

## Giornata mondiale del sonno: allarme Globale, solo 1 su 10 dorme bene

Autore: Redazione

Data: 12 Marzo 2025



**Il sonno? Rischia di diventare un lusso per pochi.** Soprattutto in base ai dati raccolti nel *Global Sleep Survey 2025*, riportati dal magazine *GlobeNewsWire*, secondo il quale **una persona su 3 afferma di dormire in maniera regolare meno di quattro notti a settimana.** Il sondaggio, che ha coinvolto **oltre 30.000 persone in 12 nazioni**, illustra come questi comportamenti abbiano delle **conseguenze dirette sul benessere e sulla salute**: oltre la **metà degli intervistati (51%)** ha infatti riferito di provare un'**eccessiva sonnolenza diurna**, mentre **sentimenti negativi al mattino** sono avvertiti dal **48%** e una **maggiore irritabilità** dal **36%**. Seguono poi **mal di testa mattutini (32%)** e **difficoltà di concentrazione (31%)**. **Oltre 7 su 10**, inoltre, **sono i lavoratori che hanno preso almeno un giorno di malattia** nel corso della propria carriera **a causa dell'insonnia**. Sembra, insomma, che si stia verificando una vera e propria **"crisi mondiale del sonno"**. Basti pensare che, tra la popolazione intervistata nell'edizione immediatamente precedente del sondaggio (quella del 2024, con 36mila persone interpellate), poco più di uno su 10 aveva riferito di **dormire bene tutte le notti**. Proprio per sottolineare l'**importanza del riposo notturno per il benessere psico-fisico** il **14 marzo** ricorre la **Giornata Mondiale del Sonno**, il momento ideale per analizzare questi disturbi sempre più comuni.

“Il problema fondamentale può essere legato, a volte, a difficoltà di addormentamento, altre volte a frequenti risvegli con una qualità del sonno globalmente insoddisfacente. La perdita del ritmo dei regolari cicli del sonno, che devono ripetersi regolarmente ogni notte, è responsabile del malessere, della ridotta performance cerebrale e fisica, conseguenza di un vero e proprio impoverimento dei neuroni di zone del cervello connesse soprattutto con la memoria e l’apprendimento. La mancanza di un sonno soddisfacente nei ragazzi in età scolare è responsabile di buona parte dei problemi di apprendimento” afferma la Dott.ssa Simonetta Marucci, Specialista in Endocrinologia.

Dalla survey emerge ancora come le **principali cause dell’insonnia** siano **lo stress** (57%), **l’ansia** (46%) e **i problemi finanziari ed economici** (31%). Nel 2024, inoltre, **oltre la metà degli intervistati aveva riferito di utilizzare un dispositivo digitale prima di andare a letto**, con lo scopo di “**scrollare**” i **social media**, **guardare la TV** o **aggiornarsi sulle notizie**. I disturbi, comunque, continuano anche dopo essere riusciti ad addormentarsi: **oltre 3 intervistati su 10 hanno infatti riferito di risvegliarsi costantemente nel corso della notte**. Un ulteriore fattore di disturbo sembra essere, per le **donne**, la **menopausa** o la **perimenopausa**: il **44%** di chi si trova in questa condizione **soffre di disturbi del sonno**.

“Il ricorso a terapie con psicofarmaci è sconsigliabile, poiché non ripristina la regolare fisiologia del sonno. Sul mercato sono disponibili diversi integratori alimentari, come ad esempio Exocomplex Riposo, e rimedi naturali che agiscono sul sonno in modo fisiologico. Tra questi i fiori di Bach o, ancora, la Melatonina omeopatica (da preferire a quella in dose farmacologica, poiché rispettosa dei meccanismi fisiologici) utile per ridare un input al ritmo sonno-veglia” continua la Dott.ssa Marucci.

Proprio a proposito di un buon ritmo sonno-veglia, la ricerca ha evidenziato anche gli **aspetti positivi di un riposo di qualità**: in particolare i tre principali benefici riscontrati dopo una notte di buon sonno sono stati il **miglioramento dell’umore** (42%), **l’aumento della concentrazione** (41%) e **una migliore salute mentale e fisica** (37%). Ma non è tutto: **quasi 9 intervistati su 10 riconoscono che un buon sonno apporta loro benefici psico-fisici** di vario genere, mentre quasi 4 su 10 concordano sul fatto che consenta di essere **più produttivi anche sul lavoro**.

Se questi sono i dati e se è vero che la società odierna impone dei ritmi spesso lontani da un equilibrio ideale, come si può riuscire a dormire meglio vista l’impossibilità di agire su fattori esterni? Ecco i **10 consigli** individuati dagli esperti di [Guna](#), azienda farmaceutica specializzata in farmaci low dose e integratori alimentari:

1. **Cerca di mantenere regolarità ed equilibrio**: sviluppa una routine regolare, andando a letto e svegliandoti alla stessa ora ogni giorno.
2. **Esponiti, il più possibile, alla luce solare**: aiuta a sincronizzare il ritmo circadiano, favorendo un sonno più profondo e ristoratore.
3. **Crei un ambiente ideale**: mantieni la stanza buia e silenziosa. L’uso di tende oscuranti e tappi per le orecchie può essere utile in contesti particolarmente luminosi o rumorosi.
4. **Limita l’uso dei dispositivi digitali**: è bene rinunciare all’uso di *device tech* almeno un’ora prima di coricarsi.
5. **Cura l’alimentazione**: evita cene eccessivamente pesanti e limita il consumo di caffè.
6. **Fai attività fisica**, ma evita allenamenti intensi nelle ore serali.
7. **Sonnellini diurni? Con moderazione**: bisogna astenersi dal dormire troppo durante il giorno, un breve sonnellino di circa 20 minuti può bastare (per chi può permetterselo).
8. **Gestisci lo stress**: ridurre ansia e preoccupazioni attraverso la meditazione può migliorare la qualità del sonno.

9. **Integratori? Perché no.** Ne esistono di specifici per il riposo, anche a base di esosomi vegetali.
  10. **Sviluppa una routine serale rilassante:** adotta rituali di relax prima di dormire, come leggere un libro, fare un bagno caldo o praticare tecniche di respirazione, che favoriscono il rilassamento e preparano il corpo al sonno.
- 

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/benessere-e-salute/giornata-mondiale-del-sonno-allarme-globale-solo-1-su-10-dorme-bene/>

Generato il 16/03/2025