



Ora solare: il debito di sonno resta, indagine: Un italiano su 3 recupera nel weekend•

Descrizione

(Adnkronos) Avremo un'ora in più per dormire, ma difficilmente ci sentiremo riposati. Siamo sempre vittime del sonno ritardato. Dormire meno del necessario, purtroppo, è diventata la norma per molte persone, spiega Vincenzo Tullo, neurologo esperto di medicina del sonno di Doctolib. È il paradosso del ritorno all'ora solare: nella notte tra sabato 24 e domenica 25 ottobre le lancette torneranno indietro e avremo teoricamente più tempo per stare a letto. Ma informa una nota di Doctolib se arriviamo a quel momento dopo settimane o mesi di riposo insufficiente, un'ora in più non può cancellare la stanchezza accumulata. Il problema, infatti, non è il cambio dell'ora, ma tutto quello che succede nelle notti che lo precedono. Sveglie che suonano quando il corpo non è ancora pronto, giornate piene di impegni, ore trascorse al chiuso, smartphone consultati fino a pochi minuti prima di coricarsi e tentativi di recuperare nel weekend: il sonno finisce spesso per diventare la prima voce sacrificata quando la giornata non basta. E così rischiamo di vivere in una sorta di perenne jet lag, fuori sincrono rispetto al nostro orologio biologico anche senza attraversare alcun fuso orario•.

Il nostro organismo si legge segue ritmi circadiani regolati da un orologio biologico centrale che si sincronizza soprattutto attraverso la luce. Quella del mattino tende ad anticipare l'orologio interno, mentre quella serale tende a ritardarlo. Quando spostiamo le lancette, il sistema biologico non si adegua istantaneamente: per alcuni giorni, sonno, risveglio e impegni quotidiani possono non coincidere perfettamente. Ma il disallineamento può essere già presente nella vita di tutti i giorni. Le persone con un cronotipo serale, per esempio, tendono ad addormentarsi e a svegliarsi tardi e possono faticare maggiormente quando devono rispettare orari mattutini rigidi, soprattutto se non dormono abbastanza. C'è poi il cosiddetto social jet lag, la differenza tra gli orari di sonno imposti dagli impegni durante la settimana e quelli che seguiamo spontaneamente nei giorni liberi.

Secondo un'indagine realizzata da Doctolib tra il 7 e il 12 ottobre 2026 su 3.000 italiani over 18, circa uno su tre (32%) dorme di più nel weekend sperando di recuperare il sonno perduto: il 22% un'ora in più e il 10% due o più ore. Dormire molto più a lungo il sabato e la domenica può spostare il ritmo del sonno, rendendo più difficile riprendere la routine il lunedì. Il recupero concentrato nei giorni liberi può dare sollievo, ma non equivale necessariamente a compensare tutto il

sonno perduto. Il nodo non è il weekend dello spostamento, ma il disallineamento cronico tra l'ora dell'orologio e quella biologica, che porta molte persone a svegliarsi ogni mattina prima che il corpo sia pronto», sottolinea Tullo. Quando le energie scarseggiano, cerchiamo di compensare con soluzioni immediate: un altro caffè nel pomeriggio, un sonnellino più lungo del previsto, qualche ora di sonno in più il sabato e la domenica. La caffeina può interferire con il riposo anche diverse ore dopo l'assunzione: per un caffè standard, il margine indicativo è di circa 8-9 ore prima di coricarsi. Un sonnellino breve nel primo pomeriggio può essere ristoratore, mentre uno troppo lungo o tardivo può ridurre la pressione del sonno e rendere più difficile addormentarsi. Un altro ostacolo è rappresentato, poi, dalle abitudini serali.

I dati dell'indagine dettagliata la nota confermano il ruolo centrale degli schermi: prima di dormire, il 59% degli intervistati guarda serie o programmi televisivi e il 49% usa il telefono per social network, video o chat. Solo il 19% legge, mentre il 3% lavora o controlla le e-mail di lavoro. Tra chi usa il telefono prima di dormire, il 18% vi trascorre più di un'ora e il 14% continua a utilizzarlo fino ad addormentarsi. Solo il 25% si ferma entro 15 minuti. Trascorriamo, quindi, le giornate in ambienti poco illuminati e poi ci esponiamo alla luce artificiale degli schermi proprio nelle ore nelle quali dovremmo iniziare a rallentare. Notifiche, lavoro fuori orario e contenuti coinvolgenti mantengono attivo il sistema della vigilanza e possono ritardare il passaggio dalla veglia al sonno. L'indagine rileva, inoltre, un'associazione tra l'uso prolungato del telefono e la sensazione di un risveglio poco ristoratore: il 62% di chi continua a utilizzarlo fino ad addormentarsi si sveglia poco o per niente riposato, contro il 45% di chi lo usa per meno di 15 minuti. Il dato non dimostra un rapporto diretto di causa ed effetto, ma segnala una correlazione meritevole di attenzione.

