it
- QuiNewsAnimali.it
- QuiNewsArezzo.it
- QuiNewsCasentino.it
- QuiNewsCecina.it
- QuiNewsChianti.it
- QuiNewsCuoio.it
- QuiNewsElba.it
- QuiNewsEmpolese.it
- QuiNewsFirenze.it
- QuiNewsGarfagnana.it
- QuiNewsGrosseto.it
- QuiNewsLivorno.it
- QuiNewsLucca.it
- QuiNewsLunigiana.it
- QuiNewsMaremma.it
- QuiNewsMassaCarrara.it
- QuiNewsMugello.it
- QuiNewsPisa.it
- QuiNewsPistoia.it
- QuiNewsPrato.it
- QuiNewsSiena.it
- QuiNewsValbisenzio.it
- QuiNewsValdarno.it
- QuiNewsValdelsa.it
- QuiNewsValdera.it
- QuiNewsValdichiana.it
- QuiNewsValdicornia.it
- QuiNewsValdinievole.it
- QuiNewsValdisieve.it
- QuiNewsValtiberina.it
- QuiNewsVersilia.it
- QuiNewsVolterra.it
- QuiNewsTango.com
- ToscanaMediaNews.it
- FiorentinaneWS.com



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile  
QuiNews

**Web Master**

Sandro Torcigliani  
**Ufficio Commerciale**  
Arianna Terreni  
(responsabile)

**Collaboratori**

Guido Bini, Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Cafferi, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Viola Luti, Claudia Martini, Monica Nociolini, Gabriele Santarnecki, Paola Silvi.

Vai all'articolo <https://www.quinewsanimali.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di

**CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato

QuiNews.net

QUInews **Animali.it**

Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

Home Cani Gatti Cavalli Uccelli Pesci Rettili Insetti Roditori Ungulati Altri Blog Persone Pubblicità Contatti

Tutti i titoli: [Tutte le offerte di lavoro in provincia di cimitero](#) [Un gattino fra i tir che sfrecciano sull'A11](#)

[Capriolo intrappolato nel cancello del](#)

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc



جنگ تحمیلی سوم | انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di **CORRIERE TV**

Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

### Ultimi articoli

- Attualità [Tutte le offerte di lavoro in provincia di](#)
- Cronaca [Un gattino fra i tir che sfrecciano sull'A11](#)
- Cronaca [Capriolo intrappolato nel cancello del cimitero](#)
- Attualità [Tutte le offerte di lavoro in provincia di](#)

**TOP NEWS** by Itapress

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi  
[Tweet](#) [in](#) [Condividi](#)



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto

Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini –. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla **Newsletter QUInews - ToscanaMedia**. Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
[Tweet](#) [in](#) [Condividi](#)

**REDAZIONE**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**CATEGORIE**

Cani  
Gatti  
Cavalli  
Uccelli  
Pesci  
Rettili  
Criceti  
Ungulati  
Altri  
Blog

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storiella di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don FiorentinaNews.com  
Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirito  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile  
**QuiNews**

**Web Master**

Sandro Torcigliani  
**Ufficio Commerciale**  
Arianna Terreni  
(responsabile)

**Collaboratori**

Guido Bini, Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Viola Luti, Claudia Martini, Monica Nocciolini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

Agenzia  
**TOSCANAMEDIA**  
*Direttrice esecutiva*  
**Elisabetta Matini**  
*Redattori*  
Marco Armeni  
Antonio Lenoci  
Monica Nocciolini

ASSOCIATO **anso**

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Dirc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperiaon.it



**Toscana Media Channel srl** - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
**Fatturazione Elettronica M5UXCR1**

{\* --> }

Vai all'articolo <https://www.quinewsarezzo.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 11:47 METEO: AREZZO 7° 18° QuiNews.net

**QUInews Arezzo.it**

TOSCANA AREZZO CASENTINO VALDARNO VALDICHIANA FIRENZE SIENA GROSSETO PRATO LIVORNO PISA PISTOIA LUCCA MASSA CARRARA

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Giostra Saracino Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

AREZZO CASENTINO VALDARNO VALDICHIANA VALTIBERINA

Tutti i titoli: **Nasorri nuovo direttore della Medicina Generale denunciati** **Arezzo al centro del basket giovanile** **In fuga per le vie del centro: due denunciati** **Caso Dengue: ordinanza per la disinfestazione**

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc

جنگ تحمیلی سوم | انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di **CORRIERE TV**

**TOP NEWS** by Italtpress

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi  
Posta Condividi

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini - . Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e

**L'articolo di ieri più letto**

**In fuga per le vie del centro: due denunciati**

Auto sospetta davanti al supermercato si dà alla fuga per le vie del centro gettando borseggi rubato. Foglio di via obbligatori per due sud americani

**DOMANI AVVENNE**

**Disagio abitativo: i dati nel comune di Arezzo**

**OFFERTE DI LAVORO**

Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**

QUI Condoglianze

**Ultimi articoli** Vedi tutti

**Attualità**

**Nasorri nuovo direttore della Medicina Generale**

**Sport**

**Arezzo al centro del basket giovanile**

**Cronaca**

**In fuga per le vie del centro: due denunciati**

**Cronaca**

**Caso Dengue: ordinanza per la disinfestazione**

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –(ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da Google News [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla [Newsletter QUInews - ToscanaMedia](#). Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
 Posta  Condividi

**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEL... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie/ba di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirito  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
Fiorentinainews.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperia.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewscasentino.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 09:05 METEO: BIBBIENA 7° 18° QuiNews.net

**QUInews Casentino.it** Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANACASENTINOAREZZOVALDARNOVALTIBERINAFIRENZE SIENA GROSSETO PRATO LIVORNO PISA PISTOIA LUCCA MASSA CARRARA

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

BIBBIENA CAPOLONA CASTEL FOCOGNANO CASTEL SAN NICCOLÒ CHITIGNANO CHIUSI DELLA VERNA MONTEMIGNAIO ORTIGNANO-RAGGIOLO POPPI PRATOVECCHIO-STIA SUBBIANO TALLA

Tutti i titoli: Sistema socio sanitario del Casentino a rischio Tutte le offerte di lavoro in provincia di Arezzo Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare Cocaina armi e denaro in auto: arrestato 37enne

**CORRIERE TV**  
La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc  
جنگ تحمیلی سوم انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز  
Guarda gli altri video di **CORRIERE TV**

**DOMANI AVVENNE**  
I "Piccoli Geni" pronti alle finali di matematica

**OFFERTE DI LAVORO**  
Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli  
La ris(u)nonanza **PAGINE ALLEGRE**

QUI Condoglianze

**TOP NEWS** by Italtpress

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi  
Posta Condividi



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto

Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini - Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una

### Ultimi articoli

- Attualità **Sistema socio sanitario del Casentino a rischio**
- Attualità **Tutte le offerte di lavoro in provincia di Arezzo**
- Attualità **Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare**
- Cronaca **Cocaina armi e denaro in auto: arrestato 37enne**

sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla **Newsletter QUInews - ToscanaMedia**. Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
 [Condividi](#)

**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nocciolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Bibbiena  
Capolona  
Castel Focognano  
Castel San Niccolò  
Chitignano  
Chiusi della verna  
Montemignao  
Ortignano-Raggiolo  
Poppi  
Pratovecchio-Stia  
Subbiano  
Talla

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcarì  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirito  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimati.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
FiorentinaneWS.com

ASSOCIATO **anso**

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperiaon.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C.: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewscecina.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato

Aggiornato alle 18:00

METEO: CECINA 10° 21° QuiNews.net



Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA CECINA VALDICORNIA ELBA LIVORNO PISA GROSSETO LUCCA MASSA CARRARA PISTOIA PRATO FIRENZE SIENA AREZZO

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

BIBBONA CASALE MARITTIMO CASTAGNETO CARDUCCI CASTELLINA MARITTIMA CECINA GUARDISTALLO MONTESCUDAIO ORCIANO RIPARBELLA ROSIGNANO M.MO SANTA LUCE

**Tutti i titoli:**

**Ecco come cambia la rete dei soccorsi**  
vaccinazioni Corona in Toscana fa scoppiare la polemica

**Rinnovabili, incontro sul progetto TI- Link**

**Arriva la Settimana mondiale delle**

**L'articolo di ieri più letto**

**Ecco come cambia la rete dei soccorsi**

Illustrate le nuove linee guida nell'ambito della riforma dell'emergenza sanitaria territoriale nelle Marche e nelle Umbrie

**DOMANI AVVENIRE**

Spaccio di droga, tre arrestati

**OFFERTE DI LAVORO**

Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**

QUI Condoglianze

**TOP NEWS** by Italtpress

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi  
[Tweet](#) [in](#) [Condividi](#)



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una

### Ultimi articoli

Vedi tutti

Attualità

**Ecco come cambia la rete dei soccorsi**

Attualità

**Rinnovabili, incontro sul progetto TI- Link**

Attualità

**Arriva la Settimana mondiale delle vaccinazioni**

Attualità

**Corona in Toscana fa scoppiare la polemica**

WEB

178

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).



Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla [Newsletter QUInews - ToscanaMedia](#). Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:



**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Bibbona  
Casale Marittimo  
Castagneto Carducci  
Castellina Marittima  
Cecina  
Guardistallo  
Montescudaio  
Orciano  
Riparbella  
Rosignano M.mo  
Santa Luce

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie/ba di Alessandro Canestrelli  
NEURONNEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Piritto  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValltiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
FiorentinaneWS.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperia.it



Toscana Media Channel sri - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewschianti.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 07:00 METEO: GREVE IN CHIANTI 8° 20° QuiNews.net

**QUInews Chianti.it** Cerca... Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANACHIANTI FIRENZEEMPOLESBMUGELLOVALDISIEVEPRATO PISTOIA AREZZO SIENA GROSSETO LIVORNO LUCCA PISA MASSA CARRARA

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

BAGNO A RIPOLI BARBERINO-TAVARNELLE CASTELLINA IN CHIANTI GAIOLE GREVE IMPRUNETA PELAGO PONTASSIEVE RADDA IN CHIANTI RIGNANO SULL'ARNO RUFINA SAN CASCIANO

Tutti i titoli: **Tutte le offerte di lavoro in provincia di Firenze risparmiare** **Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare** **Mukki Sport premia 11 associazioni toscane** **Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare**

**CORRIERE TV**  
La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc  
جنگ تحمیلی سوم انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز  
Guarda gli altri video di CORRIERE TV

**DOMANI AVVENNE**  
Tre nuovi casi di Covid in 7 giorni  
**OFFERTE DI LAVORO**  
Programmazione **CINEMA**  
**FARMACIE DI TURNO**  
Qui Blog di Gianni Micheli  
La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**  
QUI Condoglianze

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi [in](#) Condividi



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto

Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini - Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una

### Ultimi articoli

- Attualità **TROVA LAVORO** Tutte le offerte di lavoro in provincia di Firenze
- Attualità **Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare**
- Attualità **Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare**
- Attualità **Mukki Sport premia 11 associazioni toscane**

sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla **Newsletter QUInews - ToscanaMedia**. Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
 [Condividi](#)

**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Bagno a Ripoli  
Barberino-Tavarnelle  
Castellina in Chianti  
Gaiole  
Greve  
Impruneta  
Pelago  
Pontassieve  
Radda in Chianti  
Rignano sull'arno  
Rufina  
San Casciano

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie/ba di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Piritto  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValltiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
FiorentinaneWS.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperia.it



Toscana Media Channel sri - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewscuoio.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 11:28 METEO: SAN MINIATO 8° 22° QuiNews.net

**QUInews Cuoio.it**

Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA CUOIO VALDERA VOLTERRA PISA LIVORNO LUCCA PISTOIA PRATO FIRENZE SIENA AREZZO GROSSETO MASSA CARRARA

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

CASTELFRANCO DI SOTTO FUCECCHIO MONTOPOLI IN VALD'ARNO SAN MINIATO SANTA CROCE SULL'ARNO SANTA MARIA A MONTE

Tutti i titoli: **Il 25 Aprile nel paese a forma di chiocciola** **Progettazione culturale, al via il corso gratuito** **Truffe, nuovo incontro con i Carabinieri** **Armi e cocaina per i fratelli trafficanti**

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc



جنگ تحمیلی سوم | انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di **CORRIERE TV**

**TOP NEWS** by Italtpress

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi [X](#) Posta [in](#) Condividi



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e

**L'articolo di ieri più letto**

**Fiori e colori invadono il borgo del Castello**

Torna per la quarta edizione l'evento che fonde colori, fiori e enogastronomia: la "Mentorelli in fiore" una domenica di salute e bellezza



**DOMANI AVVENNE**

**Canile sanitario, donate due nuove stanze**

**OFFERTE DI LAVORO**

Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)nonanza **PAGINE ALLEGRE**



QUI Condoglianze

**Ultimi articoli** [Vedi tutti](#)

<b>Attualità</b>	 <b>Il 25 Aprile nel paese a forma di chiocciola</b>
<b>Cultura</b>	 <b>Progettazione culturale, al via il corso gratuito</b>
<b>Attualità</b>	 <b>Truffe, nuovo incontro con i Carabinieri</b>
<b>Cronaca</b>	 <b>Armi e cocaina per i fratelli trafficanti</b>

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

WEB

184

nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –(ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla [Newsletter QUInews - ToscanaMedia](#). Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

Condividi



**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Castelfranco di Sotto  
Fucecchio  
Montopoli in Vald'Arno  
San Miniato  
Santa Croce sull'Arno  
Santa Maria a Monte

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEL... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie/ba di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirito  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
FiorentinaneWS.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperia.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinews-elba.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 10:39 METEO: PORTOFERRAIO 14° 20° QuiNews.net



Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA ELBA VALDICORNIA CECINA LIVORNO PISA GROSSETO LUCCA MASSA CARRARA PISTOIA PRATO FIRENZE SIENA AREZZO

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

CAMPO NELL'ELBA CAPOLIVERI CAPRAIA ISOLA ISOLA DEL GIGLIO MARCIANA MARCIANA MARINA PORTO AZZURRO PORTOFERRAIO RIO

Tutti i titoli: **Lavori Museo Bolano, "pratica giacente dal 2022"** **Libraia elbana in visita a Mattarella** **Fiocco azzurro per la maestra Chiara Marotti** **Judo Club Elba, successo in trasferta**

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc

جنگ تحمیلی سوم انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di CORRIERE TV

**L'articolo di ieri più letto**

**Dipendente licenziato, interviene la Cisl**

Il sindacato esprime vicinanza per l'accaduto e auspica un confronto tra le parti

**DOMANI AVVENNE**

**Stazione carabinieri Rio, Bacci comandante**

**OFFERTE DI LAVORO**

Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**

QUI Condoglianze

**TOP NEWS by Italtpress**

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi [Posta](#) [Condividi](#)



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto

Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le

**Ultimi articoli** [Vedi tutti](#)

- Attualità**  
 **Lavori Museo Bolano, "pratica giacente dal 2022"**
- Attualità**  
 **Libraia elbana in visita a Mattarella**
- Attualità**  
 **Fiocco azzurro per la maestra Chiara Marotti**
- Sport**  
 **Judo Club Elba, successo in trasferta**

attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –(ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da Google News [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla **Newsletter QUInews - ToscanaMedia**. Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

Condividi  
  Condividi

#### REDAZIONE QUI NEWS



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

#### Collaboratori

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nocciolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

#### CATEGORIE

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

#### COMUNI

Campo nell'Elba  
Capoliveri  
Capraia Isola  
Isola del Giglio  
Marciana  
Marciana Marina  
Porto Azzurro  
Portoferraio  
Rio

#### RUBRICHE

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

#### QUI BLOG

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie/ba di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Fiorentinanews.com  
Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirito  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

#### IL NETWORK QuiNews.net

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
Fiorentinanews.com

ASSOCIATO **anso**

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO** 

Questo sito ha attivato anche il **FIRENZE TALENTO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperiaon.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewsempolese.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 19:00 METEO: EMPOLI 9° 22° QuiNews.net

**QUInews Empolese.it** Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA EMPOLESE FIRENZE CHIANTI MUGELLO VALDISIEVE PRATO PISTOIA AREZZO SIENA GROSSETO LIVORNO LUCCA PISA MASSA CARRARA

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

CAPRAIA E LIMITE CASTELFIORENTINO CERRETO GUIDI CERTALDO EMPOLI FUCECCHIO GAMBASSI TERME MONTAIONE MONTELUPO FIORENTINO MONTESPERTOLI VINCI

Tutti i titoli: **Crolla tetto di un edificio, evacuati due anziani** **Giovane calciatore in arresto cardiaco in campo** **Tutte le offerte di lavoro per l'area Empolese-Valdelsa** **Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare**

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc

جنگ تحمیلی سوم انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di **CORRIERE TV**

**TOP NEWS** by **Italpress**

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi [Posta](#) [Condividi](#)

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una

**L'articolo di ieri più letto**

**Giovane calciatore in arresto cardiaco in campo**

Il ragazzo è stato colto da maleore durante una sessione di allenamenti. Decisivo il defibrillatore, poi la corsa d'urgenza in ospedale

**DOMANI AVVENNE**

Tre nuovi casi di Covid in 7 giorni

**OFFERTE DI LAVORO**

Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**

QUI Condoglianze

**Ultimi articoli** [Vedi tutti](#)

**Cronaca**

**Crolla tetto di un edificio, evacuati due anziani**

**Cronaca**

**Giovane calciatore in arresto cardiaco in campo**

**Attualità**

**Tutte le offerte di lavoro per l'area Empolese-Valdelsa**

**Attualità**

**Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare**

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla **Newsletter QUInews - ToscanaMedia**. Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
 [Condividi](#)

**REDAZIONE QUI NEWS**

-  **Marco Migli**  
Direttore Responsabile
-  **Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nocciolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Capraia e Limite  
Castelfiorentino  
Cerreto Guidi  
Certaldo  
Empoli  
Fucecchio  
Gambassi Terme  
Montaione  
Montelupo Fiorentino  
Montespertoli  
Vinci

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcarì  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirito  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimati.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
FiorentinaneWS.com

ASSOCIATO **anso**

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperiaon.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C.: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewsfirenze.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 11:05 METEO: FIRENZE 8° 20° QuiNews.net

**QUInews Firenze.it**

TOSCANA FIRENZE EMPOLESE CHIANTI MUGELLO VALDARNO ALDISI E VERATO PISTOIA AREZZO SIENA GROSSETO LIVORNO LUCCA PISA MASSA CARRARA

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Arte Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

BAGNO A RIPOLI CALENZANO CAMPI BISENZIO FIOLE FIORENTINO LASTRA A SIGNA SCANDICCI SESTO FIORENTINO

Tutti i titoli: Un 25 Aprile al museo gratis Armi e cocaina per i fratelli trafficanti La stazione Av di Firenze pronta nel 2030 Bus verso lo sciopero

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc



جنگ تحمیلی سوم انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di **CORRIERE TV**

**TOP NEWS** by Italtpress

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una

**L'articolo di ieri più letto**

**Adescano una ragazzina online, 6 indagati**

La complessa indagine, condotta dalla polizia di Bologna, tocca anche la città di Firenze. Perquisizioni e sequestri



**DOMANI AVVENNE**

Travolta da un'auto durante le vacanze, è gravissima

**OFFERTE DI LAVORO**

Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**



QUI Condoglianze

**Ultimi articoli** [Vedi tutti](#)

**Cultura**

**Un 25 Aprile al museo gratis**



**Cronaca**

**Armi e cocaina per i fratelli trafficanti**



**Attualità**

**La stazione Av di Firenze pronta nel 2030**



**Attualità**

**Bus verso lo sciopero**



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).



Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla [Newsletter QUInews - ToscanaMedia](#). Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:



REDAZIONE QUI NEWS



**Collaboratori**  
Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nocciolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

CATEGORIE

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

COMUNI

Bagno a Ripoli  
Calenzano  
Campi Bisenzio  
Fiesole  
Firenze  
Lastra a Signa  
Scandicci  
Sesto Fiorentino  
Signa

RUBRICHE

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

QUI BLOG

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcarì  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie/ba di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Piritto  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

IL NETWORK QuiNews.net

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimati.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
Fiorentinanews.com

ASSOCIATO **anso**

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



Publicità | Editore | Contatti | Disclaimer | Privacy | Privacy Nielsen | Durc | Provider  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperion.it



Toscana Media Channel sri - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
redazione@toscanamedia.it - info@toscanamediachannel.it  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewsgarfagnana.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato

Aggiornato alle 10:42

METEO: CASTELNUOVO DI GARFAGNANA 7° 18°

QuiNews.net

QUInews Garfagnana.it

Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA GARFAGNANA LUCCA VERSILIA MASSA CARRARA PISA LIVORNO PISTOIA PRATO FIRENZE SIENA AREZZO GROSSETO

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali

Pubblicità Contatti

BAGNI DI LUCCA BARGA BORGIO A MOZZANO CAMPORGIANO CAREGGINE CASTELNUOVO GARFAGNANA CASTIGLIONE GARFAGNANA COREGLIA FABBRICHE-VERGEMOLI FOSCIANDORA GALLICANO MINUCCIANO MOLAZZANA PIEVE FOSCIANA SAN ROMANO GARFAGNANA SILLANO-GIUNCUGNANO VAGLI SOTTO VILLA COLLEMANDINA

Tutti i titoli: Addio al giornalista Giulio Del Fiorentino Tutte le offerte di lavoro in provincia di Lucca risparmiare Bloccati in vetta dalla neve nel buio della notte

Benzina, gasolio, gpl, ecco dove

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc




جنگ تحمیلی سوم | انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di CORRIERE TV

L'articolo di ieri più letto

Addio al giornalista Giulio Del Fiorentino

Giulio Del Fiorentino, giornalista di Corriere della Sera, parte stampata, poi l'approdo alla televisione e il giornalismo d'agenzia. Aveva 56 anni. Il cordoglio dell'Ordine dei giornalisti



DOMANI AVVENNE

A Barga 40 cani cercano casa

OFFERTE DI LAVORO

Programmazione CINEMA

FARMACIE DI TURNO

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza



PAGINE ALLEGRE

QUI Condoglianze

TOP NEWS by Itaipress

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi  
Tweet [in](#) Condividi



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto

Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico,

Ultimi articoli

Vedi tutti

- Attualità Addio al giornalista Giulio Del Fiorentino
- Attualità Tutte le offerte di lavoro in provincia di Lucca
- Attualità Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare
- Cronaca Bloccati in vetta dalla neve nel buio della notte

in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).



Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla [Newsletter QUInews - ToscanaMedia](#). Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:



**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Cafferi, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Bagni di Lucca  
Barga  
Borgo a Mozzano  
Camporgiano  
Careggine  
Castelnuovo Garfagnana  
Castiglione Garfagnana  
Coreglia  
Fabbriche-Vergemoli  
Fosciandora  
Galliciano  
Minucciano  
Molazzana  
Pieve Fosciana  
San Romano Garfagnana  
Sillano-Giuncugnano  
Vagli sotto  
Villa Collemandina

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcarì  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirito  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
Fiorentinanews.com

Leggere di Roberto Cerri

ASSOCIATO **anso**

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperion.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewsgrosseto.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 09:32 METEO: GROSSETO 9° 20° QuiNews.net

**QUInews Grosseto.it**

TOSCANA GROSSETO MAREMMA AMIATA SIENA LIVORNO FIRENZE AREZZO PRATO PISTOIA LUCCA PISA MASSA CARRARA

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

CAMPAGNATICO CIVITELLA PAGANICO GROSSETO MONTEROTONDO MARITTIMO MONTIERI PITIGLIANO SCANSANO

Tutti i titoli: **Differenziata, adesso basta scuse** **Tutte le offerte di lavoro in provincia di Grosseto** **Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare** **Auto lumaca sull'Aurelia, "Completare il Corridoio Tirrenico"**

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc



جنگ تحمیلی سوم انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di CORRIERE TV

**DOMANI AVVENNE**

Tre nuovi casi di Covid in 7 giorni

**OFFERTE DI LAVORO**

Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**

QUI Condoglianze

**TOP NEWS** by Itaipress

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi [Tweet](#) [in](#) [Condividi](#)



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini - . Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e

**Ultimi articoli** [Vedi tutti](#)

**Attualità**

**Differenziata, adesso basta scuse**

**Attualità**

**Tutte le offerte di lavoro in provincia di Grosseto**

**Attualità**

**Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare**

**Cronaca**

**Auto lumaca sull'Aurelia, "Completare il Corridoio Tirrenico"**

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –(ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla [Newsletter QUInews - ToscanaMedia](#). Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
[Tweet](#) [in](#) [Condividi](#)

**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Campagnatico  
Civitella Paganico  
Grosseto  
Monterotondo Marittimo  
Montieri  
Pitigliano  
Scansano  
Sorano

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcarì  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSÌ-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirito  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdiesie.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
FirentinaneWS.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperia.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewslucca.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 11:25 METEO: LUCCA 9° 22° QuiNews.net

**QUI news Lucca.it**

Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA LUCCA GARFAGNANA VERSILIA MASSA CARRARA PISA LIVORNO PISTOIA PRATO FIRENZE SIENA AREZZO GROSSETO

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

ALTOPASCIO CAPANNORI LUCCA MONTECARLO PESCAGLIA PORCARI VILLA

Tutti i titoli: **Le molestie e sfonda a calci la porta della donna** Addio al giornalista Giulio Del Fiorentino Tutte le offerte di lavoro in provincia di Lucca Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare

**CORRIERE TV**  
La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc  
جنگ تحمیلی سوم انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز  
Guarda gli altri video di **CORRIERE TV**

**TOP NEWS** by Italtpress

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini - . Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una

**L'articolo di ieri più letto**  
**Addio al giornalista Giulio Del Fiorentino**  
L'approccio...  
d'agenzia...  
aveva 56 anni. Il cordoglio...  
dei giornalisti

**DOMANI AVVENIRE**  
Tre nuovi casi di Covid in 7 giorni

**OFFERTE DI LAVORO**  
Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**  
Qui Blog di Gianni Micheli  
La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**

QUI Condoglianze

**Ultimi articoli**

**Cronaca**  
**Le molestie e sfonda a calci la porta della donna**

**Attualità**  
**Addio al giornalista Giulio Del Fiorentino**

**Attualità**  
**Tutte le offerte di lavoro in provincia di Lucca**

**Attualità**  
**Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare**

sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla **Newsletter QUInews - ToscanaMedia**. Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
 [Condividi](#)

**REDAZIONE QUI NEWS**

-  **Marco Migli**  
Direttore Responsabile
-  **Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nocciolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Altopascio  
Capannori  
Lucca  
Montecarlo  
Pescaglia  
Porcari  
Villa basilica

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie/ba di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Piritto  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimati.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
Fiorentinanews.com

ASSOCIATO **anso**

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperiaon.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C.: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewslunigiana.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 07:00 METEO: PONTREMOLI 8° 19° QuiNews.net

**QUInews Lunigiana.it**

TOSCANA LUNIGIANA MASSA CARRARA LUCCA PISA LIVORNO PISTOIA PRATO FIRENZE SIENA AREZZO GROSSETO

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

AULLA BAGNONE CASOLA COMANO FILATTIERA FIVIZZANO FOSDINOVO LICCIANA NARDI MULAZZO PODENZANA PONTREMOLI TRESANA VILLAFRANCA ZERI

Tutti i titoli: [Tutte le offerte di lavoro in provincia di Massa Carrara Toscana](#) [Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare](#) [Cpr, individuata un'area in Toscana](#) [Tutte le offerte di lavoro in provincia di Massa Carrara](#)

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc



جنگ تحمیلی سوم انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di **CORRIERE TV**

**DOMANI AVVENNE**

Tre nuovi casi di Covid in 7 giorni

**OFFERTE DI LAVORO**

Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**

QUI Condoglianze

**TOP NEWS by Itaipress**

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi [in](#) Condividi



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto

Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e

### Ultimi articoli ➤ Vedi tutti

- Attualità**  
**TROVA LAVORO** Tutte le offerte di lavoro in provincia di Massa Carrara
- Attualità**  
**Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare**
- Attualità**  
**Cpr, individuata un'area in Toscana**
- Attualità**  
**TROVA LAVORO** Tutte le offerte di lavoro in provincia di Massa Carrara

nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –(ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla [Newsletter QUInews - ToscanaMedia](#). Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
 [Condividi](#)

**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Aulla  
Bagnone  
Casola  
Comano  
Filattiera  
Fivizzano  
Fosdinovo  
Licciana Nardi  
Mulazzo  
Podenzana  
Pontremoli  
Tresana  
Villafranca  
Zeri

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcarì  
VI PRESENTO I MIEL... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storiella di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don FiorentinaneWS.com  
Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirito  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisiepe.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperia.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewsmaremma.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di

**CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato

Aggiornato alle 12:25

METEO: GROSSETO 9° 20°

QuiNews.net

QUInews Maremma.it

Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA MAREMMA AMIATA GROSSETO SIENA LIVORNO FIRENZE AREZZO PRATO PISTOIA LUCCA PISA MASSA CARRARA

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali

Pubblicità Contatti

CAPALBIO CASTIGLIONE DELLA PESCAIA FOLLONICA GAVORRANO ISOLA DEL GIGLIO MAGLIANO MANCIANO MASSA MARITTIMA MONTE ARGENTARIO ORBETELLO  
ROCCASTRADA SCARLINO

Tutti i titoli: "Parco commissariato e senza direttore" Tutte le offerte di lavoro in provincia di Grosseto Status Comunità Marine, c'è la proposta di legge Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc



جنگ تحمیلی سوم | انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di CORRIERE TV

**DOMANI AVVENNE**

Tre nuovi casi di Covid in 7 giorni

**OFFERTE DI LAVORO**

Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**



QUI Condoglianze

**TOP NEWS** by Itaipress

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi  
Posta Condividi



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini - . Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e

**Ultimi articoli** Vedi tutti

Politica "Parco commissariato e senza direttore"

Attualità **TROVA LAVORO** Tutte le offerte di lavoro in provincia di Grosseto

Attualità Status Comunità Marine, c'è la proposta di legge

Attualità Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare

nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –(ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da Google News [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla [Newsletter QUInews - ToscanaMedia](#). Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

Condividi



**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Capalbio  
Castiglione della Pescaia  
Follonica  
Gavorrano  
Isola del Giglio  
Magliano  
Manciano  
Massa Marittima  
Monte Argentario  
Orbetello  
Roccastrada  
Scarino

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEL... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirito  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
Fiorentinainews.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperiaon.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewsmassacarrara.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 16:15 METEO: MASSA CARRARA 8° 21° QuiNews.net

**QUInews Massa Carrara.it**

Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA MASSA CARRARA LUNIGIANA LUCCA PISA LIVORNO PISTOIA PRATO FIRENZE SIENA AREZZO GROSSETO

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali

Pubblicità Contatti

CARRARA MASSA MONTIGNOSO

Tutti i titoli: **Primo arresto nella zona rossa dopo l'omicidio** **Tutte le offerte di lavoro in provincia di Massa Carrara** **Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare** **Prime evidenze dall'autopsia sul corpo di Bongiorno**

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc



جنگ تحمیلی سوم انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di **CORRIERE TV**

**TOP NEWS** by Itaipress

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi  
Posta Condividi



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto

Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini - Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le

**DOMANI AVVENNE**

Tre nuovi casi di Covid in 7 giorni

**OFFERTE DI LAVORO**

Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**

QUI Condoglianze

## Ultimi articoli

- Cronaca**  
**Primo arresto nella zona rossa dopo l'omicidio**
- Attualità**  
**Tutte le offerte di lavoro in provincia di Massa Carrara**
- Attualità**  
**Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare**
- Cronaca**  
**Prime evidenze dall'autopsia sul corpo di Bongiorno**

attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –(ITALPRESS).

Ricevi le nostre ultime notizie da Google News [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla **Newsletter QUInews - ToscanaMedia**. Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

Condividi  
[Posta](#) [Condividi](#)

**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nocciolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Carrara  
Massa  
Montignoso

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storiella di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Fiorentinanews.com  
Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirito  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
Fiorentinanews.com

ASSOCIATO **anso**

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**

Questo sito ha attivato anche il **FILICRISIO TALENTS**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperiaon.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewsmugello.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di

**CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato

Aggiornato alle 07:00

METEO: BARBERINO DI MUGELLO 9° 21°

QuiNews.net

QUInews Mugello.it

Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA MUGELLO FIRENZE EMPOLESE CHIANTI VALDISIEVE PRATO PISTOIA AREZZO SIENA GROSSETO LIVORNO LUCCA PISA MASSA CARRARA

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali

Pubblicità Contatti

BARBERINO DI MUGELLO BORGO SAN LORENZO DICOMANO FIRENZUOLA LONDA MARRADI PALAZZUOLO SUL SENIO PELAGO SCARPERIA - SAN PIERO A SIEVE VAGLIA VICCHIO

Tutti i titoli: Tutte le offerte di lavoro in provincia di Firenze toscane Linea Faentina, stop ai treni per tre settimane Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare Mukki Sport premia 11 associazioni

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc



جنگ تحمیلی سوم | انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di CORRIERE TV

**DOMANI AVVENNE**

Tre nuovi casi di Covid in 7 giorni

**OFFERTE DI LAVORO**

Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**



QUI Condoglianze

**TOP NEWS** by Italtpress

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi  
Tweet LinkedIn Condividi



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto


Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asi Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania

### Ultimi articoli

Vedi tutti

- Attualità **TROVA LAVORO** Tutte le offerte di lavoro in provincia di Firenze
- Attualità **Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare**
- Attualità **Mukki Sport premia 11 associazioni toscane**
- Attualità **Linea Faentina, stop ai treni per tre settimane**

Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz -[\(ITALPRESS\)](#).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla [Newsletter QUInews - ToscanaMedia](#). Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
[Tweet](#) [Condividi](#)

**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nocciolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Barberino di Mugello  
Borgo San Lorenzo  
Dicomano  
Firenzuola  
Londa  
Marradi  
Palazzo di Senio  
Pelago  
Scarperia - San Piero a Sieve  
Vaglia  
Vicchio

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirillo  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisevie.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
Fiorentinainews.com

ASSOCIATO **anso**

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperia.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C.: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewspisa.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato

Aggiornato alle 12:03

METEO: PISA 10° 22°

QuiNews.net

QUInews Pisa.it

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA PISA VALDERA CUIOIO VOLTERRA LIVORNO

LUCCA PISTOIA PRATO FIRENZE SIENA

AREZZO GROSSETO MASSA CARRARA

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali

Pubblicità Contatti

CALCI CASCINA CRESPIA-LORENZANA FAUGLIA ORCIANO PISANO PISA SAN GIULIANO TERME SANTA LUCE VECCHIANO VICOPISANO

**Tutti i titoli:** 1,2 milioni e mezzo di euro per l'acquedotto Ranieri | Industriali e Caritas, sostegno per la nuova mensa | Oggi al Verdi lo spettacolo su San Giani a Cascina per Betti

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc



جنگ تحمیلی سوم | انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di CORRIERE TV

TOP NEWS by Italtpress

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi  
[Tweet](#) [in](#) [Condividi](#)



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una

L'articolo di ieri più letto

**Gabbanini al lavoro, oggi incontrerà la squadra**



Il nuovo direttore sportivo ha iniziato il suo lavoro con i primi incontri in società. Oggi Gian Piero a Grado da squadra

DOMANI AVVENNE

**Inzaghi, "A Brescia senza Lind"**

OFFERTE DI LAVORO

Programmazione **CINEMA**

FARMACIE DI TURNO

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**



QUI Condoglianze

**Ultimi articoli** Vedi tutti

Attualità	 <p><b>1,2 milioni e mezzo di euro per l'acquedotto</b></p>
Attualità	 <p><b>Industriali e Caritas, sostegno per la nuova mensa</b></p>
Attualità	 <p><b>Oggi al Verdi lo spettacolo su San Ranieri</b></p>
Politica	 <p><b>Giani a Cascina per Betti</b></p>

