



PHILIPS

Global Sleep Survey

Una sveglia da non rimandare:

una fotografia globale sui comportamenti
e le abitudini relative al sonno.
E gli italiani, come dormono?



Introduzione e metodologia

Pur consapevoli dell'importanza del sonno, gli adulti di tutto il mondo incontrano difficoltà quotidiane che li portano a non dormire bene. Tecnologia, preoccupazione, stress, rapporti interpersonali sono tutti fattori che possono incidere negativamente sulla qualità del sonno. Le persone ne sono consapevoli, cercano di informarsi e dichiarano di volersi far aiutare; ciononostante le azioni che di fatto compiono sono ancora limitate. Eppure basterebbero pochi e semplici accorgimenti per dormire bene e, di conseguenza, vivere meglio.

In occasione della Giornata Mondiale del Sonno 2020, Philips ha presentato i risultati di un'indagine internazionale, giunta alla sua quinta edizione, che per il primo anno include anche l'Italia all'interno del campione intervistato. Philips ha raccolto e esaminato i comportamenti, le percezioni e le abitudini relative al sonno, ricavandone spunti e riflessioni utili a creare una fotografia su come dormiamo e su cosa potremmo fare per dormire (e vivere) meglio.

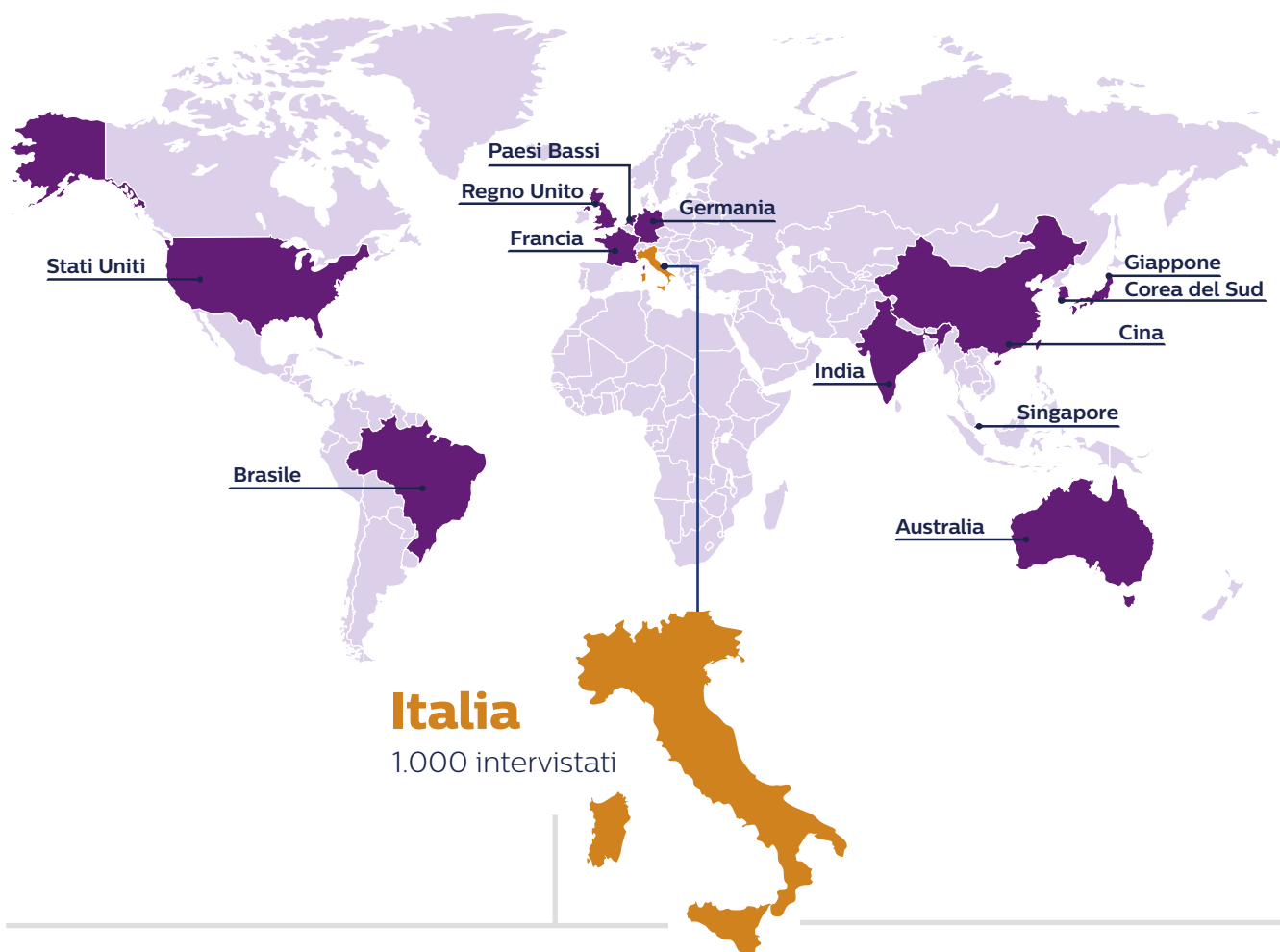
Lo studio è stato condotto da KJT Group, per conto di Philips dal 12 novembre al 5 dicembre 2019 su un campione di 13.004 adulti di almeno 18 anni in 13 paesi: Australia, Brasile, Cina, Francia, Germania, India, Italia, Giappone, Paesi Bassi, Singapore, Corea del Sud, Regno Unito e Stati Uniti. Per l'Italia, 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.

