



Assirem. ETS.
Associazione Italiana per la Ricerca
e l'Educazione nella Medicina del Sonno.

COME È CAMBIATO IL SONNO DEGLI ITALIANI DURANTE IL COVID **Risultati dell'indagine conoscitiva effettuata su un campione nazionale di 1000 persone**

Roma, 11 maggio 2020 – La pandemia di Covid-19 ha radicalmente modificato la nostra quotidianità, i nostri ritmi di vita, creato motivi di ansia, stress e alterazione dell'umore che hanno inciso sul nostro benessere e sul nostro sonno. L'indagine conoscitiva condotta da ASSIREM ETS, Associazione Italiana per la Ricerca e l'Educazione nella Medicina del Sonno, su un campione nazionale di 1000 persone, ha evidenziato che se il totale delle ore di sonno notturne resta sostanzialmente immutato, sono invece cambiati gli orari del coricarsi e del risveglio, ritardati di oltre 1-2 ore, ed ancor più sensibilmente si è modificata la qualità percepita del sonno, giudicata, da oltre la metà degli intervistati, "abbastanza o molto cattiva".

I dati evidenziano che le persone sono andate a letto, in genere, **1-2 ore più tardi** rispetto al periodo precedente al Covid e impiegano **più tempo per addormentarsi**, il 50% di coloro che si addormentavano in 15 minuti, ora si **addormentano più lentamente** ed è notevolmente aumentata la percentuale di coloro che ci impiegano più di un'ora. Anche **il risveglio si è ritardato di 1-2 ore**, lasciando quindi immutato il tempo totale di sonno, ma si evidenzia una tendenza alla diminuzione. **Cambia sensibilmente, invece, la qualità del sonno** che passa da "molto buona" per il 17% degli intervistati all'8,2% attuale; risulta "abbastanza buona" per il 39,6%, mentre prima lo era per il 64,9%; giudicata "**abbastanza cattiva**" dal **37,2%** (prima era giudicata tale dal 16,1%) e infine il **15%** la giudica "**molto cattiva**" contro il 2% precedente. Si può concludere, quindi, che oltre la metà degli intervistati indica una qualità del sonno "abbastanza o molto cattiva". **Aumentano anche i risvegli notturni** (3 persone su 4 si sono svegliate al mattino presto almeno una volta a settimana contro le 4 persone su 10 prima del Covid), le persone che **lamentano brutti sogni** sono passate da 1 su 10, prima del Covid, a 4 su 10 attuali. Anche se meno evidente, il periodo Covid ha fatto aumentare del 6% il numero delle persone che sono ricorse a farmaci per dormire 3 o più volte a settimana, mentre sono diminuite di circa il 10% quelle che non ne hanno assunti.

"L'indagine fornisce spunti interessanti di approfondimento" – commenta il Dottor Raffaele Ferri, Presidente Assirem ETS – "evidenziando un trend di peggioramento che va monitorato e seguito con attenzione per prevenire possibili conseguenze a lungo termine sulla salute delle persone e la cronicizzazione di alcuni di questi disturbi."

ASSIREM ETS, Associazione Italiana per la Ricerca e l'Educazione nella Medicina del Sonno, nasce nel 2013 per contribuire alla ricerca sulle patologie connesse ai disturbi del sonno, alla loro prevenzione e cura e alla divulgazione di una corretta cultura del sonno, attraverso convegni, materiale informativo ed eventi aperti al pubblico. Tutte le attività dell'Associazione, i risultati di studi e ricerche sono disponibili sul sito, www.assirem.it e sulla pagina [Facebook](https://www.facebook.com/assirem).

Per ulteriori informazioni:

Ufficio Stampa

Francesca Lo Furno Port 347 8665484

info@assirem.it

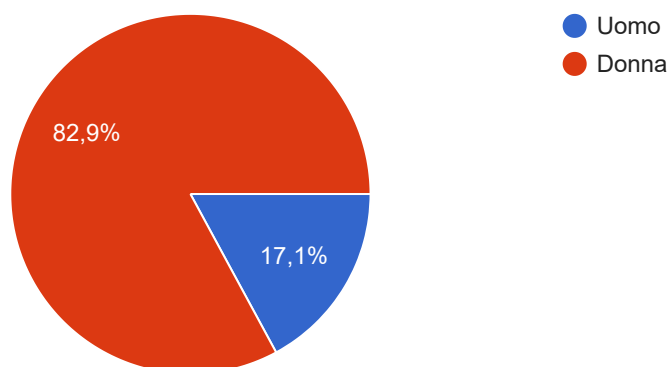
BREVE INDAGINE ONLINE SUGLI EFFETTI DELLE MISURE DI CONTENIMENTO DEL CONTAGIO COVID-19 SUL SONNO

1.035 risposte

[Pubblica i dati di analisi](#)

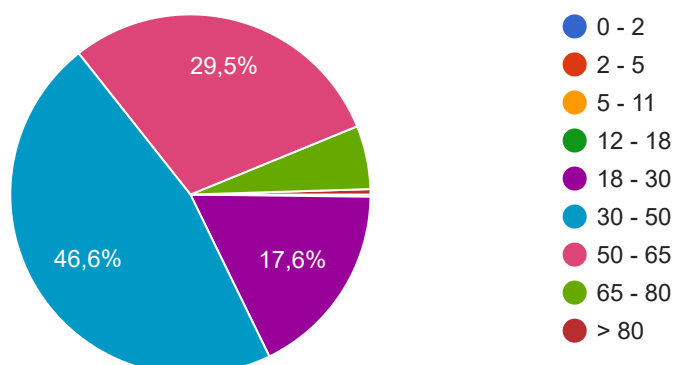
Sesso

1.035 risposte



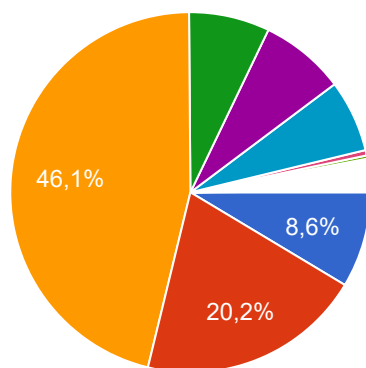
Età (anni)

1.035 risposte



Occupazione

1.035 risposte

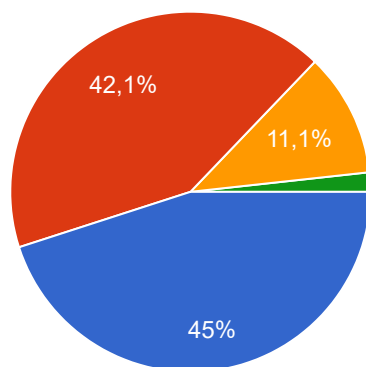


- Studente
- Lavoratore autonomo
- Dipendente
- Disoccupato
- Pensionato
- Casalinga/o
- Insegnante
- Insegnante