WEB

217

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla **Newsletter QUInews - ToscanaMedia**. Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
[Tweet](#) [in](#) [Condividi](#)

**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Calci  
Cascina  
Crespina-Lorenzana  
Fauglia  
Orciano Pisano  
Pisa  
San Giuliano Terme  
Santa Luce  
Vecchiano  
Vicipisano

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie/ba di Alessandro Canestrelli  
NEURONNEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Piritto  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValltiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
Fiorentinanews.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperia.it



Toscana Media Channel sri - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewspistoia.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 11:05 METEO: PISTOIA 9° 21° QuiNews.net

**QUInews Pistoia.it** Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA PISTOIA ABETONE VALDINIEVOLE PRATO FIRENZE LUCCA PISA LIVORNO SIENA AREZZO GROSSETO MASSA CARRARA

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

AGLIANA PISTOIESE MONTALE PISTOIA QUARRATA SAMBUCA

Tutti i titoli: **Un 25 Aprile al museo gratis rapina** **Cane ingerisce droga al parco, tre operazioni per salvarlo** **Truffa vera col falso poliziotto e la finta rapina** **Augusto Mascagna nuovo vescovo di Pistoia e Pescia**

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc



جنگ تحمیلی سوم انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di **CORRIERE TV**

**TOP NEWS** by Italtpress

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi  
Tweet LinkedIn Condividi



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una

**OFFERTE DI LAVORO**

Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**

QUI Condoglianze

**Ultimi articoli** Vedi tutti

**Cultura**  
Un 25 Aprile al museo gratis

**Attualità**  
Cane ingerisce droga al parco, tre operazioni per salvarlo

**Cronaca**  
Truffa vera col falso poliziotto e la finta rapina

**Attualità**  
Augusto Mascagna nuovo vescovo di Pistoia e Pescia

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

WEB

220

sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla **Newsletter QUInews - ToscanaMedia**. Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
[Tweet](#) [in](#) [Condividi](#)

**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Agliana  
Montale  
Pistoia  
Quarrata  
Sambuca Pistoiese

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
StorieIba di Alessandro Canestrelli  
NEURONNEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Piritto  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdamo.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValltiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
FiorentinaneWS.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperia.it



Toscana Media Channel sri - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewssiena.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 18:30 METEO: SIENA 7° 19° QuiNews.net

**QUInews Siena.it**

Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA SIENA VALDELSA VALDICHIANA MIATA FIRENZE LUCCA PISA LIVORNO AREZZO GROSSETO MASSA CARRARA PISTOIA PRATO

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport PALIO Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

ASCIANO BUONCONVENTO CASTELNUOVO BERARDENGA CHIUSDINO MONTERIGGIONI MONTERONI D'ARBIA MONTICIANO MURLO RAPOLANO TERME SIENA SOVICILLE

Tutti i titoli: **Minorenne indagato per apologia antisemita** **Guarire dalla depressione, luminare toscano su Rai2** **Differenziata, adesso basta**  
scuse Le basi dei pusher allestite nei boschi

**CORRIERE TV**  
La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc  
جنگ تحمیلی سوم انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز  
Guarda gli altri video di **CORRIERE TV**

**TOP NEWS** by **Italpress**

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi [in](#) Condividi

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una

**L'articolo di ieri più letto**  
**Guarire dalla depressione, luminare toscano su Rai2**  
Professor Andrea Fagiolini dell'azienda ospedaliera universitaria senese è stato protagonista di Tg2 Medicina 33. Diagnosi e cura di un male oscuro

**DOMANI AVVENIRE**  
Tre nuovi casi di Covid in 7 giorni

**OFFERTE DI LAVORO**  
Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**  
Qui Blog di Gianni Micheli  
La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**

QUI Condoglianze

**Ultimi articoli** Vedi tutti

**Cronaca**  
**Minorenne indagato per apologia antisemita**

**Toscani in TV**  
**Guarire dalla depressione, luminare toscano su Rai2**

**Attualità**  
**Differenziata, adesso basta scuse**

**Cronaca**  
**Le basi dei pusher allestite nei boschi**

sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla **Newsletter QUInews - ToscanaMedia**. Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
 [Condividi](#)

**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Asciano  
Buonconvento  
Castelnuovo Berardenga  
Chiusdino  
Monteriggioni  
Monteroni d'Arbia  
Monticiano  
Murlo  
Rapolano Terme  
Siena  
Sovicille

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie/ba di Alessandro Canestrelli  
NEURONNEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Piritto  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValltiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
FiorentinaneWS.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperia.it



Toscana Media Channel sri - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewsvalbisenzio.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 11:05 METEO: VERNIO 7° 19° QuiNews.net

**QUInews Valbisenzio.it**

TOSCANA VALBISENZIO PRATO PISTOIA FIRENZE LUCCA PISA LIVORNO SIENA AREZZO GROSSETO MASSA CARRARA

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

CANTAGALLO VERNIO CARMIGNANO MONTEMURLO POGGIO A CAIANO PRATO VAIANO

Tutti i titoli: Un 25 Aprile al museo gratis RcAuto toscana fra le più care d'Italia Il cervello umano come una rete di connessioni Vandali deturpano la statua della Madonna

### CORRIERE TV

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc



جنگ تحمیلی سوم انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di CORRIERE TV

### TOP NEWS by Itaipress

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi [Tweet](#) [in](#) [Condividi](#)



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e

### L'articolo di ieri più letto

RcAuto toscana fra le più care d'Italia



Solo in Campania si registrano tariffe più elevate. L'indagine Assoutenti con i prezzi provincia per provincia: Prato è seconda dopo Napoli

### DOMANI AVVENNE

Tre nuovi casi di Covid in 7 giorni

### OFFERTE DI LAVORO

Programmazione **CINEMA**

### FARMACIE DI TURNO

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**



QUI Condoglianze

### Ultimi articoli

➔ Vedi tutti

Cultura **Un 25 Aprile al museo gratis**



Attualità **RcAuto toscana fra le più care d'Italia**



Attualità **Il cervello umano come una rete di connessioni**



Cronaca **Vandali deturpano la statua della Madonna**



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –(ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla [Newsletter QUInews - ToscanaMedia](#). Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
[Tweet](#) [in](#) [Condividi](#)

**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Cantagallo  
Carmignano  
Montemurlo  
Poggio a Caiano  
Prato  
Vaiano  
Vernio

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcarì  
VI PRESENTO I MIEL... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storiella di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSÌ-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirito  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisiepe.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
FirentinaneWS.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperia.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewsvaldarno.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 07:00 METEO: MONTEVARCHI 9° 22° QuiNews.net

**QUInews Valdarno.it** Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA VALDARNO AREZZO CASERTINO VAL TIBERINA FIRENZE SIENA GROSSETO PRATO LIVORNO PISA PISTOIA LUCCA MASSA CARRARA

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

BUCINE CASTELFRANCO-PIAN DI SCÒ CASTIGLION FIBOCCHI CAVRIGLIA FIGLINE-INCISA LATERINA-PERGINE V.A. LORO GIUFFENNA MONTEVARCHI REGGELLO RIGNANO S.A. SAN GIOVANNI V.A. TERRANUOVA B.

Tutti i titoli: **Tutte le offerte di lavoro in provincia di Arezzo** Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare Ecco la terza edizione del Sangiovese festival Benzina, gasolio, gpl, ecco dove

**CORRIERE TV**  
La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc  
جنگ تحمیلی سوم انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز  
Guarda gli altri video di **CORRIERE TV**

**DOMANI AVVENNE**  
La "Primavera nei Musei" all'insegna dell'arte

**OFFERTE DI LAVORO**  
Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli  
La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**

QUI Condoglianze

**TOP NEWS** by Italtpress

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi  
Tweet LinkedIn Condividi



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto

Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una

### Ultimi articoli

- Attualità **Tutte le offerte di lavoro in provincia di Arezzo**
- Attualità **Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare**
- Attualità **Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare**
- Attualità **Ecco la terza edizione del Sangiovese festival**

sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla **Newsletter QUInews - ToscanaMedia**. Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
[Tweet](#) [in](#) [Condividi](#)

**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nocciolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Bucine  
Castelfranco-Pian di Scò  
Castiglion fibocchi  
Cavriglia  
Figline-Incisa  
Laterina-Pergine V.A.  
Loro Ciuffenna  
Montevarchi  
Reggello  
Rignano S.A.  
San Giovanni V.A.  
Terranuova B.

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie/ba di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Piritto  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValltiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
FiorentinaneWS.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperia.it



Toscana Media Channel sri - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewsvaldelsa.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di

**CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato

Aggiornato alle 18:30

METEO: POGGIBONSI 9° 20°

QuiNews.net

QUInews

Valdelsa.it

Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA VALDELSA SIENA VALDICHIANA AMIATA FIRENZE LUCCA PISA LIVORNO AREZZO GROSSETO MASSA CARRARA PISTOIA PRATO

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali

Pubblicità Contatti

BARBERINO-TAVARNELLE  
SOVICILLE

CASOLE D'ELSA

COLLE DI VAL D'ELSA

MONTEGGIONI

POGGIBONSI

RADICONOLI

SAN GIMIGNANO

Tutti i titoli: **Minorenne indagato per apologia antisemita** **Tutte le offerte di lavoro in provincia di Siena** **Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare** **Antonio Guterres in visita privata in Toscana**

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc



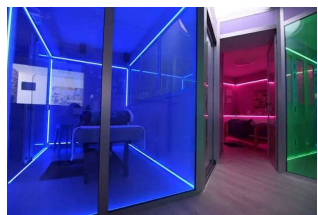
جنگ تحمیلی سوم انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di **CORRIERE TV**

**TOP NEWS** by Italtpress

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi [in](#) Condividi



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto

Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una

## L'articolo di ieri più letto

**Minorenne indagato per apologia antisemita**

Un arresto a Pavia e 14 perquisizioni in tutta Italia, in un'operazione di polizia che ha coinvolto anche 9 minori. Le indagini dell'Antiterrorismo



## DOMANI AVVENNE

Tre nuovi casi di Covid in 7 giorni

## OFFERTE DI LAVORO

Programmazione **CINEMA**

## FARMACIE DI TURNO

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**



QUI Condoglianze

## Ultimi articoli

- Cronaca**  
 **Minorenne indagato per apologia antisemita**
- Attualità**  
 **Tutte le offerte di lavoro in provincia di Siena**
- Attualità**  
 **Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare**
- Attualità**  
 **Antonio Guterres in visita privata in Toscana**

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla **Newsletter QUInews - ToscanaMedia**. Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
 [Condividi](#)

**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Barberino-Tavarnelle  
Casole d'Elsa  
Colle di Val d'Elsa  
Monteriggioni  
Poggibonsi  
Radicondoli  
San Gimignano  
Sovicille

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie/ba di Alessandro Canestrelli  
NEURONNEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Piritto  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdamo.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValltiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
Fiorentinanews.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperia.it



Toscana Media Channel sri - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewsvaldera.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato

Aggiornato alle 12:00

METEO: PONTEDERA 9° 22°

QuiNews.net

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA VALDERA CUOIO VOLTERRA PISA LIVORNO

LUCCA PISTOIA PRATO FIRENZE SIENA

AREZZO MASSA CARRARA GROSSETO

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali

Pubblicità Contatti

BIENTINA BUTI CALCINAIA CAPANNOLI CASCIANA TERME-LARI CHIANNI LAJATICO PALAIA PECCIOLI PONSACCO PONTEDERA S.MARIA A MONTE TERRICCIOLA VICOPISANO

**Tutti i titoli:** [Una cantata per la fine del mese racconta il lavoro scioperiamo](#) [Un'aula a cielo aperto al polo 0-6](#) [Usb, "Niente da festeggiare,](#)

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc

جنگ تحمیلی سوم | انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di **CORRIERE TV**

**TOP NEWS** by Italtpress

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

[Condividi](#)  
✉ Posta in Condividi

**ROMA (ITALPRESS)** – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto

Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania

**L'articolo di ieri più letto**

**Dalla malattia alla rinascita, "la vita è un dono"**

"La Vita Donata" è il libro di Marco Vanni, dopo i progetti Il Telefono del Vento e Dillo al Vento. Il ricavato sarà dedicato alla ricerca sul cancro

**DOMANI AVVENNE**

L'Università della terza età in visita a Valencia

**OFFERTE DI LAVORO**

Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**

QUI Condoglianze

**QUI eBook**

Libri e racconti di scrittori locali

**Ultimi articoli** Vedi tutti

Attualità

**Una cantata per la fine del mese racconta il lavoro**

Attualità

**Un'aula a cielo aperto al polo 0-6**

Attualità

**Usb, "Niente da festeggiare, scioperiamo"**

WEB

235

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz - [\(ITALPRESS\)](#).



Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla [Newsletter QUInews - ToscanaMedia](#). Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
 Posta Condividi

**REDAZIONE QUI NEWS**

**Marco Migli**  
Direttore Responsabile

**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
 Politica  
 Attualità  
 Economia  
 Cultura  
 Sport  
 Spettacoli  
 Interviste  
 Opinion Leader  
 Imprese & Professioni  
 Programmazione Cinema

**COMUNI**

Bientina  
 Buti  
 Calcinaia  
 Capannoli  
 Casciana Terme-Lari  
 Chianni  
 Lajatico  
 Palaia  
 Peccioli  
 Ponsacco  
 Pontedera  
 S.Maria a Monte  
 Terricciola  
 Vicopisano  
 Pontedera

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
 Più Letti della settimana  
 Più Letti del mese  
 Archivio Notizie  
 Persone  
 Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
 Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
 Disincantato di Adolfo Santoro  
 Psico-cose di Federica Giusti  
 Sorridendo di Nicola Belcari  
 VI PRESENTO I MIEL... di Dino Fiumalbi  
 Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
 Le stelle di Astrea di Edit Permay  
 Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
 Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
**STORIE VISPE MA NON TROPPO**  
**DISTRATTE** di Dario Dal Canto  
 Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
 La Toscana della birra di Davide Cappannari  
 Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
 Storie/ba di Alessandro Canestrelli  
**NEURONEWS** di Alberto Arturo Vergani  
 Pensieri della domenica di Libero Venturi  
 Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
 Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
 Parole in viaggio di Tito Barbini  
 Turbative di Franco Bonciani  
 Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
 Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
 Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
 Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
**VERSI-AMO** di Chi mette al centro la persona  
 Eureka! di Nausica Manzi  
 Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
 Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
 Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
 La dama a scacchi di Carlo Belciani  
 Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
 Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
 Easy ridere di Dario Greco  
 Legami d'amore di Malena ...  
 Musica e dintorni di Fausto Pirito  
 Parole milonguere di Maria Caruso  
 Lo sguardo di Don Armando Zappolini

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
 QuiNewsAmiata.it  
 QuiNewsAnimali.it  
 QuiNewsArezzo.it  
 QuiNewsCasentino.it  
 QuiNewsCecina.it  
 QuiNewsChianti.it  
 QuiNewsCuoio.it  
 QuiNewsElba.it  
 QuiNewsEmpolese.it  
 QuiNewsFirenze.it  
 QuiNewsGarfagnana.it  
 QuiNewsGrosseto.it  
 QuiNewsLivorno.it  
 QuiNewsLucca.it  
 QuiNewsLunigiana.it  
 QuiNewsMaremma.it  
 QuiNewsMassaCarrara.it  
 QuiNewsMugello.it  
 QuiNewsPisa.it  
 QuiNewsPistoia.it  
 QuiNewsPrato.it  
 QuiNewsSiena.it  
 QuiNewsValbisenzio.it  
 QuiNewsValdarno.it  
 QuiNewsValdelsa.it  
 QuiNewsValdera.it  
 QuiNewsValdichiana.it  
 QuiNewsValdicornia.it  
 QuiNewsValdinievole.it  
 QuiNewsValdisieve.it  
 QuiNewsValtiberina.it  
 QuiNewsVersilia.it  
 QuiNewsVolterra.it  
 QuiNewsTango.com  
 ToscanaMediaNews.it  
 FiorentinaNews.com

Leggere di Roberto Cerri

ASSOCIATO **anso**

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperiaon.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewsvaldichiana.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 11:05 METEO: MONTEPULCIANO 7° 17° QuiNews.net

**QUInews Valdichiana.it** Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA VALDICHIANA SIENA VALDELSAAMIATA AREZZO FIRENZE LUCCA PISA LIVORNO GROSSETO MASSA CARRARA PISTOIA PRATO

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

CASTIGLION FIORENTINO CASTIGLIONE D'ORCIA CETONA CHIANCIANO T. CHIUSI CIVITELLA VALDICHIANA CORTONA FOIANO LUCIGNANO MARCIANO MONTALCINO S.GIOVANNI D'ASSO MONTE SAN SAVINO MONTEPULCIANO PIENZA RADICOFANI SAN CASCIANO BAGNI SAN QUIRICO D'ORCIA SARTEANO SINALUNGA TORRITA DI SIENA TREQUANDA

Tutti i titoli: Un 25 Aprile al museo gratis Più movimento e qualità della vita per i cittadini Minorenne indagato per apologia antisemita

**CORRIERE TV**  
La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc  
جنگ تحمیلی سوم انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز  
Guarda gli altri video di CORRIERE TV

**TOP NEWS by Italtpress**

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi  
Posta Condividi

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania

**L'articolo di ieri più letto**

**DOMANI AVVENNE**  
Un mese di eventi con il "Maggio Castiglionesse"

**OFFERTE DI LAVORO**  
Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli  
La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**

QUI Condoglianze

**Ultimi articoli** Vedi tutti

**Cultura**  
Un 25 Aprile al museo gratis

**Attualità**  
Più movimento e qualità della vita per i cittadini

**Cronaca**  
Minorenne indagato per apologia antisemita

**Attualità**  
Il progetto per educare i giovani alla salute

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz - (ITALPRESS).



Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla [Newsletter QUInews - ToscanaMedia](#). Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

Condividi



#### REDAZIONE QUI NEWS



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

#### Collaboratori

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

#### CATEGORIE

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

#### COMUNI

Castiglion Fiorentino  
Castiglione d'Orcia  
Cetona  
Chianciano T.  
Chiusi  
Civitella valdichiana  
Cortona  
Foliano  
Lucignano  
Marciano  
Montalcino-S.Giovanni d'Asso  
Monte San Savino  
Montepulciano  
Pienza  
Radicofani  
San Casciano Bagni  
San Quirico d'Orcia  
Sarteano  
Sinalunga  
Torrita di Siena  
Trequanda

#### RUBRICHE

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

#### QUI BLOG

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEL... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie/la di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSÌ-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirito  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini

#### IL NETWORK QuiNews.net

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
Firentinanews.com

Leggere di Roberto Cerri

ASSOCIATO **anso**

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperion.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
redazione@toscanamedia.it - info@toscanamediachannel.it  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewsvaldicornia.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di

**CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato

Aggiornato alle 09:21

METEO: PIOMBINO 13° 22°

QuiNews.net

QUInews Valdicornia.it

Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA VALDICORNIA ELBA CECINA LIVORNO PISA GROSSETO LUCCA MASSA CARRARA PISTOIA PRATO FIRENZE SIENA AREZZO

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

CAMPIGLIA MARITTIMA

PIOMBINO

SAN VINCENZO

SASSETTA

SUVERETO

Tutti i titoli: TI-Link, via agli incontri dedicati al progetto nel 2025 | Enel contro le truffe, incontro con i cittadini | Blu Navy, oltre un milione di passeggeri | Violenza e minacce, arrestato un 23enne

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc



انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متعلق در تنگه هرمز | جنگ تحمیلی سوم

Guarda gli altri video di CORRIERE TV

L'articolo di ieri più letto

Violenza e minacce, arrestato un 23enne

Un escalation di violenza e minacce che ha portato la giovane ragazza a rivolgersi alla Polizia per denunciare tutto

DOMANI AVVENNE

Cassonetti strapieni, confronto tra Comune e Sei

OFFERTE DI LAVORO

Programmazione **CINEMA**

FARMACIE DI TURNO

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza



PAGINE ALLEGRE

QUI Condoglianze

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi

Posta Condividi



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto

Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e

**QUI eBook**  
Libri e racconti di scrittori locali

Ultimi articoli

Vedi tutti

Attualità



TI-Link, via agli incontri dedicati al progetto

Attualità



Enel contro le truffe, incontro con i cittadini

Attualità



Blu Navy, oltre un milione di passeggeri nel 2025

Cronaca

nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).



**Violenza e minacce, arrestato un 23enne**

Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** **SEGUICI**

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla **Newsletter QUInews - ToscanaMedia**. Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare **QUI**

Ti potrebbe interessare anche:

Condividi  
✉ Posta Condividi

**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nocciolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Campiglia Marittima  
Piombino  
San Vincenzo  
Sassetta  
Suvereto

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEL... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie/ba di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirillo  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
Fiorentinainews.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperiaon.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C.: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewsvaldinievole.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato

Aggiornato alle 12:30

METEO: PESCIA 9° 21°

QuiNews.net

QUInews Valdinievole.it

Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA VALDINIEVOLE PISTOIA ABETONE PRATO FIRENZE LUCCA PISA LIVORNO SIENA AREZZO GROSSETO MASSA CARRARA

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

BUGGIANO CHIESINA LAMPORECCHIO LARCIANO MARLIANA MASSA E COZZILE MONSUMMANO MONTECATINI TERME PESCIA PIEVE A NIEVOLE PONTE BUGGIANESE SERRAVALLE UZZANO

Tutti i titoli: Augusto Mascagna nuovo vescovo di Pistoia e Pescia Tutte le offerte di lavoro in provincia di Pistoia Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare Un gattino fra i tir che sfrecciano sull'A11

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc



جنگ تحمیلی سوم انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di **CORRIERE TV**

**TOP NEWS** by Italtpress

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi

Posta Condividi



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto

Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini - Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una

**DOMANI AVVENNE**

Pubblicità sul web tradisce la casa d'appuntamenti

**OFFERTE DI LAVORO**

Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**

QUI Condoglianze

Ultimi articoli Vedi tutti

**Attualità**

Augusto Mascagna nuovo vescovo di Pistoia e Pescia

**Attualità**

**TROVA LAVORO** Tutte le offerte di lavoro in provincia di Pistoia

**Attualità**

**Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare**

**Cronaca**

**Un gattino fra i tir che sfrecciano sull'A11**

sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla **Newsletter QUInews - ToscanaMedia**. Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
 [Condividi](#)

**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nocciolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Buggiano  
Chiesina  
Lamporecchio  
Larciano  
Mariano  
Massa e Cozzile  
Monsummano  
Montecatini Terme  
Pescia  
Pieve a Nievole  
Ponte Buggianese  
Serravalle  
Uzzano

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcarì  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storieba di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirillo  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimati.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
FiorentinaneWS.com

ASSOCIATO **anso**

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperion.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C.: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

**Vai all'articolo** <https://www.quinewsvaldisieve.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 07:00 METEO: PONTASSIEVE 8° 20° QuiNews.net

**QUInews Valdisieve.it** Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA/ALDISIEVE EMPOLESIFIRENZECHIANTMUGELLOPRATO PISTOIA AREZZO SIENA GROSSETO LIVORNO LUCCA PISA MASSA CARRARA

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

LONDA PELAGO PONTASSIEVE RIGNANO SULL'ARNO RUFINA SAN GODENZO

Tutti i titoli: **Tutte le offerte di lavoro in provincia di Firenze toscane** **Truffa Tari, ecco il testo del falso Sms** **Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare** **Mukki Sport premia 11 associazioni**

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc

Guarda gli altri video di **CORRIERE TV**

**DOMANI AVVENNE**

Tre nuovi casi di Covid in 7 giorni

**OFFERTE DI LAVORO**

Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**

QUI Condoglianze

**TOP NEWS by Itaipress**

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto

Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini - Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e

**Ultimi articoli**

Attualità **TROVA LAVORO** **Tutte le offerte di lavoro in provincia di Firenze**

Attualità **Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare**

Attualità **Mukki Sport premia 11 associazioni toscane**

Attualità **Truffa Tari, ecco il testo del falso Sms**

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

WEB

247

nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –(ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla [Newsletter QUInews - ToscanaMedia](#). Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
 [Condividi](#)

**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Londa  
Pelago  
Pontassieve  
Rignano sull'Arno  
Rufina  
San Godenzo

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEL... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
**STORIE VISPE MA NON TROPPO**  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirito  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
Fiorentinainews.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperiaon.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewsvaltiberina.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 07:00 METEO: SANSEPOLCRO 7° 17° QuiNews.net

**QUInews Valtiberina.it** Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA VALTIBERINA AREZZO CASENTINO VALDARNO FIRENZE SIENA GROSSETO PRATO LIVORNO PISA PISTOIA LUCCA MASSA CARRARA

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

ANGIARI BADIA TEDALDA CAPRESE MICHELANGELO MONTERCHI PIEVE SANTO STEFANO SANSEPOLCRO SESTINO

Tutti i titoli: Tutte le offerte di lavoro in provincia di Arezzo Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare Presentata la 51ª Mostra Mercato dell'Artigianato Atto vandalico: solidarietà alle persone coinvolte

**CORRIERE TV**  
La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc  
جنگ تحمیلی سوم | انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز  
Guarda gli altri video di CORRIERE TV

**DOMANI AVVENNE**  
Parto precipitoso nella notte bimba nasce in casa

**OFFERTE DI LAVORO**  
Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli  
La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**

QUI Condoglianze

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi  
X Posta LinkedIn



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto

Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e

### Ultimi articoli

- Attualità **TROVA LAVORO** Tutte le offerte di lavoro in provincia di Arezzo
- Attualità **Benzina, gasolio, gpl, ecco dove risparmiare**
- Attualità **Presentata la 51ª Mostra Mercato dell'Artigianato**
- Attualità **Atto vandalico: solidarietà alle persone coinvolte**

nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –(ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla [Newsletter QUInews - ToscanaMedia](#). Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

Condividi



**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Anghiari  
Badia Tedalda  
Caprese Michelangelo  
Monterchi  
Pieve Santo Stefano  
Sansepolcro  
Sestino

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEL... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirito  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
Fiorentinainews.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperia.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewsversilia.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 18:00 METEO: VIAREGGIO 10° 22° QuiNews.net

**QUInews Viareggio.it** Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA VERSILIA LUCCA GARFAGNANA MASSA CARRARA PISA LIVORNO PISTOIA PRATO FIRENZE SIENA AREZZO GROSSETO

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

CAMAIORE FORTE DEI MARMI MASSAROSA PIETRASANTA SERAVEZZA STAZZEMA VIAREGGIO

Tutti i titoli: **Parto spontaneo record, il neonato pesa quasi 5 chili** Addio al giornalista Giulio Del Fiorentino Tutte le offerte di lavoro in provincia di Lucca Status Comunità Marine, c'è la proposta di legge

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc



جنگ تحمیلی سوم | انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di CORRIERE TV

**L'articolo di ieri più letto**

**Parto spontaneo record, il neonato pesa quasi 5 chili**

L'evento che ha visto venire alla luce il paffuto bebè è una rarità. Il travaglio seguì con monitoraggio neonatale, tutto è filato liscio



**DOMANI AVVENNE**

Incendio appiccato a bordo del treno

**OFFERTE DI LAVORO**

Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)nonanza **PAGINE ALLEGRE**



QUI Condoglianze

**TOP NEWS by Italtpress**

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi  
Tweet LinkedIn Condividi



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini - Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e

**Ultimi articoli** Vedi tutti

**Attualità**

**Parto spontaneo record, il neonato pesa quasi 5 chili**



**Attualità**

**Addio al giornalista Giulio Del Fiorentino**



**Attualità**

**Tutte le offerte di lavoro in provincia di Lucca**



**Attualità**

**Status Comunità Marine, c'è la proposta di legge**



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz –(ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla [Newsletter QUInews - ToscanaMedia](#). Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
[Tweet](#) [in](#) [Condividi](#)

**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Camaione  
Forte dei Marmi  
Massarosa  
Pietrasanta  
Seravezza  
Stazzema  
Viareggio

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcarì  
VI PRESENTO I MIEL... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storiella di Alessandro Canestrelli  
NEURONEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSIL-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Pirito  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisiepe.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
FirentinaneWS.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperiaon.it



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.quinewsvolterra.it/italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di **CORRIERE DELLA SERA**

QUI quotidiano online. Percorso semplificato Aggiornato alle 15:49 METEO: VOLTERRA 9° 22° QuiNews.net

**QUInews Volterra.it**

Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

TOSCANA VOLTERRA VALDERA CUOIO PISA LIVORNO LUCCA PISTOIA PRATO FIRENZE SIENA AREZZO GROSSETO MASSA CARRARA

Home Cronaca Politica Attualità Lavoro Cultura e Spettacolo Eventi Sport Blog Interviste Animali Pubblicità Contatti

CASALE M.MO CASTELLINA M.MA CASTELNUOVO VDC GUARDISTALLO MONTECATINI VDC MONTESCUDAIO MONTEVERDI POMARANCO RIPARBELLA VOLTERRA

Tutti i titoli: **La miniera e gli angoli del borgo nelle pagine di Klum** **Tripletta di premi per la chianina di Pomarance** **Il progetto Volterra 10K arriva in Regione** **Cassa di risparmio, revocato lo sciopero**

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc



جنگ تحمیلی سوم انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di **CORRIERE TV**

**TOP NEWS** by Italtpress

## Insomnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi [Tweet](#) [in](#) [Condividi](#)



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una

### L'articolo di ieri più letto

**Tripletta di premi per la chianina di Pomarance**



Ad Agriturismo, un'azienda locale è salita sul podio in 2 categorie aggiudicandosi anche il primo posto per il miglior gruppo di animali in fiera

### DOMANI AVVENIRE

**Nuova luce per le opere di Imago in Villa**

### OFFERTE DI LAVORO

Programmazione **CINEMA**

### FARMACIE DI TURNO

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**



### QUI Condoglianze

### Ultimi articoli

Attualità **La miniera e gli angoli del borgo nelle pagine di Klum**



Attualità **Tripletta di premi per la chianina di Pomarance**



Attualità **Il progetto Volterra 10K arriva in Regione**



Attualità **Cassa di risparmio, revocato lo sciopero**



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).

 Ricevi le nostre ultime notizie da **Google News** [SEGUICI](#)

Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla **Newsletter QUInews - ToscanaMedia**. Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

[Condividi](#)  
[Tweet](#) [in](#) [Condividi](#)

**REDAZIONE QUI NEWS**



**Marco Migli**  
Direttore Responsabile



**Pietro Mattonai**  
Redattore

**Collaboratori**

Marcella Bitozzi, Sergio Braccini, Michele Bufalino, Valentina Caffieri, Linda Giuliani, Dina Laurenzi, Monica Nociolini, Paolo Nocentini, Gabriele Santarnecchi, Paola Silvi.

**CATEGORIE**

Cronaca  
Politica  
Attualità  
Economia  
Cultura  
Sport  
Spettacoli  
Interviste  
Opinion Leader  
Imprese & Professioni  
Programmazione Cinema

**COMUNI**

Casale M.mo  
Castellina M.ma  
Castelnuovo VDC  
Guardistallo  
Montecatini vdc  
Montescudaio  
Monteverdi  
Pomarance  
Riparbella  
Volterra

**RUBRICHE**

Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**QUI BLOG**

Pagine allegre di Gianni Micheli  
Vignaioli e vini di Nadio Stronchi  
Disincantato di Adolfo Santoro  
Psico-cose di Federica Giusti  
Sorridente di Nicola Belcari  
VI PRESENTO I MIEI... di Dino Fiumalbi  
Raccolte & Paesaggi di Marco Celati  
Le stelle di Astrea di Edit Permay  
Incontri d'arte di Riccardo Ferrucci  
Le pregiate penne di Pierantonio Pardi  
STORIE VISPE MA NON TROPPO  
DISTRATTE di Dario Dal Canto  
Progettare il benessere di Erica Fiumalbi  
La Toscana della birra di Davide Cappannari  
Cose strane e posti assurdi di Blue Lama  
Storie/ba di Alessandro Canestrelli  
NEURONNEWS di Alberto Arturo Vergani  
Pensieri della domenica di Libero Venturi  
Fauda e balagan di Alfredo De Girolamo e Enrico Catassi  
Storie di ordinaria umanità di Nicolò Stella  
Parole in viaggio di Tito Barbini  
Turbative di Franco Bonciani  
Lo scrittore sfigato di Enrico Guerrini e Gordiano Lupi  
Raccontare di Gusto di Rubina Rovini  
Legalità e non solo di Salvatore Calleri  
Shalom La Cultura della Solidarietà di Don Andrea Pio Cristiani  
VERSI-AMO di Chi mette al centro la persona  
Eureka! di Nausica Manzi  
Tabasco senza filtro di Tabasco n.6  
Ci vuole un fisico di Michele Campisi  
Economia e territorio, da globale a locale di Daniele Salvadori  
La dama a scacchi di Carlo Belciani  
Due chiacchiere in cucina di Sabrina Rossello  
Storie dell'altro secolo di Marcella Bitozzi  
Easy ridere di Dario Greco  
Legami d'amore di Malena ...  
Musica e dintorni di Fausto Piritto  
Parole milonguere di Maria Caruso  
Lo sguardo di Don Armando Zappolini  
Leggere di Roberto Cerri

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimali.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdamo.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValltiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
Fiorentinainews.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO**  
con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



[Pubblicità](#) | [Editore](#) | [Contatti](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Privacy Nielsen](#) | [Durc](#) | [Provider](#)  
QUI quotidiano online - Registrazione Tribunale di Firenze n. 5935 del 27.09.2013. Powered by Aperia.it



Toscana Media Channel sri - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

**Vai all'articolo** <https://quotidianodigela.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>



## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione - Quotidiano di Gela

Sicilia Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione ROMA ([ITALPRESS](#)) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività

commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - (ITALPRESS).

Vai all'articolo <https://radiomusicaitaliana.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

CRONACA NAZIONALE

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

23 APRILE 2026 3



**JCOM**  
TELECOMUNICAZIONI

**Todo Italiano**  
España



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall’intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un’esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all’uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell’insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

“Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell’antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all’attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

[\(ITALPRESS\)](#).

---

SCRITTO DA: **WEBMASTER**



RATE IT

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UI001

 MIGRANTI, MELONI “CORTE UE CONFERMA CHE LA STRADA DEL GOVERNO ITALIANO È VALIDA”  VENEZIA, MAGGIE GYLLENHA

**ITALIAN** *Professati*

Vai all'articolo <https://www.radiostudio7.net/notizie-nazionali/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

SEGUICI SUI SOCIAL SCARICA L'APP Cerca ...

