



PHILIPS

Global Sleep Survey

Gli impatti del COVID-19 sulla qualità del sonno.

Una fotografia globale
sui comportamenti
e le abitudini relative al sonno
nell'anno della pandemia.



Introduzione e metodologia

In un momento di crisi come quello che stiamo vivendo durante la pandemia COVID-19, ai timori e le preoccupazioni più comuni si aggiungono un senso crescente di vulnerabilità e di perdita di controllo. In questo contesto di incertezza, un'attenzione particolare alla qualità del sonno può contribuire a migliorare la nostra vita quotidiana e, di conseguenza, il nostro benessere generale.

In occasione della Giornata Mondiale del Sonno 2021, Philips ha presentato i risultati di un'indagine internazionale, giunta alla sua sesta edizione che, per il secondo anno, include anche l'Italia. Philips ha raccolto ed esaminato i comportamenti, le percezioni e le abitudini relative al sonno, ricavandone spunti e riflessioni utili per creare una fotografia su come dormiamo e su cosa potremmo fare per dormire bene e, di conseguenza, vivere meglio.

Lo studio è stato condotto da KJT Group, per conto di Philips dal 17 novembre al 7 dicembre 2020 su

un campione di 13.000 adulti di almeno 18 anni in 13 paesi: Australia, Brasile, Cina, Francia, Germania, India, Italia, Giappone, Paesi Bassi, Singapore, Corea del Sud, Regno Unito e Stati Uniti. Per l'Italia, come per gli altri paesi, il campione è composto da 1.000 persone. Il sondaggio è stato somministrato online e autogestito nella lingua o nelle lingue principali di ciascun paese. Si tratta di campioni non probabilistici e quindi un margine di errore non può essere stimato con precisione.

Il campione

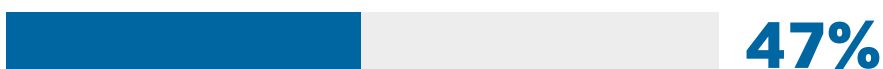
13.000 intervistati, 13 paesi



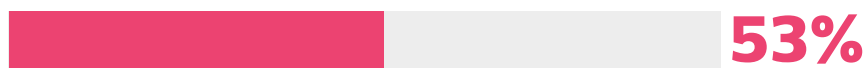
media
47.3 anni



63%
vive col proprio
partner



uomini



donne



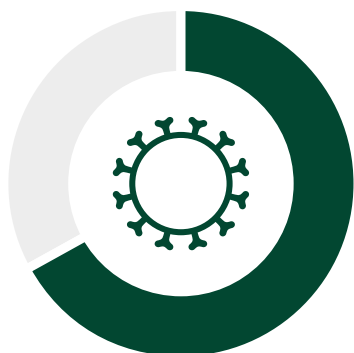
31%
ha almeno
un figlio a carico



29%
ha un lavoro
full time

Il 2020: un anno molto difficile per gli italiani

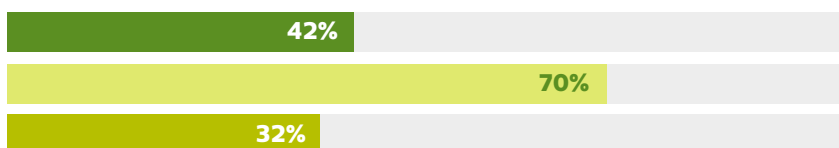
Il **61%** ha dichiarato che il COVID-19 ha contribuito ad aumentare il livello di stress.



L'evento senza precedenti ha portato le persone a utilizzare sempre più lo smartphone. Rispetto ai risultati del "World Sleep Study 2020" più persone lo utilizzano anche quando sono a letto.



Tra quelli che utilizzano lo smartphone a letto, il **42%** lo fa poco prima di addormentarsi. Il **70%** trascorre il tempo sui social media e il **32%** legge le ultime notizie



L'impatto della pandemia sulla qualità del sonno

Lo stress con il **41%** rimane il primo fattore che rovina il sonno degli italiani.

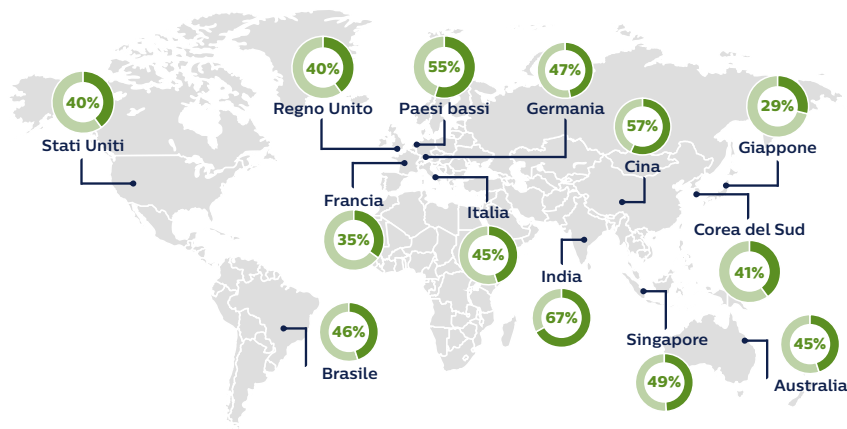


Oltre alla pandemia, le persone sono più stressate per motivi finanziari (**45%**) e per motivi lavorativi (**31%**).