La Giornata Mondiale del Sonno è l'occasione per ricordare quanto dormire bene sia importante per vivere meglio. Per il primo anno, l'Italia è inclusa nello studio Philips che restituisce una fotografia di come e quanto dormono gli italiani, con un affondo sulla patologia delle apnee notturne: quanti sono coloro che la conoscono? Quali i sintomi? Come riconoscerla e curarla?



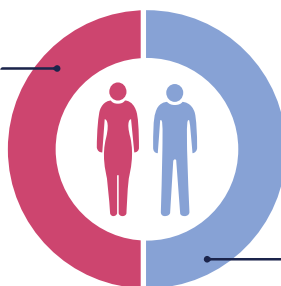
Il campione

13.000 intervistati, 13 paesi



media
48,7 anni

50%
donne



50%
uomini



31%
ha almeno un figlio
a carico



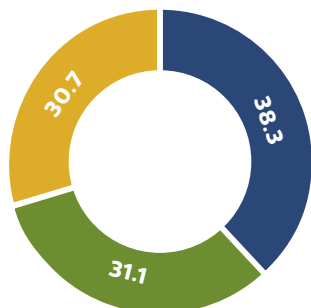
60%
vive col proprio
partner



37%
ha un lavoro
full time

Sappiamo che abbiamo bisogno di dormire...

Ognuno di noi sa quanto sia importante dormire bene per sentirsi in forma e mantenere una buona salute, sia a livello fisico che mentale. **Cosa ne pensano gli italiani?**



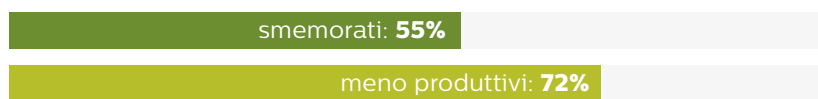
■ Sonno ■ Dieta ■ Esercizio

Quali sono i fattori che contribuiscono maggiormente alla salute e al benessere? Gli italiani non hanno dubbi: guida il buon sonno, seguito da una dieta equilibrata e un esercizio fisico costante.

Il sonno è fondamentale: a dichiararlo sono quasi 9 italiani su 10, concordando¹ sui benefici di un buon riposo sia per il proprio corpo che per la propria mente.



Le conseguenze di un sonno irrequieto: il **55%** degli intervistati ritiene¹ che la propria memoria sia peggiore, mentre il **72%** ammette di essere meno produttivo.



Evidenze interessanti anche sul fronte dell'umore: per quasi **8 italiani su 10** dormire bene rende più felici.¹



...ma non riusciamo a farlo.



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



Il **58%** degli italiani rinvia la propria sveglia almeno una volta al mattino prima di alzarsi.

Il confronto globale

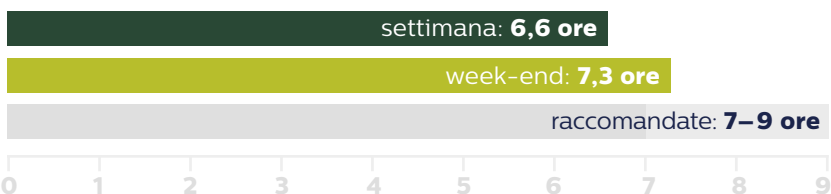
Quanti si dichiarano soddisfatti del proprio sonno?



Quanto dormiamo?

In media, gli italiani dichiarano di dormire 6,6 ore a notte durante la settimana, dato che supera di poco le 7 ore durante il week-end.

Dovremmo dormire di più: gli esperti raccomandano² 7-9 ore di sonno a notte per un adulto sano.



1. È "in parte" o "completamente" d'accordo con l'affermazione. 2. How Much Sleep Do I Need?, Centers for Disease Control and Prevention.