## Notizie Nazionali

### Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Dettagli

Pubblicato: 22 Aprile 2026



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

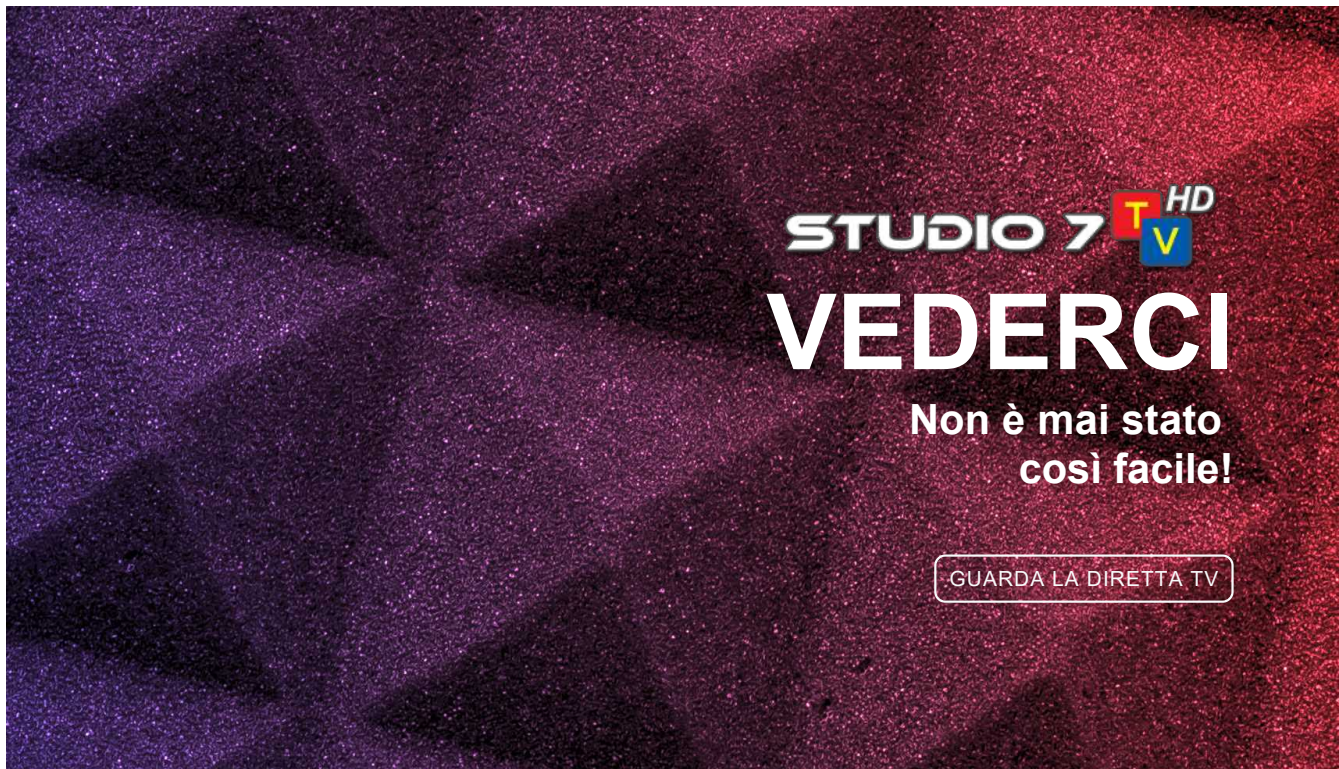
Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo

## VIDEO



indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.  
-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –  
[\(ITALPRESS\)](#).

AVANTI



CONTATTACI



SEGUICI



RADIO STUDIO 7 APP



Vai all'articolo <https://www.rete7.cloud/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

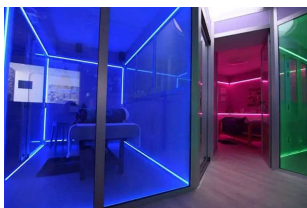
Facebook Instagram Twitter YouTube



HOME LE NOSTRE NOTIZIE GUIDA TV CONTATTI



## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che

dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. “L’integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull’equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E’ stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”.

Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall’intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un’esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all’uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell’insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

“Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell’antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all’attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

[ITALPRESS](#).

← Articolo precedente

Articolo successivo →

## RETESETTE – PEOPLE TV

(al canale 825 di SKY e al 420 di tivùsat)

**Area di copertura: Europa, Russia, Paesi dell’Est, Bacino del Mediterraneo e Nord Africa**

con gli oltre 500 milioni di utenti della piattaforma Eutelsat.

Tutti i servizi, le interviste, le dirette televisive e i più importanti programmi sono caricati in tempo reale e fruibili anche dai vostri dispositivi mobili.

Vai all'articolo <https://www.sanremonews.it/2026/04/22/leggi-notizia/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-e-musica-meditazione.html>

CASA D'ASTE *Martini* HAI UN'OPERA D'ARTE? VENDILA ALL'ASTA PER VALORIZZARLA AL MEGLIO

[Clicca qui](#) per maggiori informazioni sulle attività della Commissione europea in Italia

SANREMO news.it  
Edizione locale **IlNazionale.it**

lo yogurt 100% latte ligure  
puro®  
*affascinante yogurt*

ELEZIONI AMMINISTRATIVE BORDIGHERA

ELEZIONI SPAZIO DISPONIBILE

MARZIA BALDASSARRE  
Candidata Sindaco Bordighera

FACCIAMO TORNARE BORDIGHERA PROTAGONISTA

PRIMA PAGINA CRONACA POLITICA EVENTI SPORT ATTUALITÀ SANITÀ SOLIDARIETÀ ECONOMIA SCUOLA AL DIRETTORE AGENDA MANIFESTAZIONI TUTTE LE NOTIZIE

Ventimiglia Vallecrosia Bordighera Sanremo Ospedaletti Arma Taggia Valle Argentina Riva Santo Stefano Imperia Golfo Dianese Monaco Regione Europa [ABBONATI](#)

Archivio Mobile

CHE TEMPO FA

| 22 aprile 2026, 13:35



ADESSO  
18.5°C



GIO 23  
13.0°C  
20.4°C



VEN 24  
14.5°C  
22.1°C

@Datameteo.com

PUBBLICITÀ  
OGGETTI PUBBLICITARI  
ETICHETTE

COLDIRETTI  
FORZA AMICA DEL PAESE  
COLDIRETTI INFORMA

CISL A. S. T. Imperia  
CISL INFORMA

RUBRICHE

- Festival di Sanremo
- Club Tenco
- Cinema
- L'oroscopo di Corinne
- 4Zampe CANI
- 4Zampe GATTI
- 4Zampe ADOTTATI
- 4Zampe PERSI E TROVATI
- Istituto Comprensivo Sanremo Centro Levante
- Coldiretti Informa
- Confartigianato Informa
- CISL Informa
- Stadio Aperto
- io\_viaggio\_leggero

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra

PREPARAZIONI GALENICHE  
DOTTOR COLOMBO  
LA TUA FARMACIA  
Specialisti in preparazioni e fitoterapia  
via Galilei 415 - Sanremo  
tel. 0184-530688

una sala unica, sopra gli scavi  
Ristorante  
**La Canonica.**  
nel cuore di Sanremo

lo yogurt 100% latte ligure  
prodotto a Pieve di Teco (IM) solo con il latte delle nostre vacche  
puro®  
*affascinante yogurt*

IN BREVE

mercoledì 22 aprile

- Non solo Fumetti
- Botanicando
- Accadde Oggi
- L'intervista
- Artiturismo
- SOS condominio
- Copertina
- Fotogallery
- Videogallery

**ACCADEVA UN ANNO FA**



1 ANNO FA

**Cronaca**

Sanremo, paura in via Pietro Calvi: siringhe, urla e degrado. Residenti e commercianti esasperati



1 ANNO FA

**Attualità**

Il sole c'era, i turisti meno: Sanremo penalizzata dal meteo sbagliato. Di Baldassare: "Serve un sistema previsioni adatto"



1 ANNO FA

**Attualità**

Sanremo, il Comune apre le porte a nuovi assunti: pubblicati tre bandi di concorso, ci sono anche 8 nuovi vigili

[Leggi tutte le notizie](#)

Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - ([ITALPRESS](#)).

Agenzia [Italinpress](#)

**TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?**  
Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare

[Ascolta "Aprile 2025" su Spreaker.](#)

**Merlino PUBBLICITÀ**® OGGETTI PUBBLICITARI ETICHETTE

Scuola Maria Primina a Bordighera, Iacobucci: "Presidio fondamentale per la crescita culturale e sociale" (Video)



Taggia, il sottopasso della superstrada tra degrado e rischi per la sicurezza: la denuncia di un lettore



Spaghe di Arma di Taggia nel caos: bandi incerti e risposte assenti, operatori a rischio alla vigilia dell'estate



Ventimiglia avvia il progetto per un impianto fotovoltaico da 1 MW nel parcheggio di Corso Genova: affidata la progettazione



Sanremo, il progetto "Sicurezza stradale" torna in piazza Colombo: gli studenti del Cassini diventano educatori per i più piccoli



SiAمو Camporosso: "Parcheggi eliminati e aiuole nel degrado in piazza D'Armi, serve intervento immediato" (Foto)



Decreto flussi, in provincia di Imperia 100 domande per il lavoro stagionale: rilasciati 63 nulla osta, nessun rigetto



Pedone investito a Santo Stefano al Mare sulla via Aurelia: intervento dell'elisoccorso, ferito in codice giallo



Ventimiglia, muore in un incidente stradale: scatta una raccolta fondi online in ricordo di Daniele



IL CONVEGNO. Trasporto pubblico locale: confronto con la Cisl in Camera di Commercio (Video)



**CBT ITALIA**

**4.770 €**

**MYSTERI**  
DURA-ACE R9270 12v Di2,  
Newmen Advanced A.50

**Vai all'articolo** <https://www.sanremonews.it/2026/04/22/leggi-notizia/argomenti/top-news/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>



ELEZIONI AMMINISTRATIVE BORDIGHERA



PRIMA PAGINA CRONACA POLITICA EVENTI SPORT ATTUALITÀ SANITÀ SOLIDARIETÀ ECONOMIA SCUOLA AL DIRETTORE AGENDA MANIFESTAZIONI TUTTE LE NOTIZIE

Ventimiglia Vallecrosia Bordighera Sanremo Ospedaletti Arma Taggia Valle Argentina Riva Santo Stefano Imperia Golfo Dianese Monaco Regione Europa

ABBONATI

TOP NEWS

f i X v r + s q Archivio Mobile

CHE TEMPO FA

TOP NEWS | 22 aprile 2026, 13:35



**ADESSO**  
18.5°C



**GIO 23**  
13.0°C  
20.4°C



**VEN 24**  
14.5°C  
22.1°C

@Datameteo.com



## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia



IN BREVE

mercoledì 22 aprile

Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



Mattarella "Ricerca veicolo di collaborazione e pace, sostenerla"



RUBRICHE

- Festival di Sanremo
- Club Tenco
- Cinema
- L'oroscopo di Corinne
- 4Zampe CANI
- 4Zampe GATTI
- 4Zampe ADOTTATI
- 4Zampe PERSI E TROVATI
- Istituto Comprensivo Sanremo Centro Levante
- Coldiretti Informa
- Conartigianato Informa
- CISL Informa
- Stadio Aperto
- io\_viaggio\_leggero
- Non solo Fumetti
- Botanicando
- Accadde Oggi
- L'intervista
- Artituristico
- SOS condominio
- Copertina
- Fotogallery
- Videoallery

**ACCADEVA UN ANNO FA**



**Cronaca**  
Sanremo, paura in via Pietro Calvi: siringhe, urla e degrado. Residenti e commercianti esasperati



**Attualità**  
Riunione oggi tra i comuni di Taggia e Sanremo: tra poco verrà rimosso il semaforo in via San Giuseppe tra Bussana e Arma (Foto)



**Cronaca**  
Papa Francesco nella storia: umanità grinta e la sua voglia restare in mezzo alla gente, il ricordo

[Leggi tutte le notizie](#)

cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - [\(ITALPRESS\)](#).

[Agenzia Italoress](#)

**TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?**  
Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare

[Ascolta "Aprile 2025" su Spreaker.](#)

**Merlino PUBBLICITÀ**® OGGETTI PUBBLICITARI ETICHETTE

Lavoro, domani a Roma confronto Landini-Orsini	
Carburanti, Salvini "Qualcuno nella Commissione europea è in malafede"	
Dramma a Catanzaro, si getta dal balcone con i figli: muoiono mamma e due bimbi	
Furto da 500mila euro in gioielleria ad Asti, individuati i responsabili	
Blitz antimafia a Niscemi, 35 arresti e aziende sequestrate per 6 milioni	
<b>martedì 21 aprile</b>	
Inter in finale di Coppa Italia, Como piegato 3-2 in rimonta	
Trump estende cessate il fuoco fino a presentazione proposta Iran	
Meloni "Solerte propagandista di regime non può impartire lezioni"	

[Leggi le ultime di: Top News](#)

**CBT ITALIA**

**5.590 €**

**MYSTERI**

**DURA-ACE R9270 12v Di2, Newmen Stream Vonoa Allround A.48/A.54**

Vai all'articolo <https://www.savonanews.it/2026/04/22/leggi-notizia/articolo/insomnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>



Il tuo farmaco, su misura.



CGIL 2026  
CAMPAGNA DI TESSERAMENTO CGIL  
ISCRIVITI

PRIMA PAGINA CRONACA POLITICA ATTUALITÀ EVENTI AGRICOLTURA AL DIRETTORE CURIOSITÀ SOLIDARIETÀ SANITÀ ECONOMIA SPORT TUTTE LE NOTIZIE

SAVONA ALASSINO ALBENGANESE LOANESE PIETRESE FINALESE GOLFO DELL'ISOLA ALBISOLESE VARAZZINO VALLE ERRO VAL BORMIDA REGIONE EUROPA

ABBONATI



f i X v w r s j m q Archivio Mobile

| 22 aprile 2026, 13:35

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce,

suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - ([ITALPRESS](#)).

□

Agenzia [Itapress](#)

**TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?**

Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare

Ascolta "Aprile 2025" su [Spreaker](#).

Vai all'articolo <https://sicilia20news.it/2026/04/22/top-news/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/619997/>

Redazione Contatti



Giornale indipendente di informazione online



Studio Ragioniere  
**Giuseppe Pannullo**

AMMINISTRATORE CONDOMINIALE

Viale della Provincia 9 90010 - Campofelice di Roccella (PA)  
ragioniere\_pannullo@libero.it - 0921 934364 - 379 1603902



Home Politica Economia & Lavoro Sanità Arte e Cultura Sport Food and Beverage TG News Foto Video



HOME / 2026 / APRILE / 22 / TOP NEWS / INSONNIA E DECLINO COGNITIVO, NUOVO TRATTAMENTO UNISCE LUCE, MUSICA, MEDITAZIONE

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Redazione 22/04/2026 0



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di

Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema.

“L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”. Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. “Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”. Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – [\(ITALPRESS\)](#).



**Giuseppe Pannullo**  
AMMINISTRATORE CONDOMINIALE

Viale della Provincia 1/A 90010 - Campofelice di Roccella (PA)  
ragioniere\_pannullo@libero.it - 0921.934364

Previous

Mattarella “Ricerca veicolo di collaborazione e pace, sostenerla”

Next

La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma

### More Stories



Vai all'articolo <https://www.stylise.it/notizie-italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

1.1 °C New York mercoledì, Aprile 22, 2026 Accedi Home Trend LifeStyle Beauty Benessere Arte e Cultura Travel f @ X v

NEWS X PAPER  
the art of publishing

MSC BELLISSIMA LA PIÙ BELLA NAVE DEL MONDO

HOME TREND LIFESTYLE BEAUTY BENESSERE FOOD E DRINK ARTE E CULTURA TRAVEL

Home > Top News > Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

# Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Di Redazione stylise.it - 22 Aprile 2026

1 0



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della

persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

[\(ITALPRESS\)](#).



[Articolo precedente](#)

[Agrifood Magazine – 22/4/2026](#)

[Articolo successivo](#)

[La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma](#)

**Redazione stylise.it**

**StyLise**

**Vai all'articolo** <https://www.targato.cn.it/2026/04/22/leggi-notizia/argomenti/top-news-1/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>



**SALZANO**  
Clinica Odontoiatrica  
**TIRONE**

Scegli l'esperienza del nostro team e torna a sorridere

Dir. San. Cuneo - Dott. Stefano Salzano, albo odontoiatri Cuneo n.488



**SALZANO**  
Clinica Odontoiatrica  
**TIRONE**

C'è ancora un bel sole in Liguria...

C'è ancora un bel sole in Liguria...





**PORSCHE**

Prima Pagina Cronaca Politica Attualità Eventi Agricoltura Artigianato Al Direttore Economia Curiosità Scuole e corsi Solidarietà Sanità Viabilità Sport Tutte le notizie

Cuneo e valli Saluzzese Monregalese Saviglianese Fossanese Alba e Langhe Bra e Roero Provincia Regione Europa

ABBONATI

🏠 / TOP NEWS

Radio Alba

Facebook Instagram Twitter YouTube WhatsApp RSS

🔍 Archivio 📱 Mobile

**CHE TEMPO FA** TOP NEWS | 22 aprile 2026, 13:35

 **ADESSO**  
13°C

 **GIO 23**  
7.7°C  
19.4°C

 **VEN 24**  
10.6°C  
22.7°C

@Datameteo.com

Webcam in LIVE  
Webcam

MERGANTO PUBBLICITÀ  
OGGETTI PUBBLICITARI  
ETICHETTE

BANCA DI BOVES  
CREDITO COOPERATIVO ITALIANO

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



**ROMA (ITALPRESS)** - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i

**COMETTO WALTER**

SPURGHÌ - FOSSE BIOLOGINE  
DISOTTURAZIONI  
VIDEOISPEZIONI  
MANUTENZIONE SERBATOI

CUNEO - Tel. 0171 403138  
[www.comettowalter.it](http://www.comettowalter.it)

**Cherasco Walking Tours**

Scoprire Cherasco è una passeggiata.

SCOPRI DI PIÙ

**GARAGE ITALIA**

Saluzzo - Via Circonvallazione 25/A



0175 43353 | [garageitalia@cnnet.it](mailto:garageitalia@cnnet.it)

STELLANTIS

**IN BREVE**

**mercoledì 22 aprile**

Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Mattarella "Ricerca veicolo di collaborazione e pace, sostenerla"




**ACCADEVA UN ANNO FA**



**Attualità**  
Giorgio Marengo, unico cuneese tra i 135 cardinali elettori dell'imminente Conclave

1 ANNO FA



**Attualità**  
In duomo l'ultimo saluto a Giacomo Oddero, Alba proclama il lutto cittadino

1 ANNO FA

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L.PA001



**Attualità**  
**Cuneo, il futuro di piazza Europa dopo l'annullamento del ricorso 'salva cedri': "Incomprensibile baldanza dell'amministrazione, si parla della salute dei cittadini"**

[Leggi tutte le notizie](#)

risultati ottenuti".Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz - [\(ITALPRESS\)](#).