▲ 1/5 ▼

Stato civile

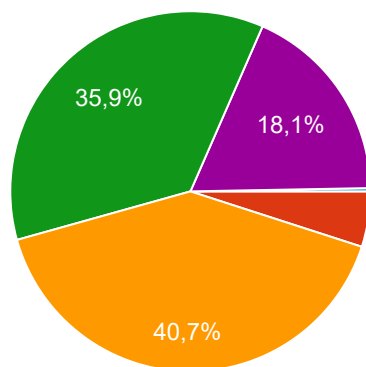
1.035 risposte



- Nubile/Celibe
- Coniugato/a
- Separato/a
- Vedovo/a

Titolo di studio

1.025 risposte

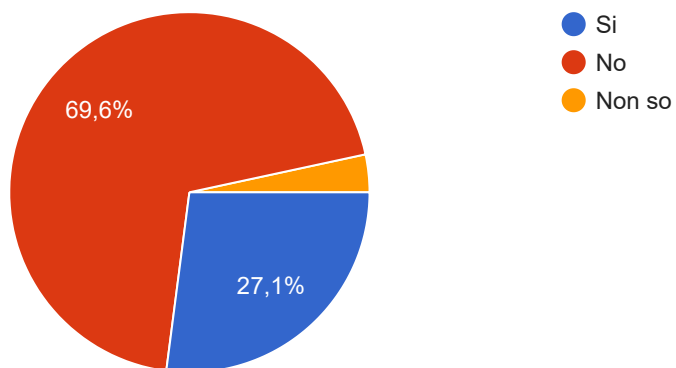


- Licenza elementare
- Licenza media inferiore
- Diploma sc. superiore
- Laurea
- Formazione Post-Laurea
- Nessun titolo



Soffri di patologie croniche?

1.035 risposte



se "Si" Indica le patologie di cui soffri

272 risposte

Ipertensione

Ipotiroidismo

Ipertensione

Celiachia

Asma

Ipotiroidismo

Tiroidite

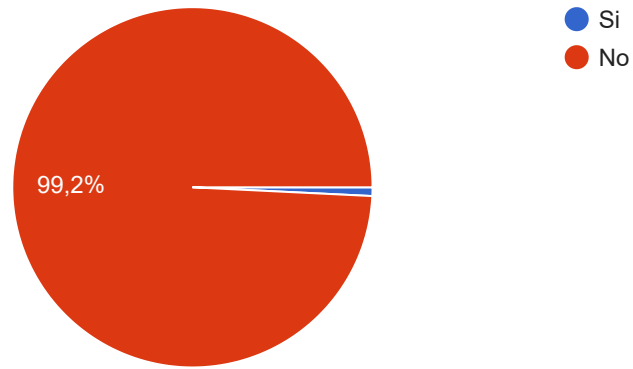
Diabete

Ipertensione arteriosa



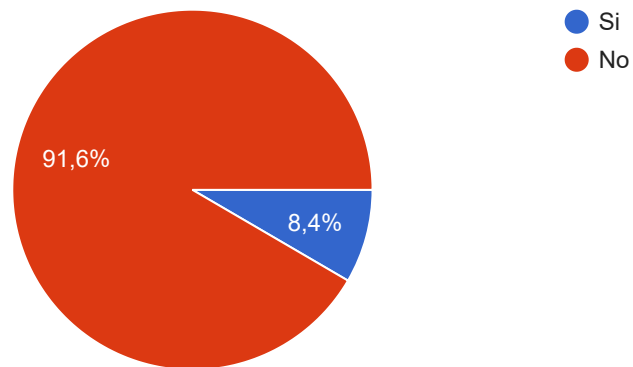
Hai avuto Covid19?

1.033 risposte



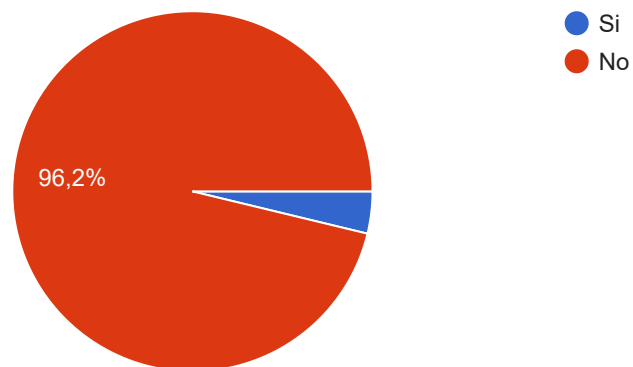
Pensi di aver avuto Covid19?

1.035 risposte



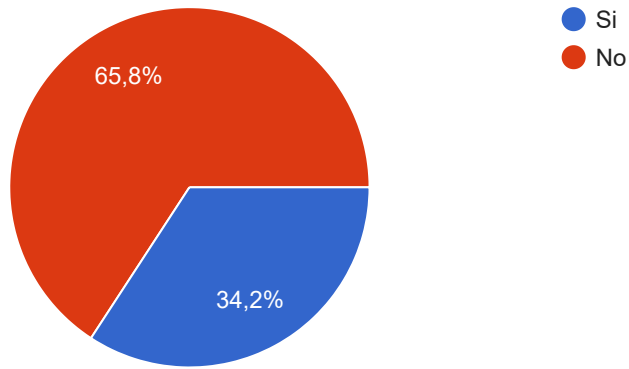
Qualcuno della tua famiglia ha avuto Covid19?

1.034 risposte



Qualcuno tra i tuoi conoscenti ha avuto Covid19?

1.035 risposte

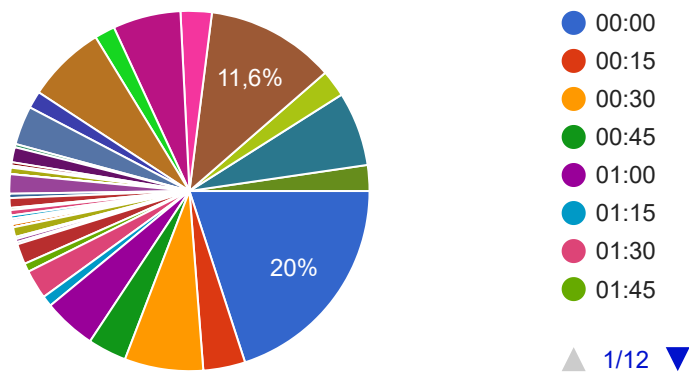


Indice di qualità del sonno di Pittsburgh - Valutazione online

ISTRUZIONI:

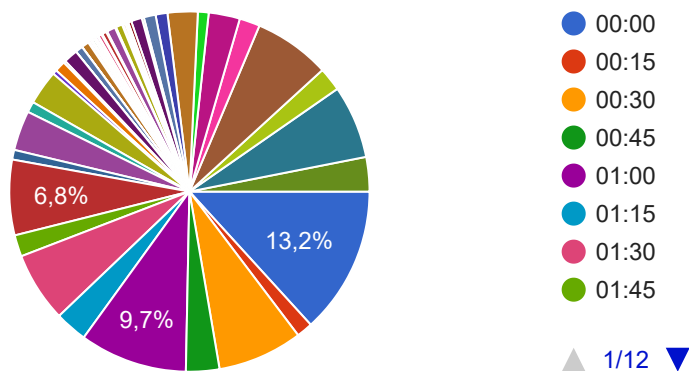
1A (mese PRIMA dell'emergenza COVID) - Durante il mese, a che ora di solito sei andato a letto la sera?