L'abitudine è particolarmente diffusa tra i più giovani: il 76% dei 18-34enni usa il telefono prima di dormire, contro il 31% degli over 65. Tra gli under 35 che lo utilizzano, il 46% trascorre più di un'ora sul dispositivo o continua a tenerlo in mano fino ad addormentarsi, contro il 28% degli over 65. Il risultato è una sensazione familiare: essere stanchi, ma non riuscire a spegnere la mente. Il corpo chiede riposo, mentre il cervello resta in allerta e il momento di coricarsi diventa quello in cui riaffiorano i pensieri rimasti in sospeso durante la giornata. Non è soltanto lo smartphone, infatti, ad interferire con il sonno: circa 4 intervistati su 10 (41%) indicano pensieri, preoccupazioni, ansia, stress tra i motivi che li tengono svegli la notte. Al secondo posto, molto distaccato, si colloca il bisogno di andare in bagno, citato dal 9%.

Svegliarsi senza sentirsi riposati, impiegare molto tempo per carburare al mattino, perdere il filo durante una riunione, avvertire sonnolenza davanti allo schermo o diventare più irritabili sono segnali che spesso attribuiamo allo stress e ai ritmi frenetici. Se persistono, tuttavia, meritano attenzione. I dati mostrano differenze significative anche tra le fasce etiche. Il 60% dei 18-34enni e il 61% dei 35-44enni si sveglia poco o per niente riposato, contro il 31% degli over 65. Eppure, il 38% degli under 35 intervistati dichiara di dormire più di 7 ore, rispetto al 26% degli over 65: un dato che suggerisce come la quantità di sonno, da sola, non basti a descrivere la qualità del riposo percepito. Anche il genere sembra incidere sulla percezione del riposo: pur registrando la stessa quota di persone che dormono meno di 6 ore (29%), le donne si svegliano poco o per niente riposato più spesso degli uomini (47% contro il 36%).

È importante, però, distinguere un episodio occasionale da un problema continuativo, precisa Tullo -. Nell'insonnia cronica, le difficoltà ad addormentarsi, a mantenere il sonno o i risvegli precoci si accompagnano a conseguenze durante il giorno e si presentano almeno tre notti alla settimana per almeno tre mesi. Anche un russamento marcato accompagnato da pause respiratorie, risvegli con sensazione di soffocamento o una sonnolenza diurna importante richiedono un approfondimento medico: possono essere segnali di un sonno frammentato da un disturbo che non sempre viene riconosciuto. Eppure, del sonno si parla ancora poco con il medico: soltanto il 24% degli intervistati dichiara di aver affrontato l'argomento con un professionista sanitario. Più di uno su quattro vorrebbe farlo (16%) oppure non saprebbe a chi rivolgersi (10%). Anche tra chi si sveglia stanco, soltanto il 32% ne ha parlato con un medico. La difficoltà a chiedere aiuto emerge soprattutto tra i più giovani: solo il 15% degli under 35 ha parlato del proprio sonno con un medico, contro il 26% degli over 65. Tra i 35-44enni, quasi uno su cinque (18%) non saprebbe a chi rivolgersi, rispetto al 6% degli over 65.

La privazione di sonno, inoltre, non si manifesta soltanto con la sensazione di essere stanchi. L'attenzione sostenuta può risentirne, così come i tempi di reazione e la capacità di mantenere la concentrazione. Il rischio è abituarsi a funzionare in condizioni di riposo insufficiente e sottovalutare quanto questo possa incidere sulla giornata, dal lavoro alla guida. Dopo il cambio dell'ora, più che cercare di recuperare tutto in una sola notte, è utile puntare sulla regolarità. Esporsi alla luce naturale al mattino, fare una passeggiata all'aperto e mantenere orari di sonno e risveglio sufficientemente stabili aiuta a dare riferimenti al nostro orologio biologico, senza sacrificare le ore necessarie per riposare. La sera vale la regola opposta: meglio ridurre progressivamente l'illuminazione, attenuare gli schermi e lasciare spazio ad attività meno stimolanti nelle ore che precedono il sonno. Anche l'attività fisica e un'organizzazione più regolare della giornata possono contribuire al benessere, ma non sostituiscono un riposo adeguato.

L'indagine evidenzia anche il ricorso a rimedi per dormire meglio: il 42% degli intervistati afferma di utilizzare almeno uno dei prodotti o delle soluzioni proposti. Il 18% ricorre a melatonina o integratori simili, il 17% a tisane o camomilla, il 13% a farmaci e il 2% all'alcol. Le donne dichiarano più frequentemente di ricorrere a questi rimedi rispetto agli uomini (46% contro il 33%). Con l'età aumenta soprattutto il ricorso ai farmaci: ne fa uso il 19% degli over 65, contro il 7% degli under 35. La melatonina, invece, mette d'accordo tutte le generazioni, con il picco di utilizzo tra gli under 35 (20%). Questi dati richiamano l'importanza di non affidarsi soltanto a soluzioni estemporanee: in caso di difficoltà persistenti, è opportuno confrontarsi con il medico, evitando di ricorrere autonomamente a farmaci o alcol per favorire il sonno. Il ritorno all'ora solare, quindi, può diventare un promemoria per rivedere le proprie abitudini, più che un'occasione per dormire un'ora in più e considerare risolto il problema. Perché il benessere non dipende soltanto da come affrontiamo la giornata, ma anche da quanto spazio lasciamo al recupero. Il messaggio è che il sonno non è tempo tolto alla giornata, ma la fase in cui il cervello riordina ed elabora quello che abbiamo fatto. Trattarlo come la voce comprimibile dell'agenda è la ragione per cui il conto si presenta altrove, sull'attenzione e sull'umore, conclude il neurologo.

È

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 15, 2026

Autore

redazione

default watermark