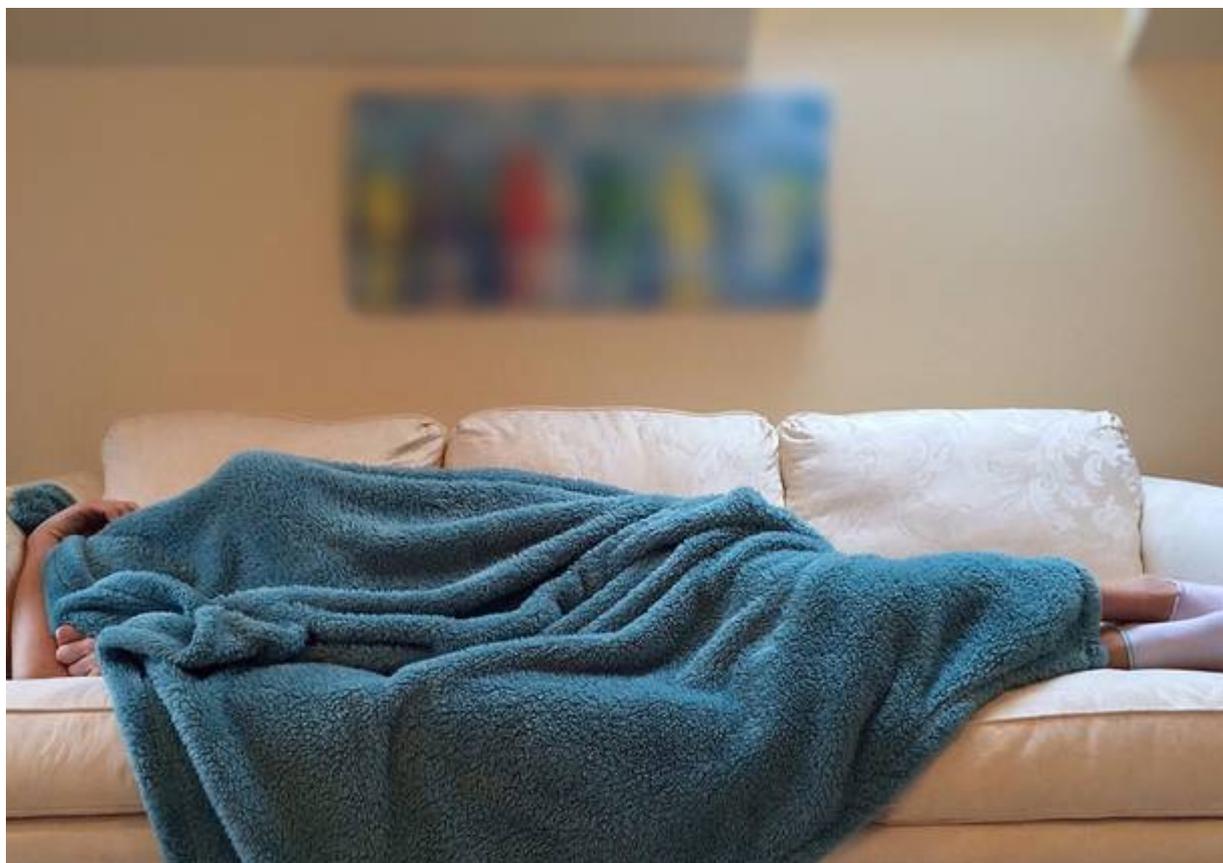


## Come la pandemia ha influenzato il sonno delle persone

**Pubblicato:** Giovedì 3 Novembre 2022



La pandemia ha portato cambiamenti importanti nella vita di tutto i popoli, influenzando tra le varie cose, anche la durata e la qualità del sonno. Con il supporto di Samsung Health, **Samsung ha deciso di analizzare come sono cambiate le abitudini delle persone quando sono a letto.**

L'Italia, prima del covid, era tra i quattro paesi con la durata e la qualità del sonno maggiore a livello globale. Le nuove ricerche hanno confermato questa tendenza, anche se si è verificato un leggero calo rispetto al periodo pre-pandemia. **Scopriamo di più con l'intervento degli esperti di MisterGadget.Tech**

### **Durata e qualità del sonno**

Avere mente e corpo riposati consente alle persone di affrontare la giornata in maniera più attiva e produttiva. Diventa dunque importante preoccuparsi delle proprie "abitudini notturne". Ma cosa significa dormire bene? Parlare di durata del sonno, significa fare riferimento al tempo trascorso a letto, compreso quello passato a cercare di addormentarsi; la qualità del sonno, corrisponde invece al lasso di tempo che una persona trascorre dormendo effettivamente. Durata del sonno e qualità del sonno non hanno alcun tipo di correlazione.

### **Le tendenze post pandemia in Italia**

La ricerca effettuata da Samsung ha dimostrato che la pandemia ha aumentato la durata del sonno delle

persone, ma ne ha diminuito drasticamente la qualità. L'Italia rappresenta l'esempio perfetto di quanto detto: una nazione che, prima del covid, occupava le primissime posizioni sia in tema di durata che di qualità del sonno dei propri cittadini, e che nel periodo post pandemia ha registrato un calo della seconda.

È possibile poi approfondire i dati. Il sesso e l'età della persona sono due discriminanti importanti: tra uomini e donne, sono in particolare gli uomini a registrare una netta riduzione della qualità del riposo, mentre le donne si sono mantenute stabili, ai livelli pre pandemia. Parlando di età, la qualità è inversamente proporzionale all'età, quindi al crescere di una, diminuisce l'altra variabile.

### **Le tendenze globali post pandemia**

Ampliando l'analisi anche all'estero, la ricerca ha preso in considerazione le abitudini di altri 15 paesi del mondo. In generale viene registrato un aumento della durata del sonno, con le persone che passano quindi maggior tempo a letto; per quanto riguarda la qualità invece, non sono stati individuati trend omogenei, ma situazioni diverse da caso a caso.

Il paese con la peggior qualità del sonno è il Vietnam, che dopo il covid ha preso il posto dell'Indonesia in questa "speciale" classifica. Indonesia che rimane invece il paese in cui ci si sveglia prima. Un calo della qualità è stato registrato anche in una nazione che storicamente godeva di ottime statistiche come la Germania, e negli U.S.A. Al contrario, l'Argentina, con lo scoppio della pandemia si è scoperta patria del buon riposare, registrando un forte aumento e diventando il paese con la più alta qualità del sonno.

### **Come migliorare la qualità del sonno**

Monitorare il comportamento durante la notte è un'ottima abitudine che può aiutare le persone a prendere consapevolezza del proprio corpo e contrastare dunque con una serie di accorgimenti l'abbassamento della qualità del sonno. Per farlo, lo smartwatch è uno strumento di sicuro affidamento: attraverso esso è possibile ad esempio registrare una serie di parametri come pattern di sonno, ossigenazione del sangue, il tempo "passato a russare", individuando così la presenza di eventuali problemi.

di [Mister Gadget](#)