1.035 risposte



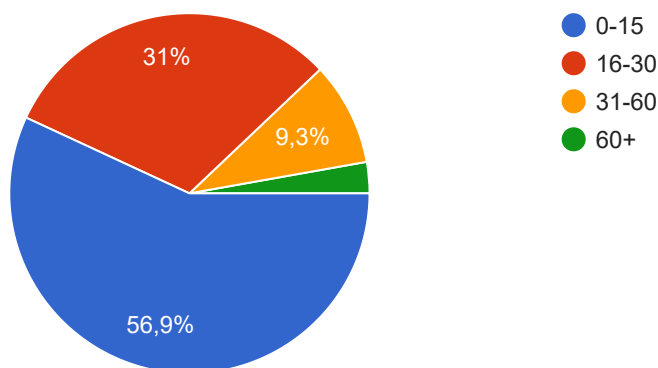
1B (mese DOPO dell'emergenza COVID) - Durante il mese, a che ora di solito sei andato a letto la sera?

1.035 risposte



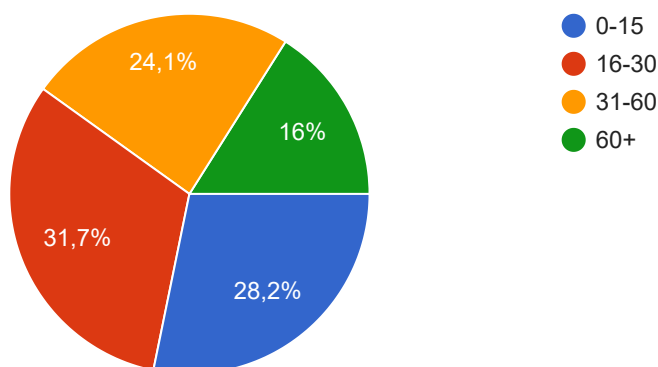
2A (mese PRIMA dell'emergenza COVID) - Durante il mese, in quanto tempo (in minuti) di solito ti sei addormentato ogni notte?

1.035 risposte



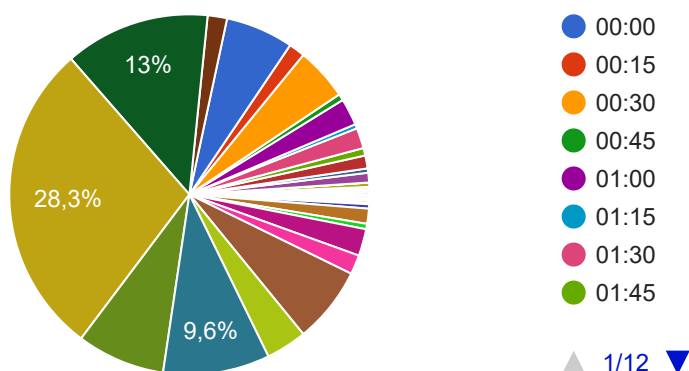
2B (mese DOPO dell'emergenza COVID) - Durante il mese, in quanto tempo (in minuti) di solito ti sei addormentato ogni notte?

1.035 risposte



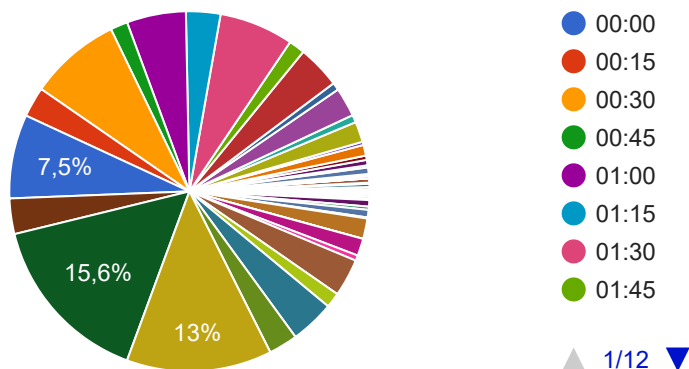
3A (mese PRIMA dell'emergenza COVID) - Durante il mese, a che ora ti sei alzato di solito al mattino?

1.035 risposte



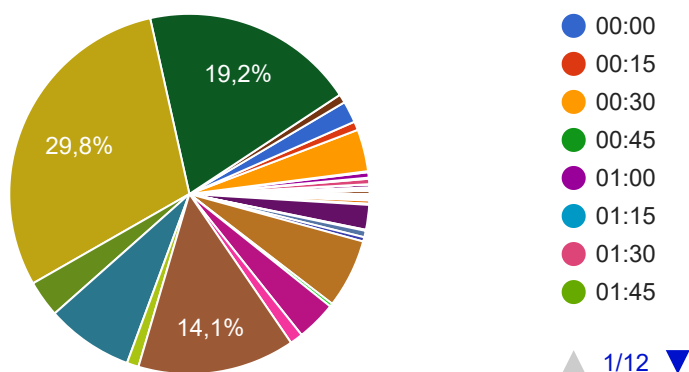
3B (mese DOPO dell'emergenza COVID) - Durante il mese, a che ora ti sei alzato di solito al mattino?

1.035 risposte



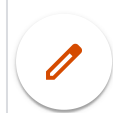
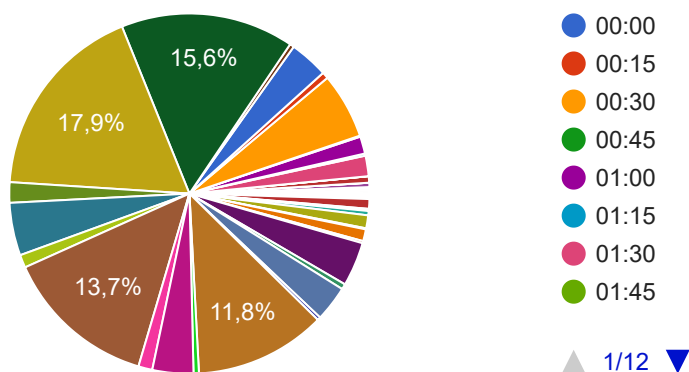
4A (mese PRIMA dell'emergenza COVID) - Durante il mese, quante ore di sonno reale hai dormito di notte? (Può essere diverso dal numero di ore trascorse a letto.)

