CORRIERE DEL TICINO

Salute Il 32% dei ticinesi ha problemi di sonno

Secondo lo studio «Sanitas Health Forecast 2022» la metà degli svizzeri afferma di dormire male – I ticinesi sono in testa nella classifica – Alla base, per la maggioranza, ci sono problemi di stress e preoccupazioni



© Shutterstock

ATS
20.06.2022 15:58

La metà degli Svizzeri (52%) afferma di dormire male. È quanto emerge dallo studio «Sanitas Health Forecast 2022» eseguito su un campione di 2 mila persone d'età compresa tra i 18 e i 74 anni distribuite in tutte le regioni della Svizzera. I Ticinesi in testa a questa non invidiabile classifica.

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.