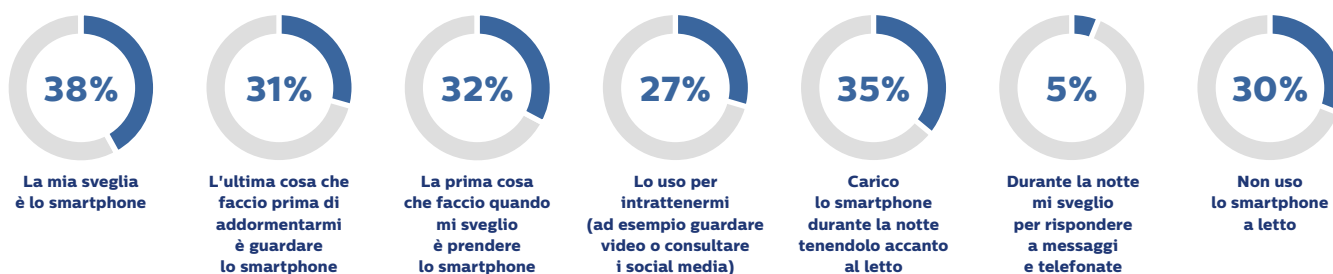
I nemici del buon sonno

Tra i fattori che impediscono di dormire bene, emergono la preoccupazione e lo stress, identificati come i nemici del sonno da quasi la metà del campione. In generale, solo 1 italiano su 2 (**46%**) sa identificare con certezza ciò che impedisce di dormire bene.

Lo smartphone: sempre e dovunque

Un punto chiave è evidenziato da oltre due terzi (**70%**) delle persone, le quali ammettono di usare lo smartphone a letto. Nonostante gli esperti lo sconsiglino a gran voce³, quasi 4 italiani su 10 riferiscono di usare il proprio cellulare subito prima di addormentarsi (**35%**) o appena si svegliano al mattino (**32%**).

Lo smartphone anche a letto?



Dormiamo insieme oppure no?

Tra coloro che hanno un partner:

27% ammette¹ di dormire in camere separate per dormire meglio.

29% ammette¹ che dormire separati stia influenzando negativamente la vita di coppia.

53% Russamento o sonno inquieto, ma non solo. Oltre la metà di chi soffre di apnea del sonno dichiara di avere problemi di coppia dovuti alla patologia.

Cosa incide sul nostro sonno

Ognuno di noi può fare qualcosa di concreto per mettere fine a certe cattive abitudini come l'uso del cellulare a letto. Ci sono tuttavia certi fattori su cui i comportamenti individuali hanno un'incidenza minore e devono bensì essere trattati con l'aiuto di uno specialista. Vediamo quali sono, mettendo a confronto l'Italia con la media degli altri paesi coinvolti nello studio.⁴



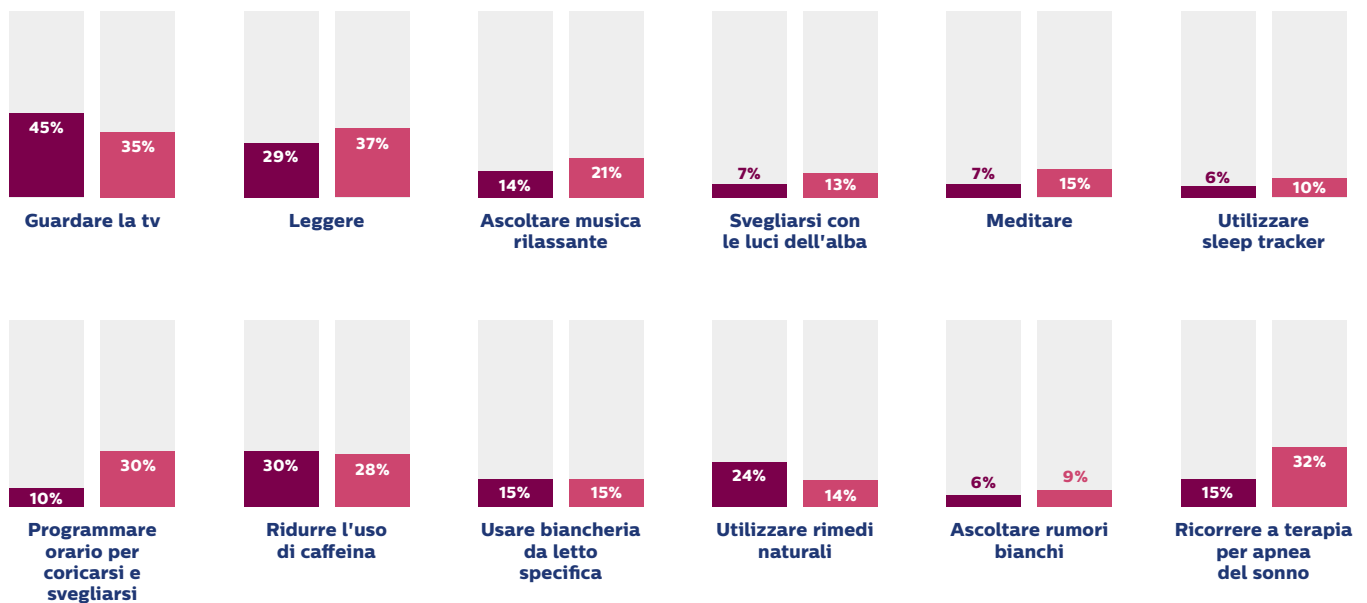
1. È "in parte" o "completamente" d'accordo con l'affermazione. 3. Sleep apnea: Good night, smartphone, Philips. 4. Si riferisce a dati che si riferiscono a paesi inclusi nello studio sia nel 2020 sia nel 2019: Australia, Brasile, Cina, Francia, Germania, India, Giappone, Paesi Bassi, Singapore, Corea del Sud e Stati Uniti.

