CANTONE I ticinesi dormono poco e male

20 giu 2022 - 16:16 13'702

Due terzi degli svizzeri, secondo uno studio di Sanitas, ha problemi di sonno. E il Ticino si distingue in negativo.

BELLINZONA - La metà degli Svizzeri (52%) afferma di dormire male. È quanto emerge dallo studio "Sanitas Health Forecast 2022", eseguito su un campione di duemila persone d'età compresa tra i 18 e i 74 anni distribuite in tutte le regioni della Svizzera. E a trovarsi in testa a questa non invidiabile classifica sono proprio i ticinesi.

La popolazione svizzera dorme in media sette ore per notte. Ma molti ritengono che il tempo trascorso sotto le coperte non sia ristoratore. Quasi due terzi (63%) degli intervistati dichiara di soffrire anche di sintomi legati al sonno o di un disturbo del sonno.

I più comuni sono i disturbi del sonno (27%), il russare (23%) e la difficoltà ad addormentarsi (21%). La stragrande maggioranza (91%) crede che alla base di tali problemi vi sia lo stress e le preoccupazioni quotidiane.

Gli Svizzero tedeschi figurano tra coloro che meno si lamentano per il sonno scarso o molto scarso (19%). In Romandia si sale al 26% e in Ticino al 32%. In generale, chi vive in città ha più problemi legati al sonno di chi vive in campagna.

Secondo il sondaggio la mancanza di sonno provoca difficoltà di concentrazione (83%), maggiore nervosismo (72%) o problemi psicologici (70%).

In fatto di salute, la maggior parte degli intervistati auspica una maggiore resistenza o un peso più vicino a quello ideale: il 67% vorrebbe cambiare in positivo. Ma spesso sembra mancare motivazione o l'ispirazione, visto che solo il 26% pensa di fare abbastanza nella prevenzione della salute.

Tuttavia, il 41% degli intervistati dichiara di mangiare meno carne e più verdure oggi rispetto a due anni fa. Inoltre, il 41% e il 38% del campione dichiara di mangiare meno dolci rispetto al 2020 o di bere meno alcolici, mentre il 30% afferma di mangiare più frutta.

Per più della metà degli intervistati, migliorare la concentrazione e la memoria è una preoccupazione fondamentale. Circa tre quarti degli intervistati (77%) ritiene che esista un legame tra l'alimentazione e la salute mentale. Tuttavia, solo il 48% dichiara di seguire una dieta sana per migliorare la propria salute mentale e solo un quinto (22%) consuma deliberatamente determinati alimenti per promuovere specificamente il benessere del cervello.