ticinonews

SVIZZERA

PROBLEMI DI SONNO, TICINESI IN TESTA



Immagine Shutterstock

Tra le cause il russare e la difficoltà ad addormentarsi. La maggior parte crede che alla base di questi fastidi ci sia lo stress

Il 52% degli svizzeri 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. Primi di questa classifica i ticinesi.

Perché si dorme male

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.

Ticino in cima alla classifica

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.

Le conseguenze di una notte insonne

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

Una fotografia sulla salute

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.

Le preoccupazioni della popolazione

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.

© Ticinonews.ch - Riproduzione riservata

La maggior parte degli intervistati ha dichiarato anche di avere difficoltà a dormire tutta la notte. Il 68% degli svizzeri, a quanto pare, si alza dal letto almeno una volta a notte. Dover usare il bagno di notte è il motivo principale per cui si sveglia il 46% degli intervistati. Il 45% ha affermato che le preoccupazioni, lo stress o i problemi impediscono loro di dormire bene.

Questi sono altri motivi che impediscono un buon sonno:

-Pasti tardivi o abbondanti
-Rumore dall'esterno
-Troppo caldo o troppo freddo nella stanza
-Rumori di altre persone
-Sogni
-Dolore
-Sonno leggero

Ma perché dormiamo? Gli scienziati hanno discusso su questa domanda fondamentale fin da quando esiste la ricerca sul sonno. Ma sono d'accordo su una cosa: dormire è vitale e ha un grande impatto sulla vita di tutti i giorni. Perché ci dà energia.

Cattivo sonno, cattiva salute - Un sonno scadente non è solo responsabile della stanchezza, ma danneggia anche il nostro corpo. Un buon sonno, tra l'altro, ci aiuta a concentrarci meglio nella vita di tutti i giorni.

Anche gli intervistati la vedono così: l'83% ritiene che la mancanza di sonno abbia un'influenza molto forte sulla mancanza di concentrazione e sul proprio umore.

Tuttavia, pochissime persone sanno quanto possa essere dannoso dormire poco o male. Perché il sonno ha anche un'influenza significativa, ad esempio, sull'obesità, sulle malattie cardiovascolari o sul diabete.

Dimmi dove vivi, ti dirò come dormi - A quanto pare ha il suo impatto anche il luogo in cui si vive. Lo studio mostra che la qualità del sonno differisce tra Ticino, Svizzera occidentale e Svizzera tedesca. Nella Svizzera tedesca, il 50% si dichiara soddisfatto del proprio sonno, rispetto al 43% nella Svizzera occidentale e solo al 40% in Ticino.

Il fatto che i romandi e i ticinesi dormano peggio degli svizzero tedeschi è coerente con i risultati di uno studio europeo, secondo il quale i disturbi del sonno sono più comuni in Francia e in Italia che in Svizzera, come spiega la neurologa e dottoressa del sonno Rositsa Neumann. «Culturalmente parlando, i romandi e i ticinesi sono per molti versi più simili ai loro vicini in Francia e in Italia». Ciò è probabilmente dovuto alle differenze nell'elaborazione emotiva delle situazioni stressanti, nell'affrontare lo stress e nella percezione della sofferenza e del dolore, afferma Neumann.

Lo studio di Sanitas mostra anche che le persone dormono meglio in campagna piuttosto che in città. Il 51% della popolazione rurale si è infatti detta soddisfatta del proprio sonno, in città la percentuale scende al 45%.