

# Una sveglia da non rimandare: una fotografia sul sonno degli italiani



## Sappiamo di averne bisogno...

Le persone riconoscono l'importanza del sonno per la loro salute.



La maggior parte concorda<sup>1</sup> sul fatto che il sonno sia un fattore importante per il loro

**86%**  
benessere fisico e

**86%**  
benessere mentale.

**55%**  
concorda<sup>1</sup> sul fatto che la loro memoria sia peggiore quando non hanno dormito bene.

**81%**  
è consapevole<sup>1</sup> di essere di umore migliore dopo una buona notte di sonno.

**72%**  
ammette<sup>1</sup> di essere meno produttivo dopo una notte di sonno di bassa qualità.

## ... ma non facciamo abbastanza.

Solo la metà degli adulti è soddisfatta<sup>2</sup> del proprio sonno (**47%**).



L'**82%** degli italiani riferisce di svegliarsi almeno **una volta** durante la notte.



Il **58%** delle persone rinvia la sveglia almeno **una volta**.

## Portare il problema a letto

Solo meno della metà (**46%**) degli italiani ammette<sup>1</sup> di avere una buona comprensione di cosa realmente significhi avere un buon sonno; inoltre, quasi 3 italiani su 4 (**70%**), dichiarano di utilizzare lo smartphone a letto prima di addormentarsi.

### I 5 utilizzi principali dello smartphone a letto:



**38%**  
Sveglia



**31%**  
L'ultima cosa che faccio prima di addormentarmi è controllare lo smartphone



**32%**  
La prima cosa che faccio quando mi sveglio è controllare lo smartphone



**27%**  
Intrattenimento (video, social, ecc.)



**35%**  
Carico il mio smartphone durante la notte tenendolo accanto al letto

Inoltre il **5%** afferma di rispondere a chiamate e messaggi anche durante la notte.

## Gli effetti sulle relazioni

Di chi ha un partner



il **27%** ammette<sup>1</sup> che, a volte, dorme separatamente dal proprio partner per migliorare il proprio sonno.

il **29%** concorda<sup>1</sup> sul fatto che le difficoltà del proprio partner stiano impattando negativamente sul rapporto.

Il **53%** di chi soffre di apnee del sonno, afferma che la vita di coppia è impattata dalla patologia.



## Migliorare la qualità del sonno

Il **59%** delle persone è interessato<sup>1</sup> a ricevere informazioni su come dormire meglio. Dato che aumenta al **71%** tra chi soffre di apnee notturne.



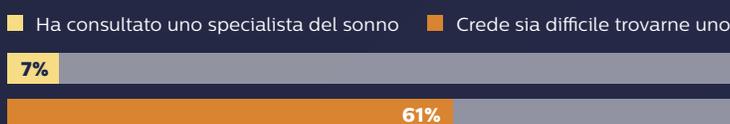
Di quelli affetti da apnee del sonno, il **61%** di chi utilizza una terapia CPAP almeno una volta a settimana, ne consiglierebbe l'uso.

Le persone sono maggiormente propense a consultare il proprio medico di base per avere maggiori informazioni:



**1 su 4** (**25%**) ha già visto il medico curante

e il **45%** sarebbe disposto a consultarlo.



Ciononostante, solo il **7%** ha riportato di aver consultato uno specialista del sonno e il **61%** del campione crede che sarebbe difficile trovarne uno.

Per saperne di più e consultare i risultati dello studio vai su:

[www.philips.it/worldsleepday2020](http://www.philips.it/worldsleepday2020)

<sup>1</sup> Concorda "in parte" o "completamente" con la dichiarazione  
<sup>2</sup> Indica "in parte" o "completamente" in ambito di soddisfazione del sonno