1.035 risposte



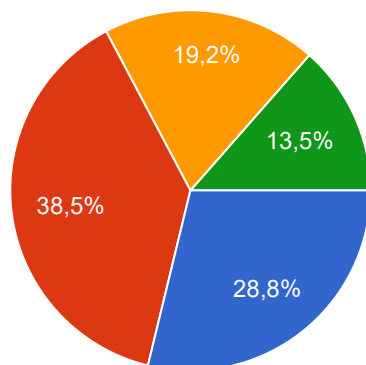
4B (mese DOPO dell'emergenza COVID) - Durante il mese, quante ore di sonno reale hai dormito di notte? (Può essere diverso dal numero di ore trascorse a letto.)

1.035 risposte



(mese PRIMA dell'emergenza COVID) - Non riesco ad addormentarmi per almeno 30 minuti

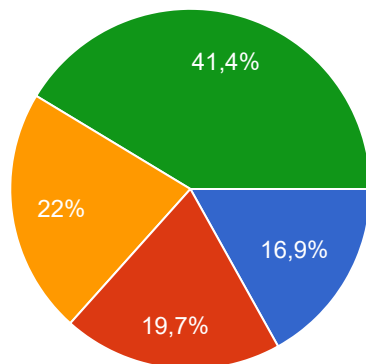
1.035 risposte



- Nessuna volta nel mese
- Meno di una volta a settimana
- 1 o 2 volte a settimana
- 3 o più volte a settimana

(mese DOPO dell'emergenza COVID) - Non riesco ad addormentarmi per almeno 30 minuti

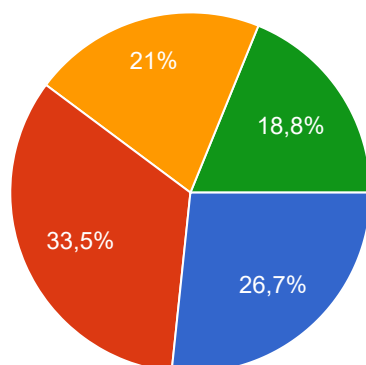
1.035 risposte



- Nessuna volta nel mese
- Meno di una volta a settimana
- 1 o 2 volte a settimana
- 3 o più volte a settimana

(mese PRIMA dell'emergenza COVID) - Mi svegliavo nel mezzo della notte o al mattino presto

1.035 risposte

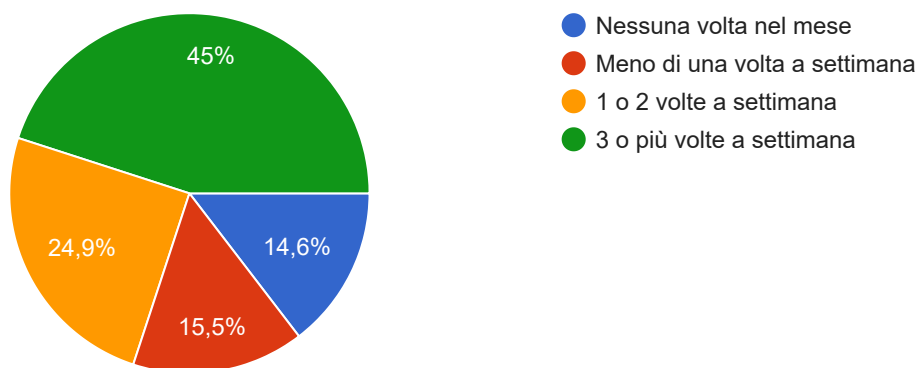


- Nessuna volta nel mese
- Meno di una volta a settimana
- 1 o 2 volte a settimana
- 3 o più volte a settimana



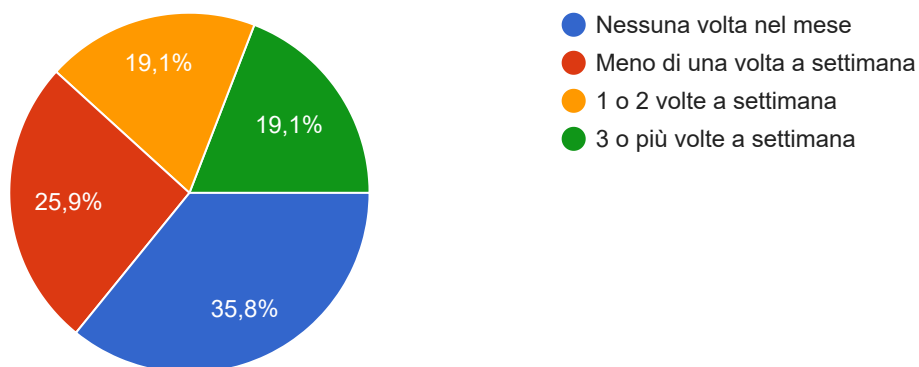
(mese DOPO dell'emergenza COVID) - Mi svegliavo nel mezzo della notte o al mattino presto

1.035 risposte



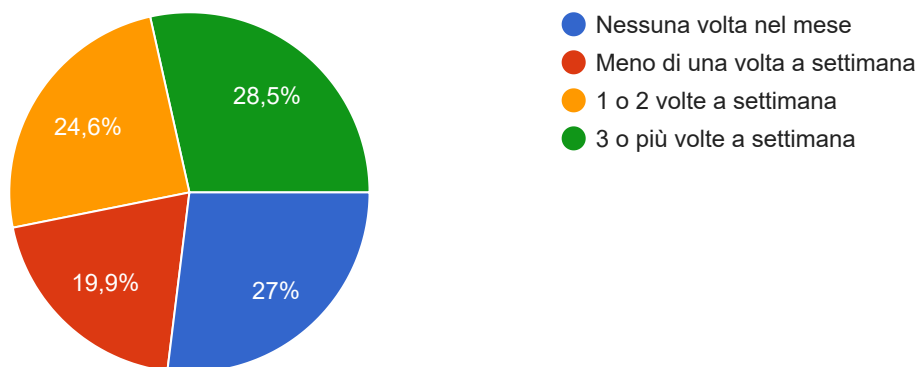
(mese PRIMA dell'emergenza COVID) - Dovevo alzarmi per andare in bagno

