

(Depositphotos)

SVIZZERA

20.06.2022 - 16:09
Aggiornamento: 16:39

Ats, a cura di **Marco Narzisi**

Metà degli svizzeri dorme male, i ticinesi peggio di tutti

Il 32% degli abitanti del Ticino si lamenta del sonno scarso o molto scarso. Sul totale degli intervistati, il 63% soffre anche di disturbi del sonno

I ticinesi dormono peggio rispetto al resto della Svizzera. È quanto emerge dallo studio "Sanitas Health Forecast 2022" eseguito su un campione di 2mila persone d'età compresa tra i 18 e i 74 anni distribuite in tutte le regioni della Confederazione. Complessivamente, la metà degli Svizzeri (52%) afferma di dormire male. Fra tutte le persone intervistate, la percentuale di coloro che si lamentano per il sonno scarso o molto scarso in Ticino è al 32%, seguito dalla Romandia al 26%. Va meglio agli svizzero-tedeschi, con un 19% di persone insoddisfatte del proprio sonno. In generale, chi vive in città ha più problemi legati al sonno di chi vive in campagna.

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.

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 la 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.