[Agenzia Italtress](#)



**TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?**  
Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare.  
[Ascolta "Aprile 2025" su Spreaker.](#)

**RUBRICHE**

FOTOGALLERY	VIDEOGALLERY	FUORIORTA
CHOCONEWS	QUATTROZAMPE	AMBIENTE E NATURA
CONFARTIGIANATO NOTIZIE	L'OROSCOPO DI CORINNE	DATAMETEO
RIDERE & PENSARE	IL PUNTO DI BEPPE GANDOLFO	SCHEGGE DI LUCE
STADIO APERTO	CHIEDO ALLO CHEF	STORIE DI MONTAGNA
FARINÉL	TERRE DEL MONVISO	UN OCCHIO SUL MONDO
IO_VIAGGIO_LEGGERO	NON SOLO FUMETTI	BANCA TERRITORI DEL MONVISO
I PIÙ LETTI DELLA SETTIMANA	FUORI EXPO	GUSTO E GUSTI
CHIRURGIA DELL'ANIMA	COPERTINA	



**Lavoro, domani a Roma confronto Landini-Orsini**

**Carburanti, Salvini "Qualcuno nella Commissione europea è in malafede"**

**Dramma a Catanzaro, si getta dal balcone con i figli: muoiono mamma e due bimbi**

**Furto da 500mila euro in gioielleria ad Asti, individuati i responsabili**

**Blitz antimafia a Niscemi, 35 arresti e aziende sequestrate per 6 milioni**

**martedì 21 aprile**

**Inter in finale di Coppa Italia, Como piegato 3-2 in rimonta**

**Trump estende cessate il fuoco fino a presentazione proposta Iran**

**Meloni "Solerte propagandista di regime non può impartire lezioni"**

[Leggi le ultime di: Top News](#)

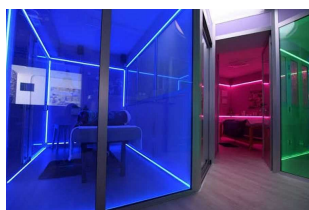


ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L.PA001

Vai all'articolo <https://www.telecentro2.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>



Posted on Aprile 22, 2026 | By | In Uncategorized



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il

declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

“Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell’antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.  
Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all’attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.  
-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –  
[\(ITALPRESS\)](#).

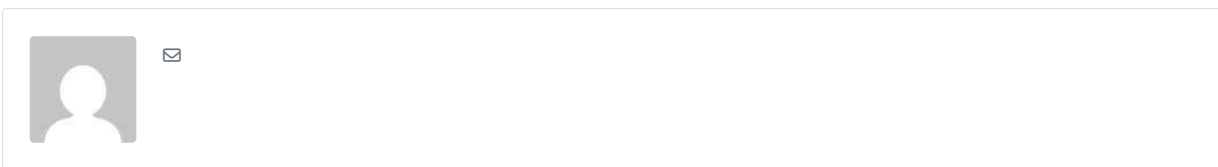


Mattarella “Ricerca veicolo di collaborazione e pace, sostenerla”

Previous

La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma

Next



### Recommended Posts



# Telecentro 2

© Copyright 2019 TC2

All rights reserved

Tecentro S.r.l. Via Fossati, 31 – 57017 Stagno Livorno

Tel. 0586 942639/ 943236

Email: [info@telecentro2.it](mailto:info@telecentro2.it)

[Privacy Policy](#)

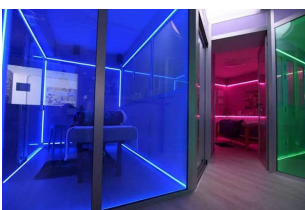
[Cookie Policy](#)

[Note Legali](#)

Vai all'articolo <http://www.telecentro2.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>



Posted on Aprile 22, 2026 | By | In Uncategorized



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il

declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

“Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell’antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.  
Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all’attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.  
-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –  
[\(ITALPRESS\)](#).

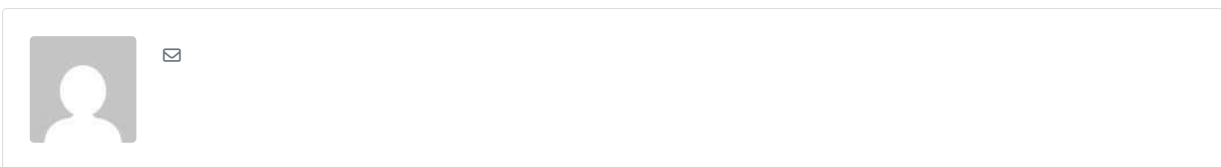


Mattarella “Ricerca veicolo di collaborazione e pace, sostenerla”

Previous

La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma

Next



### Recommended Posts



# Telecentro 2

© Copyright 2019 TC2

All rights reserved

Tecentro S.r.l. Via Fossati, 31 – 57017 Stagno Livorno

Tel. 0586 942639/ 943236

Email: [info@telecentro2.it](mailto:info@telecentro2.it)

[Privacy Policy](#)

[Cookie Policy](#)

[Note Legali](#)

Vai all'articolo <https://www.telecitta.tv/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>



Home Diretta Telecittà Dirette radio Notizie Cronaca Veneto Politica Economia Sport  
Gruppo Contatti

**Enpaf approva il bilancio 2025, Pace: "Conti in ordine e attivo robusto, ma è il tempo del cambiamento"**

22 Aprile 2026



**La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma**

22 Aprile 2026



**Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione**

22 Aprile 2026



**Il Chelsea esonera Rosenior, McFarlane nominato tecnico ad interim**

22 Aprile 2026



**A Madrid inizio da incubo l'Italtennis con cinque ko: fuori Bellucci, Berrettini, Cinà, Sonogo e Cocciaretto**

22 Aprile 2026



**Federturismo Confindustria, Massimo Caputi è il**



Home › Salute e Benessere › Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

22 Aprile 2026



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e

Salute e Benessere  
**telecittà**  
Innovazione in Ematologia, AbiVie lancia la sesta edizione di DeClose

21 Aprile 2026

Salute e Benessere  
**telecittà**  
La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma

22 Aprile 2026

### presidente designato

22 Aprile 2026



**Via libera al nuovo Dfp, Giorgetti "Viviamo circostanze totalmente eccezionali. Pil 2026-2027 da 0,7% a 0,6%"**

22 Aprile 2026



**Consiglio dei Ministri nomina cinque nuovi sottosegretari**

22 Aprile 2026

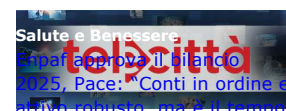


la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà



**Salute e Benessere: Enfatizza il fianco**

**2025, Pace: "Conti in ordine e**

**attivo robusto, ma è il tempo**

**del cambiamento"**

22 Aprile 2026

di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

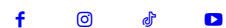
-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –  
[\(ITALPRESS\)](#).

PREVIOUS ARTICLE

Il Chelsea esonera Rosenior, McFarlane nominato tecnico ad interim

NEXT ARTICLE

La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma



Iscriviti alla nostra mailing list

Resta aggiornato su tutte le news del mondo Telecittà!

Home Economia Diretta Telecittà Sport Dirette radio Gruppo Contatti Notizie Cronaca Veneto Politica

Vai all'articolo <https://www.telesettelaghi.it/2026/04/22/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione-e/>

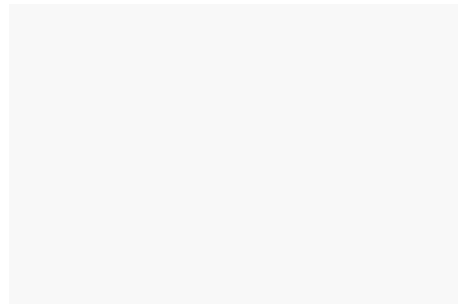
Home | Iniva Content | giovedì 23 Aprile 2026 | f | | | |

**TELESETTELAGHI**

HOME | ULTIMA ORA | NEWS | TOP NEWS | NOTIZIE | SPORT | TRASMISSIONI | TECHE

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

BY REDAZIONE — 22 Aprile 2026 | [Iniva Content](#) News, Prima Pagina



0 5 [Share on Facebook](#) [Share on Twitter](#)

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quissiana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

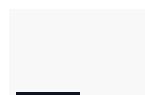
[\(ITALPRESS\)](#)

### Leggi Anche

Tangenti e appalti truccati nel tarantino, arrestato ex vicesindaco

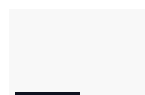
Maxi truffa sul fotovoltaico, coinvolte società in Italia e Olanda

### Related Posts



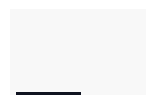
Tangenti e appalti truccati nel tarantino, arrestato ex vicesindaco

© 23 Aprile 2026



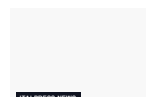
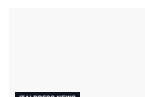
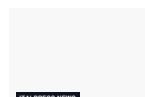
Maxi truffa sul fotovoltaico, coinvolte società in Italia e Olanda

© 23 Aprile 2026



Televendite social, smantellata banda dei falsi griffati a Messina

© 23 Aprile 2026



### TOP NEWS

Mattarella "i conflitti sconvolgono equilibri consolidati"

© 15 Aprile 2026

Medicina Top – 11/4/2026

© 11 Aprile 2026

Iran-Usa, stop alla guerra: tregua di 2 settimane e Stretto di Hormuz riapre

© 9 Aprile 2026

Fisco, dalle cartelle agli avvisi e alle rate: come controllare la propria situazione online

© 8 Aprile 2026

Guerra Iran, Meloni in Aula giovedì tra "fase 2" e timori su energia

© 8 Aprile 2026

**Vai all'articolo** [https://www.tempostretto.it/le\\_news\\_di\\_italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione](https://www.tempostretto.it/le_news_di_italpress/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione)



## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Redazione | mercoledì 22 Aprile 2026 - 15:09 ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi

approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno “Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo”, organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. “L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”. Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. “Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”. Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz – (ITALPRESS).

**Vai all'articolo** <https://www.torinoggi.it/2026/04/22/leggi-notizia/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al

neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz -[\(ITALPRESS\)](#).

□

[Agenzia Italtpress](#)

**Vai all'articolo** <https://www.torinoggi.it/2026/04/22/leggi-notizia/argomenti/top-news-1/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al

neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz -[\(ITALPRESS\)](#).

□

[Agenzia Italtpress](#)

Vai all'articolo <https://www.toscanamedianews.it/italpress/insomnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione>

Questo sito contribuisce alla audience di

**CORRIERE DELLA SERA**

Toscana Media

Percorso semplificato

Aggiornato alle 11:25

METEO: FIRENZE 9° 21°

QuiNews.net



Cerca...

Giovedì 23 Aprile 2026

Home Politica Lavoro Arte Cultura Eventi Cronaca Attualità Sport Interviste Animali

Chi siamo Agenzia Pubblicità Contatti Network

TOSCANA FIRENZE AREZZO GROSSETO LIVORNO LUCCA MASSA CARRARA PISA PISTOIA PRATO SIENA

Tutti i titoli: **Le molestie e sfonda a calci la porta della donna** **Falsi siti per truffare i clienti online** **Libraia toscana al Quirinale da Mattarella** **Un 25 Aprile al museo gratis**

**CORRIERE TV**

La Marina iraniana sequestra due portacontainer nello Stretto di Hormuz: il video di uomini mascherati a bordo di Msc

جنگ تحمیلی سوم | انتشار نخستین تصاویر از توقیف دو کشتی متخلف در تنگه هرمز

Guarda gli altri video di **CORRIERE TV**

**TOP NEWS** by Italtpress

# Insomnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi Condividi



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto

Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app

**L'articolo di ieri più letto**

**Parto spontaneo record, il neonato pesa quasi 5 chili**

L'evento che ha visto venire alla luce il paffuto bebè è una rarità. Il travaglio è seguito da un monitoraggio regolare, tutto è filato liscio



**DOMANI AVVENNE**

Investito da una moto muore in ospedale

**OFFERTE DI LAVORO**

Programmazione **CINEMA**

**FARMACIE DI TURNO**

Qui Blog di Gianni Micheli

La ris(u)onanza **PAGINE ALLEGRE**



QUI Condoglianze

**Ultimi articoli**

**Cronaca**

**Le molestie e sfonda a calci la porta della donna**



**Attualità**

**Libraia toscana al Quirinale da Mattarella**



**Cultura**

**Un 25 Aprile al museo gratis**



**Cronaca**

**Falsi siti per truffare i clienti online**



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz – [\(ITALPRESS\)](#).

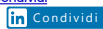


Se vuoi leggere le notizie principali della Toscana iscriviti alla [Newsletter QUInews - ToscanaMedia](#). Arriva gratis tutti i giorni alle 20:00 direttamente nella tua casella di posta.

Basta cliccare [QUI](#)

Ti potrebbe interessare anche:

Condividi



**REDAZIONE**



Direttore Responsabile  
**Marco Migli**



**Marco Armeni**  
Redattore

**COLLABORATORI**

Marcella Bitozzi  
Sergio Braccini  
Michele Bufalino  
Valentina Caffieri  
Elisa Cosci  
Linda Giuliani  
Dina Laurenzi  
Pietro Maltonai  
Monica Nocciolini  
Paolo Nocentini  
Gabriele Santarnecchi  
Paola Silvi

**CATEGORIE**

Politica  
Lavoro  
Arte  
Cultura  
Cronaca  
Attualità  
Trasmissioni  
Imprese & Professioni  
  
Le notizie di oggi  
Più Letti della settimana  
Più Letti del mese  
Archivio Notizie  
Persone  
Toscani in TV

**IL NETWORK QuiNews.net**

QuiNewsAbetone.it  
QuiNewsAmiata.it  
QuiNewsAnimati.it  
QuiNewsArezzo.it  
QuiNewsCasentino.it  
QuiNewsCecina.it  
QuiNewsChianti.it  
QuiNewsCuoio.it  
QuiNewsElba.it  
QuiNewsEmpolese.it  
QuiNewsFirenze.it  
QuiNewsGarfagnana.it  
QuiNewsGrosseto.it  
QuiNewsLivorno.it  
QuiNewsLucca.it  
QuiNewsLunigiana.it  
QuiNewsMaremma.it  
QuiNewsMassaCarrara.it  
QuiNewsMugello.it  
QuiNewsPisa.it  
QuiNewsPistoia.it  
QuiNewsPrato.it  
QuiNewsSiena.it  
QuiNewsValbisenzio.it  
QuiNewsValdarno.it  
QuiNewsValdelsa.it  
QuiNewsValdera.it  
QuiNewsValdichiana.it  
QuiNewsValdicornia.it  
QuiNewsValdinievole.it  
QuiNewsValdisieve.it  
QuiNewsValtiberina.it  
QuiNewsVersilia.it  
QuiNewsVolterra.it  
QuiNewsTango.com  
ToscanaMediaNews.it  
FiorentinaneWS.com

Questo sito ha attivato anche il **PERCORSO FACILITATO** con il contributo di **Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti**



TOSCANA MEDIA NEWS quotidiano on line registrato presso il Tribunale di Firenze al n. 5865 del 8.03.2012. Pubblicità | Editore | Disclaimer | Privacy | Privacy Nielsen | Durc | Provider



Toscana Media Channel srl - Via Dei Martelli, 8 - 50129 FIRENZE  
[redazione@toscanamedia.it](mailto:redazione@toscanamedia.it) - [info@toscanamediachannel.it](mailto:info@toscanamediachannel.it)  
Numero Iscrizione al R.O.C: 22105 - C.F. e P.Iva: 06207870483 - ISSN 2974-704X  
Fatturazione Elettronica M5UXCR1

Vai all'articolo <https://www.valledaostaglocal.it/2026/04/22/leggi-notizia/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

**"Questo genepy è musica per il palato"**  
Vincent Boniface | Musicista

**S:ROCH**  
Distillerie Valle d'Aosta

**"Questa grappa è la storia delle nostre vite"**  
Alessandra Maroz | Viticoltrice

1522  
NUMERO ANTI VIOLENZA E STALKING



1522  
NUMERO ANTI VIOLENZA E STALKING



**AostaCronaca.it**  
Il quotidiano on line della Regione Autonoma Valle d'Aosta  
VALLE DAOSTA GLOCAL.IT



Prima Pagina Aosta Evançon G.Combin G.Paradis M.Emilius M.Rose M.Cervino Valdigne M.Blanc Walsler Piemonte NordOvest Espace M.Blanc Tutte le notizie

f i X v r s q Archivio Mobile

**SOMMARIO**

- PRIMA PAGINA
- AGRICOLTURA
- AMBIENTE
- ATTUALITÀ
- ATTUALITÀ ECONOMIA
- ATTUALITÀ POLITICA
- CRONACA
- CULTURA
- ECONOMIA
- EVENTI E APPUNTAMENTI
- FEDE E RELIGIONI
- INFOGLOCAL
- INTEGRAZIONE E SOLIDARIETÀ
- ISTRUZIONE E FORMAZIONE
- NOUVELLES EN FRANCAIS
- POLITICA
- SANITÀ, SALUTE E STARE BENE
- SPORT
- TRADIZIONI E CULTURA MONDO RURALE
- TURISMO VALLE D'AOSTA
- VIABILITÀ E MOBILITÀ
- TUTTE LE NOTIZIE

| 22 aprile 2026, 13:35

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla

### Cerchiamo personale da assumere

**Laurea triennale**  
Tempo **indeterminato**

Se hai i requisiti, candidati **entro l'8 maggio.**

**CVA.**

IN BREVE

📅 mercoledì 22 aprile

A Gressan ambulatorio per le persone nello spettro autistico: un servizio che allarga la rete della presa in carico

Autonomia senza protezione: l'allarme di Federconsumatori e la richiesta di aiuti immediati

Protezione civile, legge approvata tra tensioni politiche: l'Aula del Consiglio si svuota, ma il voto è unanime

Telcha e il teleriscaldamento: opportunità o incubo

Recinti elettrici, scelta in crescita nelle campagne italiane: cosa sapere prima di installarne uno

Decreto sicurezza, Cittadinanzattiva: "Così si indebolisce la democrazia e il diritto di difesa"

**LAVORO & LAVORO**  
concorsi-bandi-proposte

**FARMACIE DI TURNO IN VALLE D'AOSTA**

**RUBRICHE**

- 50 ft più per il sociale A domani
- Appunta l'evento Bonjour Valdostains
- Camminar pensando
- Chez Nous
- CISL VdA
- Dai comuni
- Dalla parte dei cittadini
- Diritti degli Animali

La tradizione è **GIOVA NE**

- Il bene comune
- Il borsino rosso
- Il Poussa Café
- Il rosso e il nero
- Info consumatori
- Informazione economica e aziendale
- Informazioni pratiche
- La Vignetta della Settimana
- Lavoro&Lavoro
- Le Messenger Campagnard
- LibrArte
- Mondo Artigiano
- Montagna VdA
- Oroscopo
- Paladino dei diritti
- Salute in Valle d'Aosta
- Speciale Saison Culturelle
- Strasburgo-Aosta
- Varie cronaca
- Velina Rossonera e Arcobaleno
- Vite in ascesa
- Zona Franca

plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz - [ITALPRESS](#).