1.035 risposte



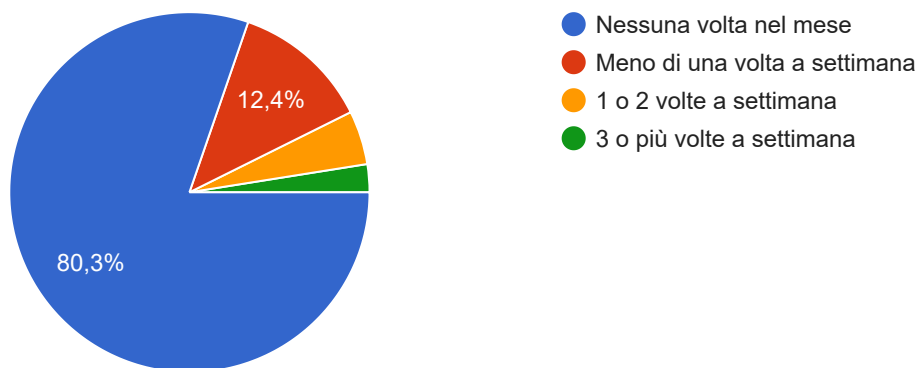
(mese DOPO dell'emergenza COVID) - Dovevo alzarmi per andare in bagno

1.035 risposte



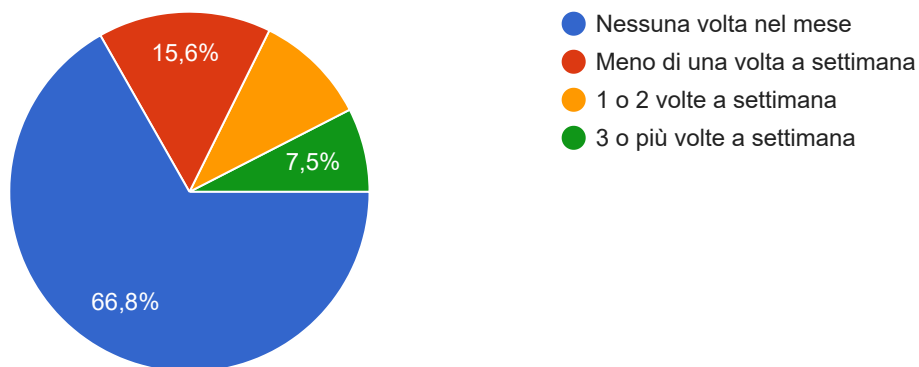
(mese PRIMA dell'emergenza COVID) - Non riesco a respirare bene

1.035 risposte



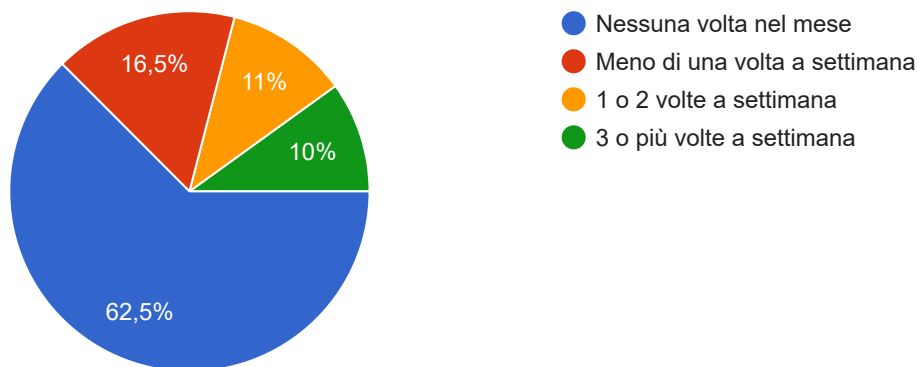
(mese DOPO dell'emergenza COVID) - Non riesco a respirare bene

1.035 risposte



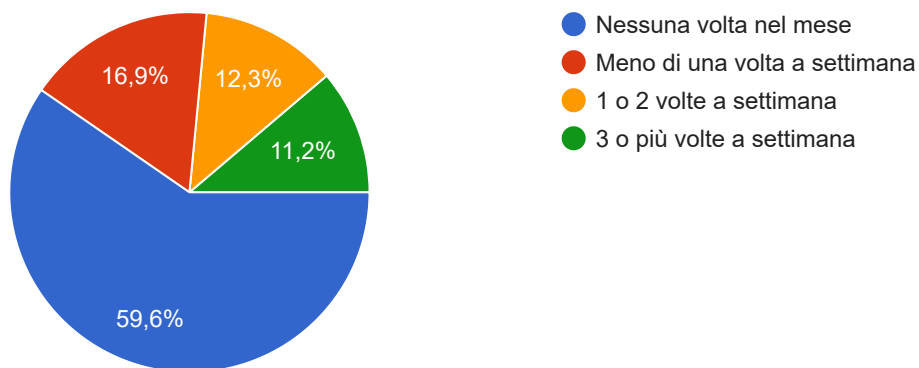
(mese PRIMA dell'emergenza COVID) - Tossivo o russavo rumorosamente

1.035 risposte



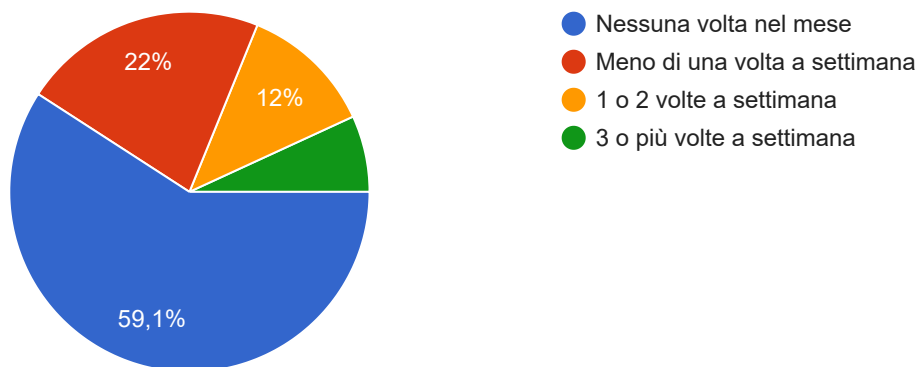
(mese DOPO dell'emergenza COVID) - Tossivo o russavo rumorosamente

1.035 risposte



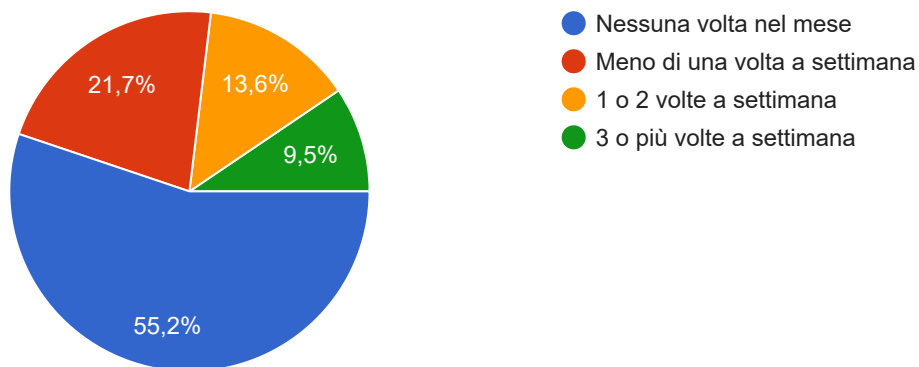
(mese PRIMA dell'emergenza COVID) - Sentivo troppo freddo

