

## Giornata Mondiale del Sonno: l'ora legale ruba il riposo, specie ai ragazzi

**Autore:** Redazione

**Data:** 12 Marzo 2025



Ti senti più stanco quando le lancette dell'orologio si spostano in avanti per l'ora legale? Non sei il solo. Anche se perdere un'ora di sonno durante il cambio d'ora può sembrare un aspetto trascurabile, l'analisi dei modelli del sonno degli utenti Samsung Health provenienti da Stati Uniti, Canada e oltre 40 paesi europei, tra cui l'Italia, mostra un effetto a catena che causa settimane di disturbi del sonno, con un impatto maggiore sulle fasce d'età più giovani.

### **L'ora legale incide sul sonno, con i più giovani tra i più colpiti**

Analizzando l'impatto dell'ora legale sulle persone la mattina successiva al passaggio cambio di orario, una cosa è chiara: il ritmo del sonno di tutti viene alterato. Infatti, esaminando i dati si evidenzia come le persone impiegano in media 33 minuti in più per addormentarsi rispetto alla sera precedente, svegliandosi 19 minuti prima del solito. Prendere sonno è difficile a qualsiasi età, ma per i più giovani, coloro che rientrano nella fascia dei 20 anni l'impatto è ancora più marcato, con un orario di addormentamento estremamente tardivo e una difficoltà evidente a recuperare il sonno perso.

Inoltre, il punteggio del sonno – calcolato in base alla durata complessiva del riposo, al tempo trascorso svegli, ai cicli del sonno e al recupero fisico e mentale – registra livelli minimi per settimane dopo il cambio dell'ora. Ancora una volta, i ventenni sono apparsi i più colpiti. Analizzando la media del punteggio del sonno su sette giorni, questa fascia d'età ha mostrato il tasso di recupero più lento, mentre gli adulti si sono adattati più rapidamente. Alla terza settimana, il punteggio del sonno di tutte le fasce d'età risulta ancora instabile, evidenziando oscillazioni nella qualità del riposo notturno.

## Consigli utili per dormire meglio e recuperare più velocemente

Il passaggio all'ora legale incide chiaramente sui modelli di sonno di tutte le fasce d'età ben oltre il cambio dell'orario, ma per i più giovani diventa ancora più importante dare priorità alla gestione del sonno in questo periodo. In occasione della Giornata Mondiale del Sonno, Samsung condivide alcuni suggerimenti per comprendere meglio i propri ritmi e abitudini di riposo, in modo da rendere il sonno più sereno e rigenerante.

- **Creare un ambiente ideale per dormire è fondamentale per garantire un riposo di qualità.**

Entro la fine del mese, un aggiornamento dell'app Samsung Health renderà questo possibile, fornendo analisi e indicazioni sui principali fattori che influenzano la qualità del sonno, come temperatura, umidità, CO2 e illuminazione, attraverso un **Rapporto sull'Ambiente del Sonno**. Grazie all'integrazione con **SmartThings** e alla potenza dell'ecosistema Samsung, sarà possibile comprendere meglio come l'ambiente influisce sul riposo e ottimizzare facilmente le condizioni della propria stanza per dormire meglio.

- Oltre a perfezionare l'ambiente di riposo, è importante **capire come l'attività fisica possa influenzare i livelli di energia**. Gli aggiornamenti dell'app Samsung Health introducono miglioramenti anche per il **Punteggio Energetico**, un indicatore che aiuta a comprendere quanta energia si può impiegare durante la giornata. Oltre a monitorare sonno e frequenza cardiaca, sarà disponibile una nuova funzione, **Activity Consistency**, che valuta i livelli di attività nelle ultime quattro settimane per fornire un quadro più completo della condizione fisica.
- È anche essenziale **comprendere le proprie abitudini di riposo e apportare eventuali miglioramenti tramite l'allenamento del sonno**. La funzione **Sleep Coaching** semplifica questo processo, tracciando i modelli di sonno per sette giorni e assegnando un "animale del sonno" in base ai risultati. Con un programma di coaching personalizzato, sarà possibile sviluppare abitudini sane e routine efficaci per raggiungere gli obiettivi di riposo.

La Giornata Mondiale del Sonno è un'importante occasione per ricordare il valore del riposo. Grazie agli ultimi aggiornamenti dell'app Samsung Health e all'ecosistema Galaxy, Samsung prosegue nel suo impegno per aiutare gli utenti a ottimizzare il sonno e condurre una vita più sana ed equilibrata.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/giornata-mondiale-del-sonno-lora-legale-ruba-il-riposo-specie-ai-ragazzi/>

Generato il 16/03/2025