

Sonno: un milanese su tre dorme male

- Secondo l'ultimo sondaggio dell'Osservatorio Sanità di UniSalute, il 34% dei milanesi non è soddisfatto della qualità del proprio sonno
 - I risvegli notturni sono il disturbo più diffuso
- Il 64% di chi ha problemi legati al sonno non ha adottato alcun rimedio per provare a risolverli

Bologna, 12 marzo 2024

Negli ultimi anni è cresciuta la consapevolezza di quanto **dormire bene** sia essenziale per il benessere psico-fisico, con numerosi studi che hanno individuato la **carezza di sonno** come un fattore di rischio per molte patologie. L'ultimo sondaggio dell'**Osservatorio Sanità**¹ di **UniSalute** ha dunque indagato come si dorma nel Bel Paese, interrogando anche un campione di cittadini milanesi: secondo quanto emerso, sotto la Madonnina dichiara di riposare male una persona su tre, e tra questi molti rinunciano a cercare dei rimedi per dormire meglio.

Il 34% dei milanesi, infatti, si dice *"poco o per niente soddisfatto"* della **qualità del proprio sonno**, con appena il 18% che dichiara di essere *"molto"* o *"estremamente soddisfatto"* del proprio tempo passato tra le braccia di Morfeo. I **risvegli notturni** risultano essere il disturbo del sonno più diffuso, con il 36% del campione che ne soffre spesso o ogni giorno. Altri problemi comuni sono il **russare** (33%), la **stanchezza cronica** (26%), la **difficoltà ad addormentarsi** (25%) e l'aver un **sonno agitato** (22%).

La maggioranza (64%) di chi soffre di questi disturbi rivela di **non aver adottato alcun rimedio** per le proprie problematiche notturne. Il restante 36% si è rivolto principalmente al **medico di base** (12%) o a **soluzioni fai da te** (12%), e in misura minore ha cercato rimedi in **farmacia** (7%) o consultato uno **specialista del sonno** (5%).

Secondo i milanesi, lo **stress** è la principale causa della scarsa qualità del loro sonno, con il 66% che lo indica come un fattore determinante. Uno su quattro (24%) punta il dito anche contro l'eccessiva **esposizione agli schermi** durante la giornata, mentre altri collegano le loro notti agitate con l'aver **orari troppo irregolari** (23%) o altri **problemi di salute** (23%).

Tra le buone pratiche per dormire meglio, quella più condivisa è **andare dormire e svegliarsi sempre alla stessa ora**, con uno su tre che cerca di avere questa regolarità (34%). Altre

¹ Indagine CAWI condotta dall'istituto di ricerca Nomisma a dicembre 2023 su di un campione di 1.200 persone stratificato per età (18-75 anni), sesso ed area geografica con sovracampionamento nelle province di Milano, Torino, Padova, Bologna, Napoli

UniSalute S.p.A.

abitudini considerate favorevoli sono **l'evitare di consumare cibi pesanti la sera (28%)** e il **bere infusi o tisane (20%)**. Uno su quattro (25%), inoltre, utilizza almeno saltuariamente **app e dispositivi per il monitoraggio del sonno**.

Andando infine a indagare più nel dettaglio le abitudini dei milanesi, **UniSalute** ha scoperto che sono mattinieri, ma leggermente meno rispetto alla media nazionale e alle altre città oggetto dell'indagine: ad esempio, solo il 48% dichiara di **svegliarsi prima delle 7**, contro il 52% nel campione nazionale. Allo stesso tempo, a Milano la fascia oraria più popolare per andare a dormire è quella **tra le 22 e le 23** (il 36% si addormenta in questo orario), e non quella tra le 23 e mezzanotte come nel resto del Paese. In media le ore dormite sono comunque soltanto **6,9** a notte, dunque meno delle sette o otto ore ritenute ideali.

UniSalute

UniSalute è la **prima assicurazione sanitaria in Italia per numero di clienti gestiti**. **Si prende cura ogni giorno della salute di oltre 10 milioni di persone**: famiglie, dipendenti di aziende, iscritti ai Fondi sanitari di categoria e alle Casse professionali. È **l'unica Compagnia in Italia che si dedica da oltre 25 anni esclusivamente alla protezione della salute** e offre piani sanitari personalizzati e integrati con un'ampia gamma di servizi per rispondere nel modo più efficace ai diversi bisogni di protezione delle persone nel loro intero ciclo di vita.

Le **soluzioni individuali** UniSalute sono disponibili presso **la rete agenziale del Gruppo Unipol, le banche del Gruppo BPER Banca, la Banca Popolare di Sondrio e sul sito internet della Compagnia**, per garantire sempre la migliore risposta alle esigenze di salute, con competenza, specializzazione e vicinanza.

Per le **polizze collettive**, UniSalute offre un **approccio integrato** studiando con attenzione le caratteristiche del settore e mettendo a punto Piani sanitari personalizzati e flessibili, per rispondere alle esigenze più specifiche del mondo del lavoro.

UniSalute garantisce ai propri assistiti **l'accesso in tempi rapidi alle migliori strutture sanitarie in Italia e all'estero** tra cui ospedali, case di cura, poliambulatori, centri diagnostici e fisioterapici, studi odontoiatrici e di psicoterapia, operatori socio-assistenziali anche a domicilio.

Nel 2016 ha fondato **UniSalute Servizi di cui fa parte il marchio SiSalute**, per la gestione e la commercializzazione di servizi sanitari non assicurativi per rispondere alle nuove esigenze di welfare.

A conferma degli elevati standard nella gestione del servizio per clienti e partner, UniSalute ha ottenuto la Certificazione UNI EN ISO 9001:2015. Fondata dal Gruppo Unipol nel 1995, è l'operatore di riferimento nel mercato della sanità integrativa italiana.

www.unisalute.it



Contatti per la stampa:

Ecomunicare

Daniele Battistelli

daniele.battistelli@ecomunicare.com

340.6129558