1.035 risposte



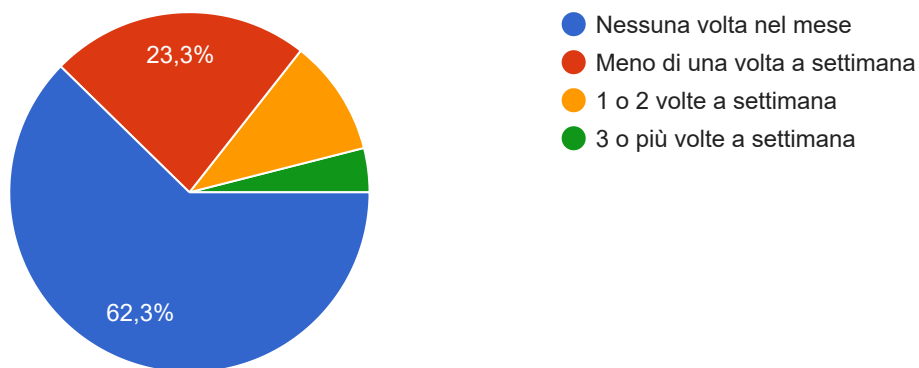
(mese DOPO dell'emergenza COVID) - Sentivo troppo freddo

1.035 risposte



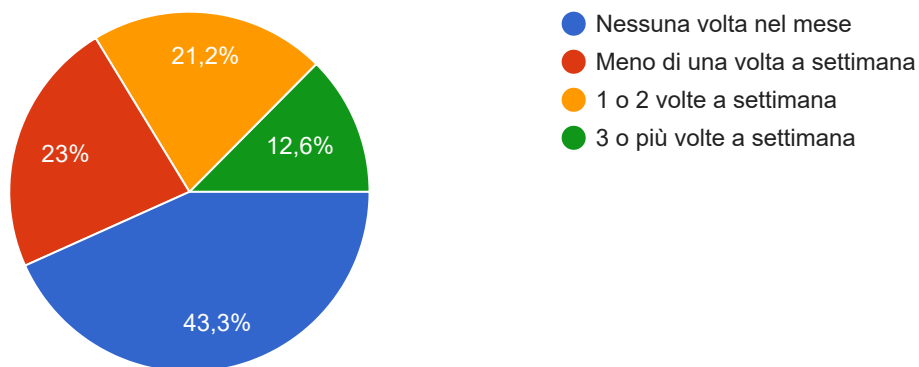
(mese PRIMA dell'emergenza COVID) - Sentivo troppo caldo

1.035 risposte



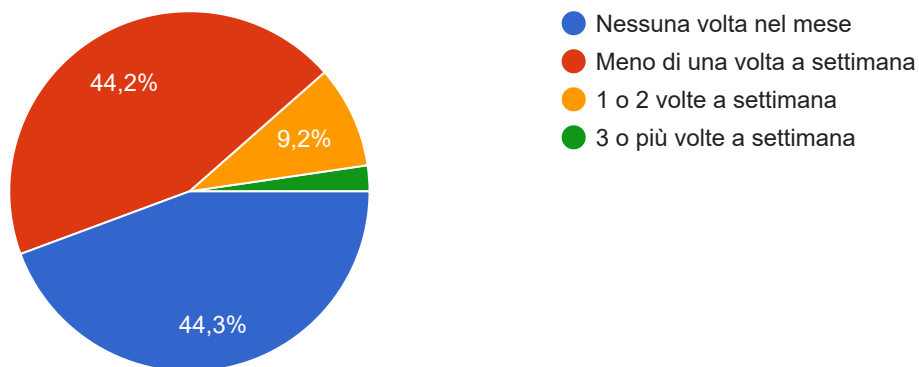
(mese DOPO dell'emergenza COVID) - Sentivo troppo caldo

1.035 risposte



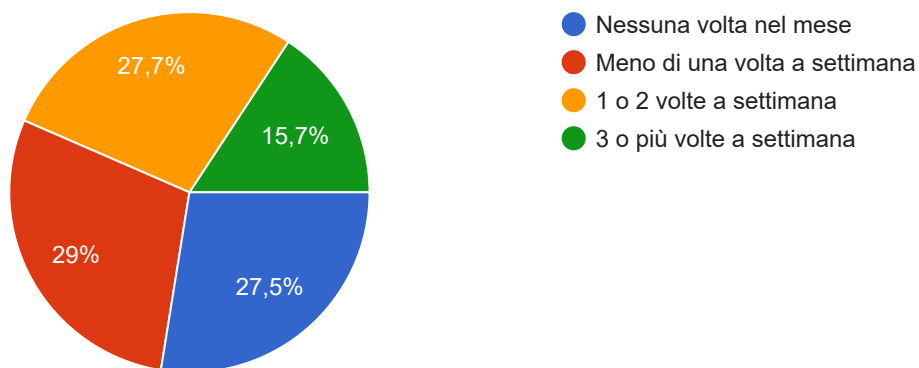
(mese PRIMA dell'emergenza COVID) - Ho fatto brutti sogni

1.035 risposte



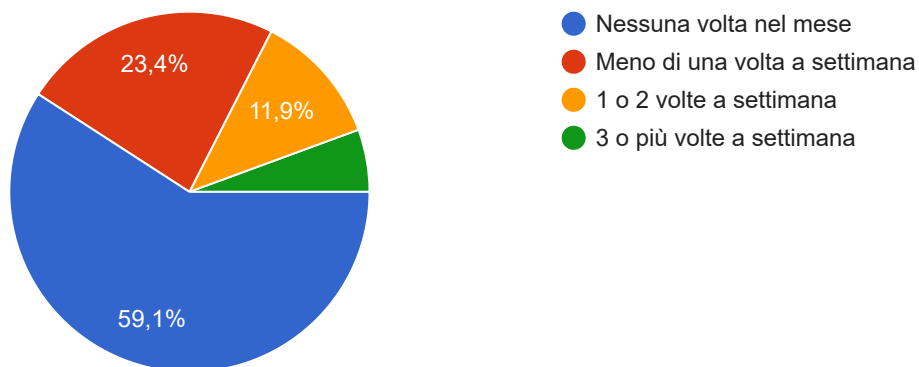
(mese DOPO dell'emergenza COVID) - Ho fatto brutti sogni

