tio 20 minuti



SVIZZERA Gli svizzeri hanno problemi a letto

elaborata da Davide Milo
Giornalista

27

23 giu 2022 - 16:35 Aggiornamento 17:00 16'502

Più della metà delle persone non dorme bene. Il sonno peggiore? In Ticino.

Lo dimostra uno studio di Sanitas che rivela anche le ragioni dietro a questi disturbi.

ZURIGO - La Svizzera non dorme sonni tranquilli e riposanti. Lo dimostra uno studio di Sanitas pubblicato lunedì secondo il quale il 52% degli intervistati ritiene di non dormire bene. Solo il 48% sostiene di dormire da bene a molto bene.

Nell'indagine "Sanitas Health Forecast 2022", la stragrande maggioranza - ovvero l'86% degli svizzeri - ha dichiarato di dormire in media sette ore a notte. Sette/nove ore per notte è il sonno consigliato per gli adulti di età compresa tra 26 e 64 anni. Ma non è solo il numero di ore dormite a determinare quanto in forma ci svegleremo: anche la qualità del sonno è importante.

Stando allo studio, le ragioni della scarsa qualità del sonno sono varie. Secondo lo specialista Sebastian Zaremba, le tre cause più comuni vi sono i disturbi del sonno legati allo stress e disturbi quali l'apnea notturna e la sindrome delle gambe senza riposo.

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%.