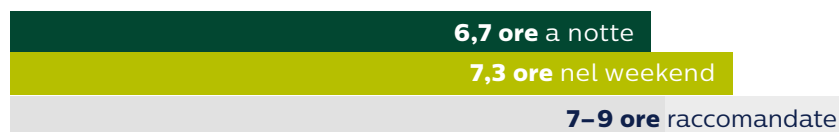
Dall'inizio della pandemia, il **70%** ha riscontrato maggiori problemi legati alla qualità del sonno. Il **48%** si sveglia di notte e il **46%** riscontra di avere subito un impatto negativo sulla capacità di dormire bene.

Nonostante tutto, il **45%** degli italiani si ritiene soddisfatto¹ della qualità del proprio sonno mentre nel resto del mondo:



Quanto dormono gli italiani?

In media dormono 6,7 ore a notte mentre nel weekend la media si alza leggermente a 7,3 ore, sfiorando appena le 7-9 ore a notte raccomandate².

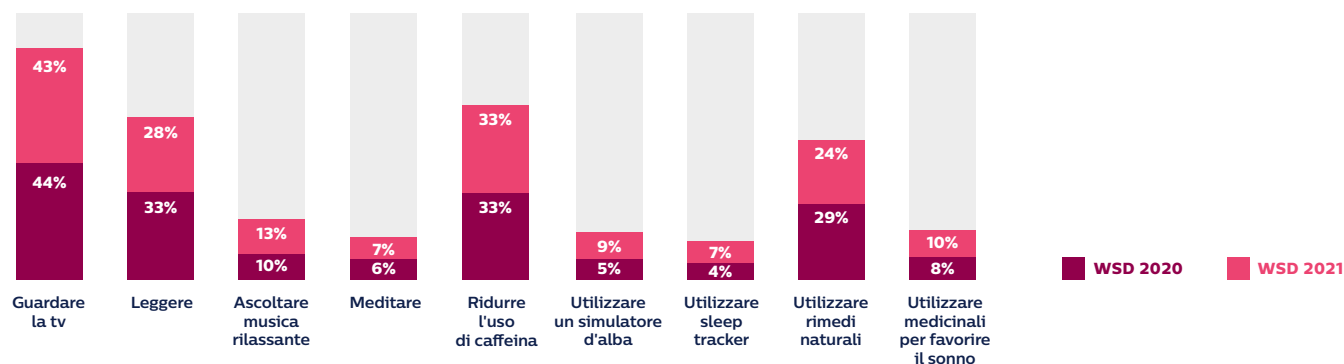


¹ indica la risposta completamente e parzialmente soddisfatti

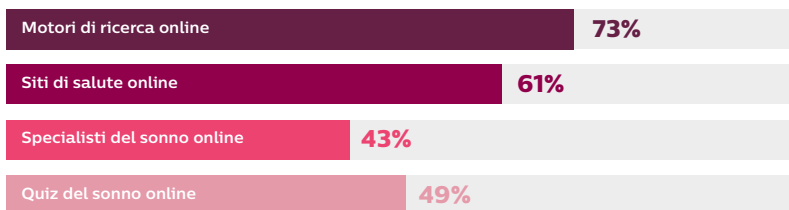
² How Much Sleep Do I Need?, Centers for Disease Control and Prevention

Gli italiani continuano ad adottare poche soluzioni per migliorare il proprio sonno

Anche durante la pandemia, gli intervistati rimangono poco predisposti ad adottare azioni concrete per migliorare il proprio sonno.

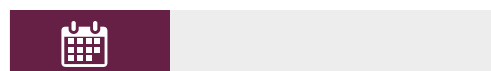


Molti che non avevano mai utilizzato risorse online per conoscere i trattamenti e rimedi per migliorare la qualità del sonno, lo hanno fatto per la prima volta durante la pandemia.



Una nuova predisposizione all'utilizzo della telemedicina

Nell'anno della pandemia, le persone hanno mostrato un interesse maggiore rispetto alla sperimentazione di soluzioni di telemedicina.



Il 14% degli italiani ha parlato online con uno specialista.



Di questi: il 49% ha iniziato a consultare un esperto online durante la pandemia.

Nonostante ci sia ancora tanta strada da fare per un'adozione strutturale di queste soluzioni...



Il 35% degli italiani si dice interessato a usufruire in futuro della telemedicina per affrontare problemi legati al sonno. Un dato che sale addirittura al 51% tra chi soffre di apnee notturne.