1.035 risposte



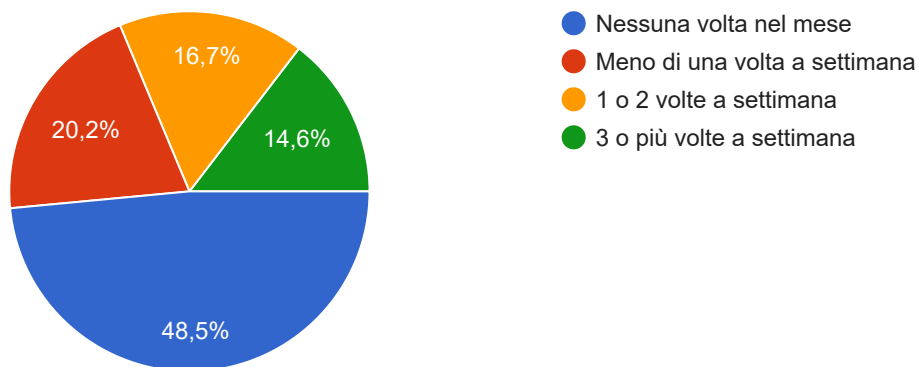
(mese PRIMA dell'emergenza COVID) - Avevo dolore

1.035 risposte



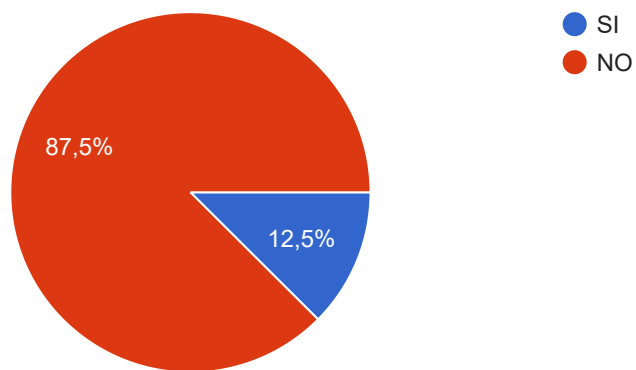
(mese DOPO dell'emergenza COVID) - Avevo dolore

1.035 risposte



(mese PRIMA dell'emergenza COVID) - Altri motivi, per favore descrivi

1.035 risposte



Se "SI" indichi i motivi

128 risposte

Ansia

Dolori articolari

Mal di schiena

Reumatismi

Mal di testa

Pregressa frattura testa dell'omero- trochite

Dolori reumatici alle mani e ad un ginocchio

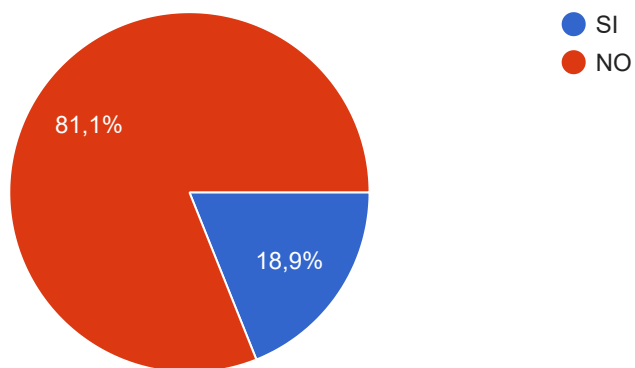
Dolori diffusi per artrite psoriasi a e note Fibromialgia.

dolori relativi ad artrite reumatoide, prima e dopo Covid - uso PCAP perchè eliminato cortisone e prendo antidolorifico "quando serve"



(mese DOPO dell'emergenza COVID) - Altri motivi, per favore descrivi

1.035 risposte



Se "SI" indichi i motivi

195 risposte

Ansia

Mal di testa

Reumatismi

Ansia

Tachicardia

Pregressa frattura testa dell'omero-trochite

Dolori muscolari

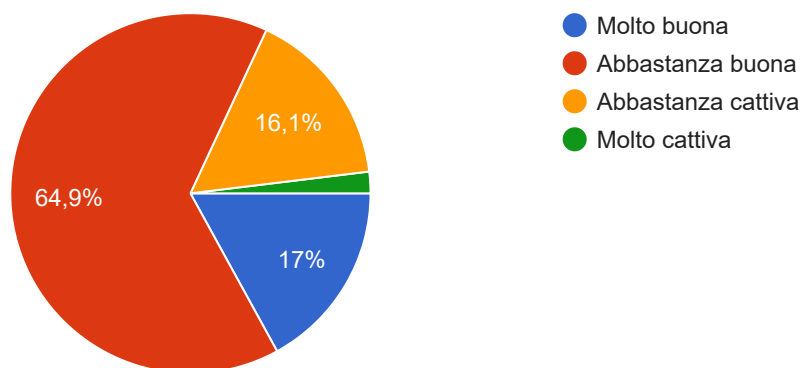
Dolori reumatici mani e ad un ginocchio

Stanchezza



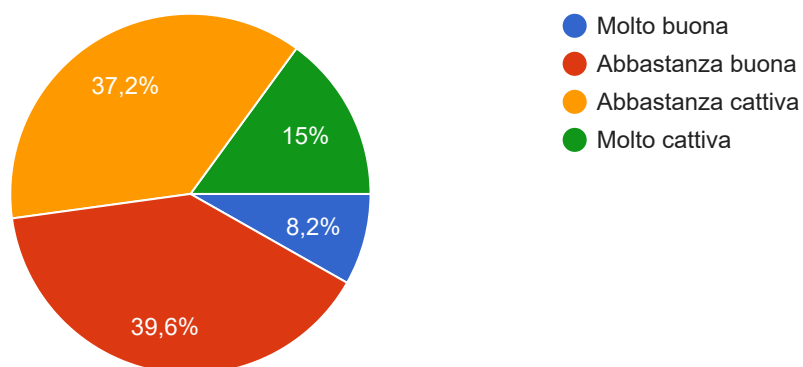
(mese PRIMA dell'emergenza COVID) - Nel mese, come valuteresti la qualità del tuo sonno in generale?

1.035 risposte



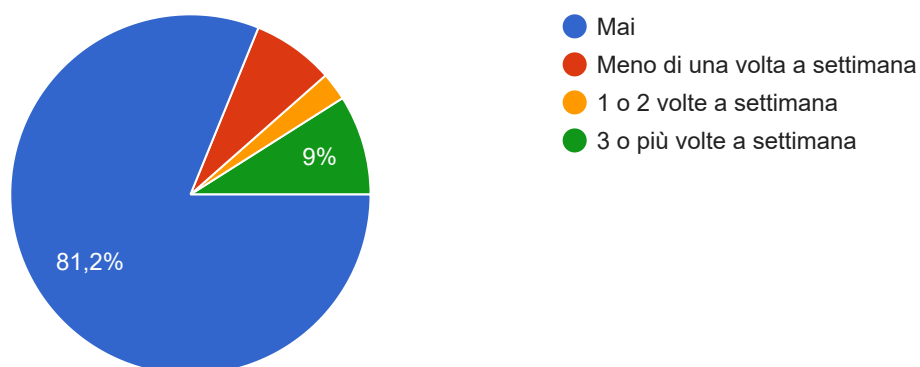
(mese DOPO dell'emergenza COVID) - Nel mese, come valuteresti la qualità del tuo sonno in generale?