[Agenzia Italtress](#)

Ma francophonie, d'ici, d'ailleurs : quand les histoires deviennent des ponts entre les mondes



I numeri che raccontano il futuro: ad Aosta la sfida della statistica pubblica



L'héritage de François



Leone XIV arrivato in Guinea Equatoriale, in volo il ricordo di Papa Francesco



**Diventa socio**  
**50&PIÙ**  
UN MONDO DI OPPORTUNITÀ PER TE!  
50&PIÙ ASSOCIAZIONE AOSTA

Donaci il tuo  
**5X1000**  
CF 01229340078

per noi vale molto!

Vai all'articolo <https://www.valsesianotizie.it/2026/04/22/leggi-notizia/argomenti/top-news-1/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

SOLIDI SICURI SUZUKI AUTO JUNIOR

Prima Pagina CRONACA POLITICA ATTUALITÀ COSTUME E SOCIETÀ SPORT EVENTI AL DIRETTORE NECROLOGI LINK Tutte le notizie

Vercelli e limitrofi Borgosesia e dintorni Gattinara e dintorni Varallo e dintorni Romagnano e dintorni Alagna e alta Valsesia Valsessera Biella e dintorni Regione Piemonte

TOP NEWS

consulta il METEO

CHE TEMPO FA

ADESSO 14.7°C

GIO 23 8.9°C 20.8°C

VEN 24 11.3°C 23.1°C

@Datameteo.com

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 Hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i

- RUBRICHE
- Animalerie
  - Benessere e Salute
  - Enogastronomia
  - Oroscopo
  - Turismo
  - Valsesia motori
  - Copertina

Valsesianotizie.it

Newsbiella.it ricercano agenti di vendita con esperienza mail@newsbiella.it

- VALSESIA
- Borgosesia
  - Varallo-Civiasco
  - Gattinara
  - Alagna-Riva Valdobbia
  - Mollia-Campertogno
  - Piode-Pila-Rassa
  - Scopa-Scopello
  - Balmuccia-Vocca
  - Rossa-Boccioleto
  - Rimasco-Rima-Carcoforo
  - Fobello-Cervatto-Rimella
  - Cravagliana-Sabbia

IN BREVE

mercoledì 22 aprile

- Mattarella "Ricerca veicolo di collaborazione e pace, sostenerla"
- Lavoro, domani a Roma confronto Landini-Orsini
- Carburanti, Salvini "Qualcuno nella Commissione europea è in malafede"
- Dramma a Catanzaro, si getta dal balcone con i figli: muoiono mamma e due bimbi

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L.PA001

Quarona-Cellio-Valduggia  
Serravalle-Grignasco  
Prato Sesia-Romagnano


**VALSESSERA**


Sostegno-Crevacuore-  
Guardabosone  
Caprile-Alloche-Postua  
Pray-Portula-Coggiola

risultati ottenuti".Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz - [\(ITALPRESS\)](#).


□


[Agenzia Italoress](#)


Furto da 500mila euro in gioielleria ad Asti, individuati i responsabili 


Blitz antimafia a Niscemi, 35 arresti e aziende sequestrate per 6 milioni 

**martedì 21 aprile**

Inter in finale di Coppa Italia, Como piegato 3-2 in rimonta 

Trump estende cessate il fuoco fino a presentazione proposta Iran 

Meloni "Solerte propagandista di regime non può impartire lezioni" 

Cina, produzione di cereali in crescita anche nel 2026 secondo le previsioni 

[Leggi le ultime di: Top News](#)



**La sicurezza nei luoghi di lavoro evolve...  
...Noi siamo il cambiamento**

[Prima Pagina](#) | [Archivio](#) | [Redazione](#) | [Invia un Comunicato Stampa](#) | [Pubblicità](#) | [Scrivi al Direttore](#)

Copyright © 2014 - 2026 Valsesianotizie.it - Codice Fiscale: 0190600023 - Credits | Privacy e cookie policy | Preferenze privacy

**24-25-26 Aprile** Mercati Internazionali **Regioni d'Europa** Vieni a trovarci a **Biella!**

Vai all'articolo <https://www.varesenoi.it/2026/04/22/leggi-notizia/argomenti/top-news-1/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

ovauto

MAGE 27.900

HUGE 29.900

DI PIÙ

SHINE DA €16

BOX EL DA €19

SCO

Grupp

**DONGFENG**

**CBT ITALIA**  
MYSTERI DURA-ACE R9270 12v Di2, Newmen Advanced A.50  
4.770 €

**CBT ITALIA**  
MYSTERI DURA-ACE R9270 12v Di2, Newmen Stream Vonoa Allround A.49/A.54  
5.590 €

**ECO NORD spa**

**VARESENOI.it**  
NOTIZIE OPINIONI IMMAGINI  
Edizione locale **Il Nazionale.it**

**ECO NORD spa**

**Il tuo 5xmille per i bambini in ospedale CF 95069810125 il Ponte del Sorriso**

Prima Pagina Cronaca Sport Eventi Politica Attualità Economia Salute Scuola Trasporti Opinioni Sociale Storie Meteo e ambiente Cultura Lettere Tutte le notizie

Varese Territorio Busto Arsizio Gallarate Malpensa Luino Canton Ticino Valceresio Malnate Saronno Milano Lombardia LUGANOLIFE.IT

ABBONATI

**TOP NEWS**

CHE TEMPO FA

ADDESSO 17°C

GIO 23 9.0°C / 21.4°C

VEN 24 10.8°C / 23.9°C

@Datameteo.com

organizzazione di volontariato  
ascoltare aiutare accompagnare

Radio Missione Francescana

**TOP NEWS | 22 aprile 2026, 13:35**

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia

**IL GALÀ DEL SORRISO**  
Giovedì 30 aprile 2026 - ore 21.00  
Teatro di Varese - Piazza Repubblica

**LA MAGIA ESISTE**

per ridare respiro al pianeta  
scopri  
**LIQUID TREE**  
UN ALLEATO DELL'AMBIENTE  
www.green-ark.it

**IN BREVE**  
mercoledì 22 aprile

Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Mattarella "Ricerca veicolo di collaborazione e pace, sostenerla"

ACCADEVA UN ANNO FA



1 ANNO FA

**Sport**

Otto ragazze, di cui tre varesine, in mare per la Ran630: una regata "Audace" d'altura di 630 miglia no stop



1 ANNO FA

**Varese**

Ranucci a Varese: «Le mie scelte? Sempre mirate al bene comune. Abbiamo bisogno di giovani giornalisti coraggiosi»



1 ANNO FA

**Valceresio**

Elezioni comunali: "Uniti Per Arcisate" svela la sua squadra

[Leggi tutte le notizie](#)

cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - ([ITALPRESS](#)).

[Agenzia Italoress](#)

**TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?**

Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare

[Ascolta "Aprile 2025" su Spreaker.](#)

Lavoro, domani a Roma confronto Landini-Orsini	
Carburanti, Salvini "Qualcuno nella Commissione europea è in malafede"	
Dramma a Catanzaro, si getta dal balcone con i figli: muoiono mamma e due bimbi	
Furto da 500mila euro in gioielleria ad Asti, individuati i responsabili	
Blitz antimafia a Niscemi, 35 arresti e aziende sequestrate per 6 milioni	

**martedì 21 aprile**

Inter in finale di Coppa Italia, Como piegato 3-2 in rimonta	
Trump estende cessate il fuoco fino a presentazione proposta Iran	
Meloni "Solerte propagandista di regime non può impartire lezioni"	

[Leggi le ultime di: Top News](#)

**CBT ITALIA**

**4.770 €**

**MYSTERY**  
**DURA-ACE R9270 12v Di2,**  
**Newmen Advanced A.50**

Vai all'articolo <https://www.vconews.it/2026/04/22/leggi-notizia/argomenti/top-news-1/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>



PRIMA PAGINA CRONACA ATTUALITÀ POLITICA EVENTI SANITÀ TERRITORIO ECONOMIA VIABILITÀ E TRASPORTI SCUOLA CULTURA SPORT TUTTE LE NOTIZIE

TERRITORI CITTÀ

TOP NEWS

f i X v r e q Archivio Mobile



TOP NEWS | 22 aprile 2026, 13:35

CHE TEMPO FA

ADESSO  
15.8 °C

GIO 23  
10.0 °C  
22.7 °C

VEN 24  
12.1 °C  
25.1 °C

@Datameteo.com

RUBRICHE

- Level Up
- Non solo fumetti
- La storia intorno a noi
- Mangiare consapevolmente
- Itinerarium
- Controluce
- In e-bike nel Vco
- Ristorante didattico "Inizio"
- Il punto di Beppe Gandolfo
- La voce dei lettori
- L'oroscopo di Corinne
- Copertina
- Fotogallery
- Videogallery

ACCADEVA UN ANNO FA



Attualità  
Il grazie di Uncem a Papa Francesco: "Ha costruito unità e pace, ne abbiamo bisogno per le nostre comunità"



## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di

### Autoscuola Valtoco

- Corsi per tutte le patenti
- Corsi CQC/ADR



Villadossola - Piedimulera - Gravelona

AGADUGROUP®

La sicurezza nei luoghi di lavoro evolve...  
...Noi siamo il cambiamento



IN BREVE

mercoledì 22 aprile

1 ANNO FA

**Economia**  
Cna: "Bene il taglio ai tassi in questo momento di incertezza"



1 ANNO FA

**Attualità**  
"Il Papa disse che nessuna pace è possibile senza un vero disarmo"

[Leggi tutte le notizie](#)

rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - [\(ITALPRESS\)](#).

[Agenzia Italtress](#)

**TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?**  
Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare

[Ascolta "Aprile 2025" su Spreaker.](#)

La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma



Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



Mattarella "Ricerca veicolo di collaborazione e pace, sostenerla"



Lavoro, domani a Roma confronto Landini-Orsini



Carburanti, Salvini "Qualcuno nella Commissione europea è in malafede"



Dramma a Catanzaro, si getta dal balcone con i figli: muoiono mamma e due bimbi



Furto da 500mila euro in gioielleria ad Asti, individuati i responsabili



Blitz antimafia a Niscemi, 35 arresti e aziende sequestrate per 6 milioni



**martedì 21 aprile**

Inter in finale di Coppa Italia, Como piegato 3-2 in rimonta



Trump estende cessate il fuoco fino a presentazione proposta Iran



[Leggi le ultime di: Top News](#)

**Medical Dental Italia S.t.P.**  
ODONTOIATRIA - IMPLANTOLOGIA

**IL TUO STUDIO DENTISTICO**

Direttore Scientifico Dr. Alcide Pirazzi Maffioli

Dr. Riccardo Galvani

**IMPLANTOLOGIA  
PROTESI FISSA**

Cell. +39 335 238 072  
Tel. 0324 243701

Via Romita, 18A Domodossola

info@medicaldental.it  
www.medicaldental.it



Vai all'articolo <https://www.venaria24.it/2026/04/22/leggi-notizia/argomenti/top-news-1/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

The screenshot shows the Venaria24 website interface. At the top, there's a banner for the TORINO JAZZ FESTIVAL (14th edition) with the tagline 'THE SOUND OF SURPRISE' and the date '25 APRILE'. Below the banner are several promotional tiles: 'C'è ancora un bel sole in Liguria...', 'Castello di Pralormo MESSER TULIPANO DAL 28 MARZO AL 26 APRILE 2026', 'MOTORI Scopri l'USATO SICURO della provincia di Torino', and 'HUMANITAS Nella tua città, per la tua salute. Giorno dopo giorno, da 25 anni'. The main navigation bar includes 'Prima Pagina', 'Cronaca', 'Politica', 'Economia e lavoro', 'Attualità', 'Eventi', 'Cultura', 'Sanità', 'Viabilità e trasporti', 'Scuola e formazione', 'Sport', and 'Tutte le notizie'. There's also an 'ABBONATI' button. The 'TOP NEWS' section features a weather widget for 'ADESSO' (14°C), 'GIO 23' (10.0°C / 21.4°C), and 'VEN 24' (12.4°C / 24.2°C). The main article is titled 'Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione'. The article text discusses scientific evidence linking chronic insomnia to cognitive decline and introduces a complementary treatment involving phototherapy, music therapy, and meditation. A photo shows a person in a room with colorful light therapy equipment. To the right, there are advertisements for a CBT ITALIA bicycle (4.770€) and the TORINO JAZZ FESTIVAL. At the bottom, there are more news snippets, including one about the Conclave in Rome and another about Allianz Stadium.

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L.PA001

tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica.-foto ufficio stampa Cueva de la Luz - [\(ITALPRESS\)](#).



[Agenzia Italtress](#)

Lavoro, domani a Roma confronto Landini-Orsini	
Carburanti, Salvini "Qualcuno nella Commissione europea è in malafede"	
Dramma a Catanzaro, si getta dal balcone con i figli: muoiono mamma e due bimbi	
Furto da 500mila euro in gioielleria ad Asti, individuati i responsabili	
Blitz antimafia a Niscemi, 35 arresti e aziende sequestrate per 6 milioni	

**martedì 21 aprile**

Inter in finale di Coppa Italia, Como piegato 3-2 in rimonta	
Trump estende cessate il fuoco fino a presentazione proposta Iran	
Meloni "Solerte propagandista di regime non può impartire lezioni"	

[Leggi le ultime di: Top News](#)

**Just open your eyes**  
17 APRILE - 29 MAGGIO  
CASTELLO DI BODIO  
DALLI VENEZIANI 9.00 - 19.00

**TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?**  
Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare  
[Ascolta "Aprile 2025" su Spreaker.](#)

**ALBERGO LUCCIOLA**  
RISTORANTE - BAR

**S. STEFANO AL MARE**

**START**  
STORIA ARTE SALUZZO  
APRILE - MAGGIO - GIUGNO

Vai all'articolo <https://videonord.it/2026/04/22/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>



Mer. Apr 22nd, 2026



Home Privacy Policy

Home 2026 Aprile 22 Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Apr 22, 2026



**R**OMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì

scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. “L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”.

Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

“Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

[\(ITALPRESS\)](#).

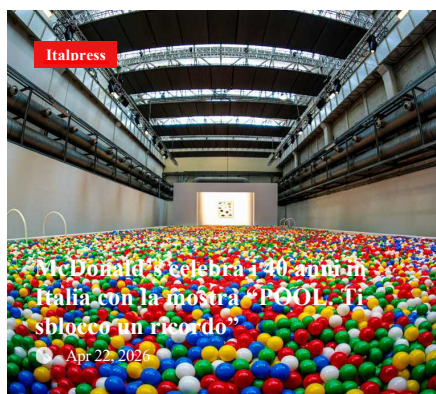


[Trasporti & Logistica Magazine – 22/4/2026](#)

[La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma](#)



### Related Post



Vai all'articolo <https://www.vigevano24.it/2026/04/22/mobile/leggi-notizia/argomenti/top-news-1/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

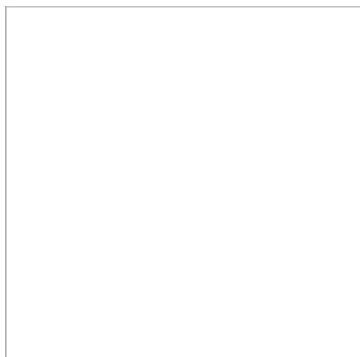


TOP NEWS - 22 aprile 2026, 13:35

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione



ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - (ITALPRESS).



Agenzia italopress.

TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?  
Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare

[Ascolta "Aprile 2025" su Spreaker.](#)

 HOME  INDIETRO

 SU

[REDAZIONE](#) [PUBBLICITÀ](#) [INVIA COMUNICATO](#) [SCRIVI AL DIRETTORE](#) [RSS](#)

Copyright © 2017 - 2026 Vigevano24.it - Partita Iva: IT 02688590187 - Credits | [Privacy e cookie policy](#) | [Preferenze privacy](#)

**Vai all'articolo** <https://www.vigevano24.it/2026/04/22/leggi-notizia/argomenti/top-news-1/articolo/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione.html>

È ARRIVATO...  
LO SHOPPING ONLINE DEDICATO A TEI

Notizie - Opinioni - Immagini

PRIMA PAGINA CRONACA ATTUALITÀ CULTURA-EVENTI ELACHEM VIGEVANO 1955 SPORT ECONOMIA TUTTE LE NOTIZIE

VIGEVANO MORTARA E 0384 GAMBOLÒ E 0381 GARLASCO E 0382 PAVIA E PROVINCIA DINTORNI

🏠 / TOP NEWS
f i y r s q Archivio Mobile

CHE TEMPO FA

**ADESSO**  
17.2 °C

**GIO 23**  
9.9 °C  
21.7 °C

**VEN 24**  
12.1 °C  
24.5 °C

@Datameteo.com

**SPENDI MENO PER DAVVERO!**

TOP NEWS | 22 aprile 2026, 13:35

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

collaboriamo con:

RUBRICHE

- FESTIVAL DI SANREMO
- Territorio
- Gallery24
- 24 TV
- Meteo
- Oroscopo
- Cerco lavoro
- RPQ - Ricerca Personale Qualificato
- Leggi & Diritti
- Associazioni
- Lifestyle

ACCADEVA UN ANNO FA

ROMA (ITALPRESS) - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione - per la prima volta in un unico approccio - di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata. Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona - spiega Pasqualoni - può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla

IN BREVE

📅 mercoledì 22 aprile

La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a Roma

Mattarella "Ricerca veicolo di collaborazione e pace, sostenerla"

Lavoro, domani a Roma confronto Landini-Orsini

Carburanti, Salvini "Qualcuno nella Commissione europea è in malafede"



**Cronaca**  
Magenta: rissa in piazza Liberazione in pieno giorno, intervenuti carabinieri, polizia locale e ambulanza



**ELACHEM VIGEVANO 1955**  
Basket serie A2, tutte le ipotesi di classifica in caso di parità per la zona play-out dopo la 38a giornata



**Meteo**  
Previsioni meteo per martedì 22, mercoledì 23, giovedì 24 (aprile)

[Leggi tutte le notizie](#)

plasticità neurale. È stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti". Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera. "Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale - racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse". Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati - nel pieno rispetto delle norme - e per lo sviluppo della ricerca scientifica. -foto ufficio stampa Cueva de la Luz - [ITALPRESS](#).

[Agenzia ItaloPress](#)

**TI RICORDI COSA È SUCCESSO L'ANNO SCORSO AD APRILE?**  
Ascolta il podcast con le notizie da non dimenticare  
[Ascolta "Aprile 2025" su Spreaker.](#)

Dramma a Catanzaro, si getta dal balcone con i figli: muoiono mamma e due bimbi



Furto da 500mila euro in gioielleria ad Asti, individuati i responsabili



Blitz antimafia a Niscemi, 35 arresti e aziende sequestrate per 6 milioni



**martedì 21 aprile**

Inter in finale di Coppa Italia, Como piegato 3-2 in rimonta



Trump estende cessate il fuoco fino a presentazione proposta Iran



Meloni "Solerte propagandista di regime non può impartire lezioni"



[Leggi le ultime di: Top News](#)



**Vigevano 24**  
Official Partner spettacoli24.it

**SCOPRI I VANTAGGI**

**PROMUOVI I TUOI EVENTI CON NOI**

SERVIZIO DI PROMOZIONE E PRENOTAZIONE ONLINE DEDICATO AI CINEMA E TEATRI DEL TERRITORIO DI PAVIA E VIGEVANO

Eventi  
Spettacoli  
In tutta Italia

spettacoli24.it

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L.PA001

Vai all'articolo [https://www.virgilio.it/italia/torino/notizielocali/insonnia\\_e\\_declino\\_cognitivo\\_nuovo\\_trattamento\\_unisce\\_luce\\_musica\\_meditazione-76752822.html](https://www.virgilio.it/italia/torino/notizielocali/insonnia_e_declino_cognitivo_nuovo_trattamento_unisce_luce_musica_meditazione-76752822.html)

italianonline LIBERO VIRGILIO PAGINEGIALLE PAGINEGIALLE SHOP PGCASA PAGINEBIANCHE TUTTOCITTÀ DILEI SIVIAGGIA MENU

Torino  
SCOPRI ALTRE CITTÀ

CERCA


METEO OGGI 23°

HOME AZIENDE NOTIZIE EVENTI CINEMA FARMACIE MAGAZINE METEO MAPPA REGISTRA ATTIVITÀ

ULTIMA ORA TECNOLOGIA CRONACA POLITICA ECONOMIA SPETTACOLO SPORT RASSEGNA STAMPA

### Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

Condividi Invia



ROMA - Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che...

[Leggi tutta la notizia](#)

Torino Oggi.it | 22-04-2026 15:13

Categoria: **TECNOLOGIA**

#### ARTICOLI CORRELATI

**Insonnia cronica tema di sanità pubblica, una legge per risposte più adeguate**  
Torino Oggi.it | 14-04-2026 17:19

**Sclerosi multipla: a Orbassano al via una nuova ricerca sul microbiota orale grazie alla Fondazione Fism**  
Torino Oggi.it | 21-04-2026 11:22

**Sclerosi multipla, al San Luigi di Orbassano uno studio autorevole sul microbiota orale**  
Eco del Chisone | 22-04-2026 09:37

#### Altre notizie

**TECNOLOGIA**  
**GrAudio Flash delle 10:50 del 23 aprile**  
Il tuo browser non supporta il tag audio - Your browser dose not Support the audio Tag...  
Torino Oggi.it | 23-04-2026 11:23

**TECNOLOGIA**  
**GrAudio edizione delle 10:30 del 23 aprile**  
Il tuo browser non supporta il tag audio

#### Notizie più lette

- Morto Darrell Sheets, la star di 'Affari al buio' aveva 67 anni**  
Torino Oggi.it | 23-04-2026 12:03
- Caso Garlasco, spunta pista alternativa che coinvolge ancora Sempio: depositato esposto con audio su presunto depistaggio**  
Torino Oggi.it | 23-04-2026 12:03
- Settimana Velica Internazionale 2026, regate virtuali e la prestigiosa Ran 630 con Sailonline**  
Torino Oggi.it | 23-04-2026 11:23
- GrAudio Flash delle 10:50 del 23 aprile**  
Torino Oggi.it | 23-04-2026 11:23
- Barbara D'Urso fa causa a Mediaset**  
Torino Oggi.it | 23-04-2026 11:23

#### Temi caldi del momento

successo web info audio support foto graudio graudio flash territorio lavoro innovazione in crescita salute

#### Gli appuntamenti

In città e dintorni

**SPETTACOLI**  
Exposed Torino Foto Festival 2025  
fino al 02 GIUGNO

**MOSTRE**  
Le Gallerie d'Italia - Torino ospitano una nova mostra  
fino al 06 SETTEMBRE

#### Cosa ti serve?

Info e numeri utili in città

Torino

**FARMACIE DI TURNO**  
oggi 23 Aprile

Inserisci Indirizzo

TROVA

Trova la farmacia di turno aperta e più vicina a te

Trasloca ma senza impazzire: scegli bene il servizio

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001



- Your browser dose not Support the audio Tag...  
Torino Oggi.it | 23-04-2026 11:23

**SCOPRI TUTTI GLI EVENTI**



**TECNOLOGIA**  
**Sanità e IA, a Genova il dialogo europeo su ricerca e implementazione**  
GENOVA - Si svolge oggi a Genova 'Al for Healthcare - Longevity & Wellness', la conferenza...  
Torino Oggi.it | 23-04-2026 11:19



**TECNOLOGIA**  
**GrAudio edizione delle 09:30 del 23 aprile**  
Il tuo browser non supporta il tag audio  
- Your browser dose not Support the audio Tag...  
Torino Oggi.it | 23-04-2026 10:23



**TECNOLOGIA**  
**GrAudio Flash delle 09:50 del 23 aprile**  
Il tuo browser non supporta il tag audio  
- Your browser dose not Support the audio Tag...  
Torino Oggi.it | 23-04-2026 10:23



**TECNOLOGIA**  
**GrAudio Flash delle 08:50 del 23 aprile**  
Il tuo browser non supporta il tag audio  
- Your browser dose not Support the audio Tag...  
Torino Oggi.it | 23-04-2026 10:23



**TECNOLOGIA**  
**GrAudio edizione delle 08:30 del 23 aprile**  
Il tuo browser non supporta il tag audio  
- Your browser dose not Support the audio Tag...  
Torino Oggi.it | 23-04-2026 09:23



**TECNOLOGIA**  
**Un modello integrato per la sicurezza: il rilancio industriale di Gadu Fire**  
Un progetto industriale che negli ultimi mesi ha riportato al centro una realtà storica del...  
Torino Oggi.it | 23-04-2026 09:22

Nel frattempo, in altre città d'Italia...

<p>☁ 22°</p> <p><b>Roma</b></p> <p><b>EVENTO</b></p> <p><b>Il primo spettacolo dell'Antologia Danco: "Deversivo"</b></p> <p><b>NOTIZIE</b></p> <p>Visualizza tutte le notizie per questa località</p>	<p>☁ 22°</p> <p><b>Milano</b></p> <p><b>EVENTO</b></p> <p><b>"Rebecca", la prima mostra personale di Benni Bosetto</b></p> <p><b>NOTIZIE</b></p> <p>Visualizza tutte le notizie per questa località</p>	<p>☀ 21°</p> <p><b>Napoli</b></p> <p><b>EVENTO</b></p> <p><b>Francesco Paolantonio in scena con "Le allgre comari di..."</b></p> <p><b>NOTIZIE</b></p> <p>Visualizza tutte le notizie per questa località</p>	<p>☁ 21°</p> <p><b>Palermo</b></p> <p><b>EVENTO</b></p> <p><b>Expo Comics &amp; Games a Palermo 2026</b></p> <p><b>NOTIZIE</b></p> <p>Visualizza tutte le notizie per questa località</p>	<p>☀ 22°</p> <p><b>Firenze</b></p> <p><b>EVENTO</b></p> <p><b>Giorgio Panariello sul palco a Firenze con lo spettacolo "E..."</b></p> <p><b>NOTIZIE</b></p> <p>Visualizza tutte le notizie per questa località</p>	<p>☁ 20°</p> <p><b>Bologna</b></p> <p><b>EVENTO</b></p> <p><b>Arriva a Bologna la mostra "Saul Leiter. Una finestra..."</b></p> <p><b>NOTIZIE</b></p> <p>Visualizza tutte le notizie per questa località</p>
---	---	---	---	--	--

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS8073 - L. UJ001

Vai all'articolo <https://www.vrsicilia.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

Chi Siamo Pubblicità Lavora con noi

f @ y Q

VR14 VIDEO REGIONE

CRONACA ATTUALITÀ POLITICA ECONOMIA SANITÀ SPORT PROVINCE VR PROGRAMMI

NEWS

ITALPRESS TOP NEWS

## Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce, musica, meditazione

NEWS

di [italpress](#) - 22 Aprile 2026

ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione

di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

[\(ITALPRESS\)](#).



**Sanità e IA, a Genova il dialogo europeo su ricerca e implementazione**

**Tangenti e appalti truccati nel tarantino, arrestato ex vicesindaco**

VR SICILIA.IT è una testata giornalistica registrata al Tribunale di Ragusa

autorizzazione n° 5 del 08/05/2009.

Editore: TELERADIO REGIONE SRL

Sede: S.P.74 km 0+400 C.da Cava Gucciardo SN - 97015 MODICA

P.IVA: 00209070895

DIRETTORE RESPONSABILE: Sergio Randazzo

Questo sito è associato alla



Sito Web sviluppato da Digitrend S.r.l.

[CRONACA](#) [ATTUALITÀ](#) [POLITICA](#) [ECONOMIA](#) [SALUTE](#)

[SPORT](#) [PROVINCE](#) [CHI SIAMO](#) [CONTATTI](#) [PUBBLICITÀ](#)

[CHANGE PRIVACY SETTINGS](#) [PRIVACY E COOKIE POLICY](#)

Vai all'articolo <https://www.websuggestion.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

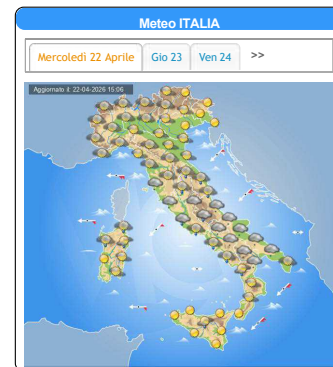


HOME ATTUALITÀ BIOSUGGESTION ARTE E CULTURA LAVORO ED INTERNET CURIOSITÀ EVENTI CONTATTI in f t w Q

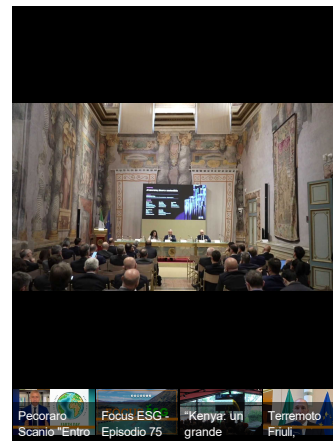
## INSONNIA E DECLINO COGNITIVO, NUOVO TRATTAMENTO UNISCE LUCE, MUSICA, MEDITAZIONE



📅 22 aprile 2026



Master Blog



ROMA (ITALPRESS) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene. Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione. Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno "Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo", organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. "L'integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull'equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E' stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti".

Cueva de la Luz, in italiano "Grotta di Luce", è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall'intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un'esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all'uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell'insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

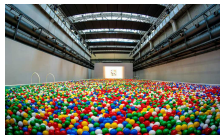
"Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell'antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse".

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all'attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

[\(ITALPRESS\)](#)

## Altri articoli dalla stessa categoria



McDonald's celebra i 40 anni in Italia con la mostra "POOL. Ti sblocco un...



Meloni sente Radev, intesa su cooperazione e piano d'azione Italia-Bulgaria



Consiglio dei Ministri nomina cinque nuovi sottosegretari



Via libera al nuovo Dfp, Giorgetti "Viviamo circostanze totalmente..."



La Federazione delle professioni sanitarie inaugura la nuova sede a...



Insonnia e declino cognitivo, nuovo trattamento unisce luce,...

di Redazione

## COMMENTI

Master Blog brand Easy Academy Srl  
Via dell'Arcoveggio 49/5 40129 Bologna Italy  
Mobile: 3429101919  
Ufficio: 0512910411

CONTATTI  
PUBBLICITÀ  
PRIVACY POLICY COOKIE POLICY

**Vai all'articolo** <https://www.zerounotv.it/insonnia-e-declino-cognitivo-nuovo-trattamento-unisce-luce-musica-meditazione/>

Condividi

Tempo di Lettura: 2 minuti



ROMA ([ITALPRESS](#)) – Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che dimostrano una correlazione tra l'insonnia cronica e il declino cognitivo. In questo quadro, la buona notizia è che parallelamente emergono anche nuovi approcci in grado di prevenire questa correlazione, permettendo alle persone di invecchiare bene.

Di particolare interesse è un nuovo trattamento complementare che aiuta a prevenire il declino cognitivo unendo la fototerapia, la musicoterapia e la meditazione.

Si chiama Cueva de la Luz ed è un sistema innovativo segnalato nel corso del convegno “Neuroscienze Sociali: il puzzle dell'invecchiamento attivo”, organizzato lunedì scorso all'Istituto Superiore di Sanità dal Dipartimento di Neuroscienze Sociali e dal Centro per la Ricerca Economica Applicata in Sanità (C.R.E.A. Sanità). A suscitare particolare interesse tra pubblico e relatori è stata la sua principale innovazione: l'integrazione – per la prima volta in un unico approccio – di tre metodiche già riconosciute singolarmente: fototerapia, musicoterapia 432 hz e meditazione guidata.

Nella sua relazione, la neurologa, psicoterapeuta e psichiatra Valeria Pasqualoni (Dipartimento di Salute

Mentale Asl Roma 1) insieme al neurologo Cesare Iani (libero professionista per la Casa di Cura Quisisana), si sono soffermati sulle peculiarità del sistema. “L’integrazione tra luce, suono e visualizzazioni guidate in un unico approccio integrato al benessere della persona – spiega Pasqualoni – può dare grandi benefici, con una tecnologia innovativa che consente di agire sull’equilibrio psicofisico e sulla plasticità neurale. E’ stato pertanto avviato un progetto pilota di sperimentazione con questa metodica su persone affette da insonnia cronica, che ci permetterà di presentare prossimamente in sedi ufficiali i risultati ottenuti”.

Cueva de la Luz, in italiano “Grotta di Luce”, è un marchio e un sistema registrato che nascono in Spagna nel 2020 dagli studi e dall’intuizione della genovese Stefania Bertini, che ha sviluppato un sistema capace di trasformare una stanza o una cabina in un’esperienza di rilassamento e benessere profondo, grazie all’uso sincronizzato di fototerapia a led (non UV), musicoterapia a 432 Hz e meditazione guidata. La combinazione di questi tre elementi attiva la ghiandola pineale stimolando la produzione di melatonina e serotonina, e contribuendo non solo al miglioramento dell’insonnia cronica, ma anche ad un benessere psicofisico duraturo. Oggi Cueva de la Luz è presente in Spagna, Italia e Svizzera.

“Il metodo nasce da anni di studi sulla fisica quantistica e sulle medicine integrate nella volontà di realizzare uno strumento semplice ed efficace per il benessere e il riequilibrio bioenergetico, in cui le più recenti scoperte della medicina incontrassero i principi dell’antica sapienza orientale – racconta Stefania Bertini -. Oggi sono davvero lusingata che specialisti di così grande prestigio abbiano deciso di avviare una sperimentazione scientifica sulla base dei risultati già ottenuti in questi anni su migliaia di persone di età e nazionalità diverse”.

Cueva de la Luz, che sta istituendo una Fondazione scientifica per tutelare e promuovere le attività di ricerca in modo indipendente rispetto all’attività commerciale, nei prossimi mesi lancerà anche una web app per la raccolta dei dati – nel pieno rispetto delle norme – e per lo sviluppo della ricerca scientifica.

-foto ufficio stampa Cueva de la Luz –

(ITALPRESS).