La pandemia influisce anche sull'utilizzo delle CPAP

L'apnea notturna del sonno rappresenta una delle più comuni patologie croniche che colpisce circa il **10%** della popolazione italiana adulta³.



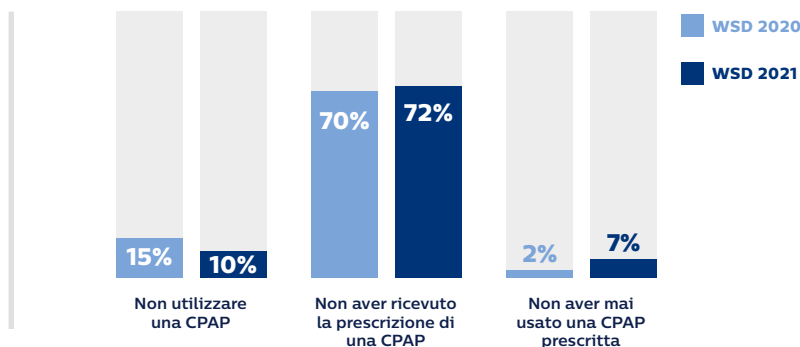
Il **13%** pensa di poter essere a rischio di apnea notturna



Il **19%** pensa che il proprio partner possa essere a rischio

I pazienti con apnee notturne hanno risentito l'impatto della pandemia, specie sul versante della terapia.

La propensione all'utilizzo della CPAP (ventilazione meccanica a pressione positiva continua) è **scesa sensibilmente (27% vs. 2020: 29% 2021)**. Rispetto al 2020 dichiarano di:



Qual è il problema?



L'apnea notturna, se non trattata, può portare a una serie di gravi problemi di salute, tra cui malattie cardiovascolari, infarto e ictus⁴.



Pensi di essere a rischio di apnea notturna? Fai il quiz online su www.philips.it/quizapnea e scopri se sei a rischio.

Atteggiamenti verso la cura dell'apnea del sonno

L'atteggiamento delle persone nei confronti della diagnosi e del trattamento dell'apnea notturna è leggermente peggiorato. Gli italiani:

■ 2020 ■ 2021



15% vs. 12%
Hanno paura di fare un test del sonno perché preferiscono non conoscere la diagnosi



12% vs. 14%
Pensano che non sia necessario essere trattati



12% vs. 10%
Non utilizzerebbero una CPAP in caso di diagnosi



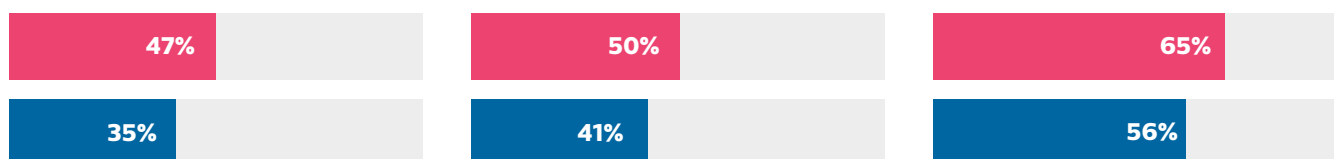
19% vs. 19%
Pensano che il trattamento con la CPAP sia più fastidioso della patologia stessa

³ Associazione Apnoici italiani

⁴ Obstructive sleep apnea, Mayo Clinic

L'impatto del COVID-19 sulla qualità del sonno delle donne

A causa della pandemia le donne italiane hanno subito un impatto negativo sulla qualità del sonno maggiore rispetto agli uomini:



Le donne hanno riferito un impatto negativo sulla routine del sonno

Le donne hanno riferito un impatto negativo sulla loro capacità di dormire bene

Le donne hanno riferito un impatto negativo sullo stress

■ donne

■ uomini

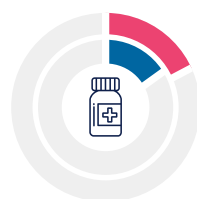
Le donne sono più disposte a provare diverse strategie per affrontare i problemi del sonno.



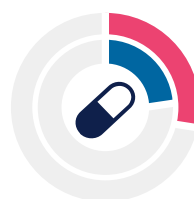
48% vs. 38%
Guardare la televisione



30% vs. 25%
Leggere



10% vs. 9%
Usare medicinali specifici



28% vs. 21%
Usare rimedi naturali



34% vs. 33%
Ridurre il consumo di caffeina

Dream Hub. Lo spazio dove trovare informazioni, approfondimenti, consigli e curiosità:



Alimentazione e sonno: c'è differenza tra uomini e donne?



La quantità e la qualità del sonno influiscono sul sistema immunitario?



Russare è sempre un sintomo dell'apnea del sonno?

Scopri ora www.philips.it/blogsonno



Per saperne di più:
[**www.philips.it/wsd2021**](http://www.philips.it/wsd2021)