1.035 risposte



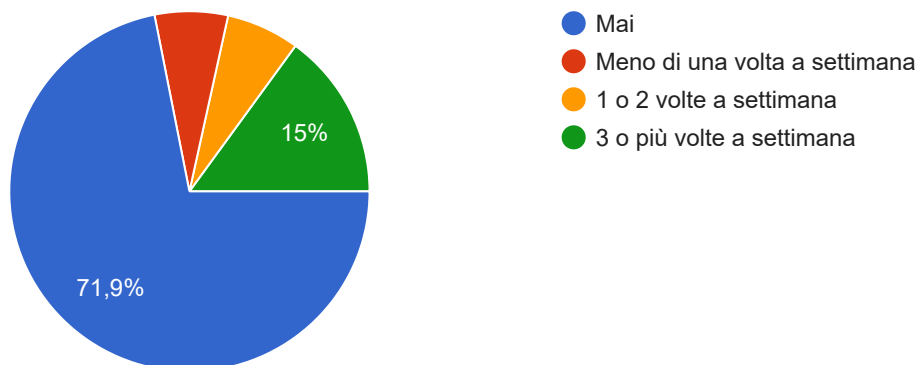
(mese PRIMA dell'emergenza COVID) - Durante il mese, quante volte hai preso farmaci per dormire (prescritti o "da banco")?

1.035 risposte



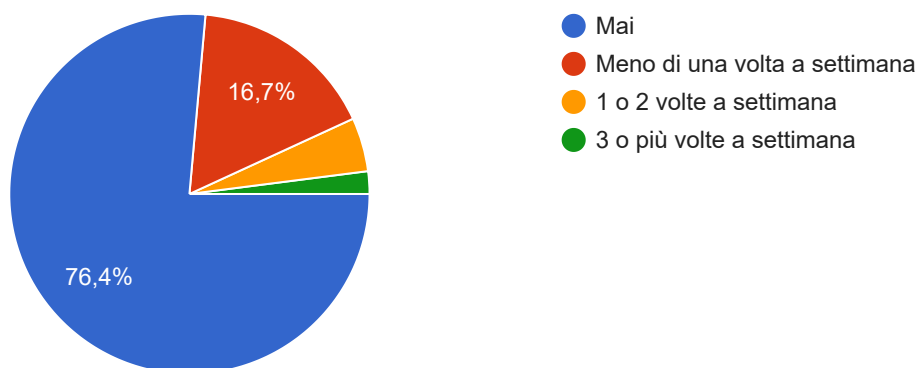
(mese DOPO dell'emergenza COVID) - Durante il mese, quante volte hai preso farmaci per dormire (prescritti o "da banco")?

1.035 risposte



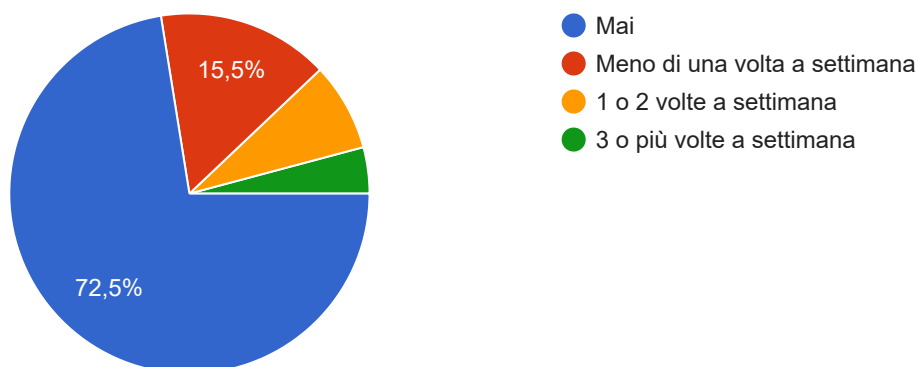
(mese PRIMA dell'emergenza COVID) - Durante il mese, quante volte hai avuto problemi a rimanere sveglio mentre guidavi, mangiavi o facevi attività sociali?

1.035 risposte



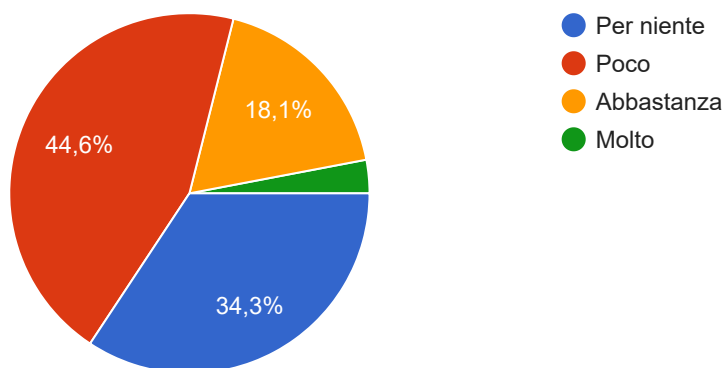
(mese DOPO dell'emergenza COVID) - Durante il mese, quante volte hai avuto problemi a rimanere sveglio mentre guidavi, mangiavi o facevi attività sociali?

1.035 risposte



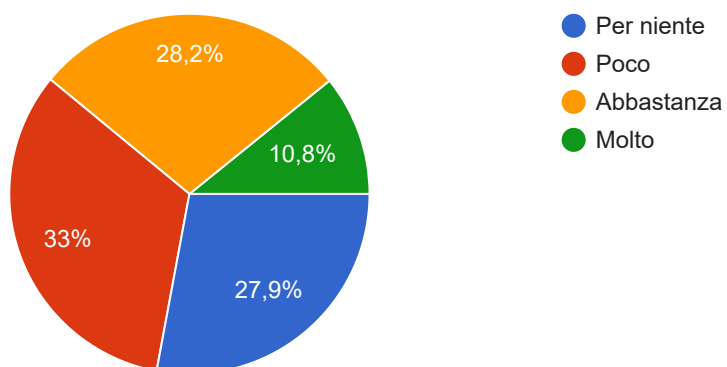
(mese PRIMA dell'emergenza COVID) - Durante il mese, hai avuto problemi ad avere energie sufficienti per le tue normali attività?

1.035 risposte



(mese DOPO dell'emergenza COVID) - Durante il mese, hai avuto problemi ad avere energie sufficienti per le tue normali attività?

1.035 risposte



La tua Email