Gli italiani non fanno molto per migliorare il proprio sonno

Gli intervistati dichiarano di essere poco disposti a fare qualcosa di concreto per migliorare il proprio sonno, ma si avvalgono di rimedi fai da te: primo tra tutti, guardare la tv che per il **45%** degli italiani è una delle strategie più comuni per conciliare il sonno, con ben 12 punti percentuali sopra la media degli altri paesi.

Rimedi per migliorare il sonno

■ Italia 2020 ■ Global 2020



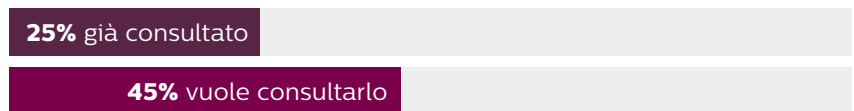
Sono però interessati a essere aiutati

Gli italiani vogliono dormire meglio. Lo dichiara a gran voce il **59%** degli intervistati che vuole informazioni e approfondimenti per poter migliorare il proprio sonno. Fonte di informazione indiscussa: **il medico di famiglia.**



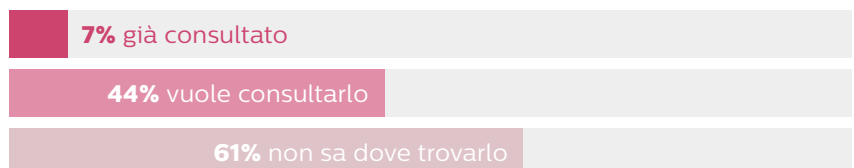
Un italiano su quattro è già stato dal proprio medico di base e il **45%** si dichiara disposto a consultarlo.

Medico di base



Solo il **7%** degli italiani si è recato da un medico specializzato in medicina del sonno, nonostante il campione palesi una buona apertura a farlo (**44%**). Forse perché, come racconta il **61%** degli intervistati, sarebbe difficile sapere a chi rivolgersi.

Specialista del sonno



Un focus sulle apnee notturne

L'incidenza dell'apnea del sonno (OSAS) e l'importanza di diagnosi e trattamento precoci non sono note ai più. E per quanto la consapevolezza stia aumentando, non c'è sufficiente chiarezza anche tra chi ne soffre. Spesso le persone non sono in grado di identificare correttamente i sintomi dell'apnea ostruttiva del sonno né tanto meno i fattori di rischio connessi. Tra tutti, il principale per il **60%** degli italiani è l'obesità.



Il **14%** di chi soffre di apnea del sonno ritiene di non aver bisogno di alcun trattamento.



Il **19%** di chi soffre di apnea notturna è convinto che il trattamento per l'apnea del sonno sia peggiore della patologia stessa.



Al **70%** degli individui affetti da apnea notturna, non è mai stata prescritta una terapia CPAP.

Come riconoscere l'apnea del sonno



Chi soffre di apnee del sonno vive esperienze significativamente differenti da chi non soffre questa condizione:

Chi soffre di apnea notturna è meno soddisfatto del proprio sonno



49% vs 23% di chi non ne soffre

Pur dormendo lo stesso numero di ore per notte, chi soffre di apnee notturne è più incline a



svegliarsi (**2,1 volte** vs 1,5 volte per notte di chi non ne soffre)



rinviare la sveglia (**2,4** vs 1,3 volte di chi non ne soffre)

Chi soffre di apnea vuole migliorare la propria situazione



Il **59%** del campione è interessato a nuove informazioni o strategie per dormire meglio.



Il **56%** di chi è sottoposto a terapia CPAP afferma che i benefici superano gli svantaggi.



E il **68%** di chi è sottoposto a terapia CPAP afferma che il sonno è migliorato una volta iniziata la terapia.



Per saperne di più: www.philips.it/worldsleepday2020