

## Sonno: quasi un napoletano su due dorme male

- Secondo l'ultimo sondaggio dell'Osservatorio Sanità di UniSalute, il 45% dei napoletani non è soddisfatto della qualità del proprio sonno
- I risvegli notturni e l'eccessiva sonnolenza diurna sono i disturbi più diffusi
- Il 54% di chi ha problemi legati al sonno non ha adottato alcun rimedio per provare a risolverli

Bologna, 13 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 **carenza di sonno** come un fattore di rischio per molte patologie. L'ultimo sondaggio dell'**Osservatorio Sanità**<sup>1</sup> di **UniSalute** ha dunque indagato come si dorma nel Bel Paese, interrogando anche un campione di cittadini napoletani: secondo quanto emerso, nel capoluogo campano dichiara di riposare male quasi una persona su due, e tra questi molti rinunciano a cercare dei rimedi per dormire meglio.

Il 45% dei napoletani, infatti, si dice *“poco o per niente soddisfatto”* della **qualità del proprio sonno**, con appena il 17% che dichiara di essere *“molto”* o *“estremamente soddisfatto”* del proprio tempo passato tra le braccia di Morfeo. I **risvegli notturni** e un'**eccessiva sonnolenza diurna** risultano essere i disturbi del sonno più diffusi, con il 34% del campione che ne soffre spesso o ogni giorno. Altri problemi comuni sono il **russare** (29%), la **stanchezza cronica** (28%), l'aver un **sonno agitato** (27%) e la **difficoltà ad addormentarsi** (24%).

La maggioranza (54%) di chi soffre di questi disturbi rivela di **non aver adottato alcun rimedio** per le proprie problematiche notturne. Il restante 46% si è rivolto principalmente al **medico di base** (21%) o a **soluzioni fai da te** (12%), e in misura minore ha cercato rimedi in **farmacia** (5%) o consultato uno **specialista del sonno** (5%).

Secondo i napoletani, lo **stress** è la principale causa della scarsa qualità del loro sonno, con il 71% che lo indica come un fattore determinante. Quasi uno su tre (29%) punta il dito anche contro l'aver **orari troppo irregolari**, mentre altri collegano le loro notti agitate con **problemi di salute** (26%) o **cattive abitudini alimentari** (19%).

---

<sup>1</sup> 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.

Tra le buone pratiche per dormire meglio, quella più condivisa è **andare dormire e svegliarsi sempre alla stessa ora**, con più di uno su tre che cerca di avere questa regolarità (34%). Altre abitudini considerate favorevoli sono **l'evitare di consumare cibi pesanti la sera** (31%) e il **limitare alcol e caffeina** prima di andare a dormire (25%). Quasi uno su tre (30%), inoltre, utilizza almeno saltuariamente **app e dispositivi per il monitoraggio del sonno**.

Andando infine a indagare più nel dettaglio le abitudini dei napoletani, **UniSalute** ha scoperto che sono piuttosto mattinieri: ben il 56% dichiara di **svegliarsi prima delle 7**, contro il 52% nel campione nazionale. Per quanto riguarda l'orario di addormentamento, la fascia oraria più popolare è quella **tra le 23 e la mezzanotte**, quando vanno a dormire più di quattro napoletani su dieci (42%). In media le ore dormite sono pari a **6,8** a notte, dunque meno delle sette o otto ore ritenute ideali per la maggior parte delle persone.

## 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](http://www.unisalute.it)



### Contatti per la stampa:

Ecomunicare

**Daniele Battistelli**

[daniele.battistelli@ecomunicare.com](mailto:daniele.battistelli@ecomunicare.com)

340.6129558