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

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Avremo unâ??ora in piÃ¹ per dormire, â??ma difficilmente ci sentiremo piÃ¹ riposati. Siamo sempre piÃ¹ vittime del sonno ritardato. Dormire meno del necessario, purtroppo, Ã¨ diventata la norma per molte personeâ?•, spiega Vincenzo Tullo, neurologo esperto di medicina del sonno di Doctolib. Ã? il paradosso del ritorno allâ??ora solare: nella notte tra sabato 24 e domenica 25 ottobre le lancette torneranno indietro e avremo teoricamente piÃ¹ tempo per stare a letto. Ma â?? informa una nota di Doctolib â?? â??se arriviamo a quel momento dopo settimane o mesi di riposo insufficiente, unâ??ora in piÃ¹ non puÃ² cancellare la stanchezza accumulata. Il problema, infatti, non Ã¨ il cambio dellâ??ora, ma tutto quello che succede nelle notti che lo precedono. Sveglie che suonano quando il corpo non Ã¨ 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 cosÃ¬ rischiamo di vivere in una sorta di perenne jet lag, fuori sincrono rispetto al nostro orologio biologico anche senza attraversare alcun fuso orarioâ?•.

Il nostro organismo â?? si legge â?? segue ritmi circadiani regolati da un orologio biologico centrale che si sincronizza soprattutto attraverso la luce. Quella del mattino tende ad anticipare lâ??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 puÃ² essere giÃ presente nella vita di tutti i giorni. Le persone con un cronotipo serale, per esempio, tendono ad addormentarsi e a svegliarsi piÃ¹ tardi e possono faticare maggiormente quando devono rispettare orari mattutini rigidi, soprattutto se non dormono abbastanza. Câ??Ã¨ 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 unâ??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 piÃ¹ nel weekend sperando di recuperare il sonno perduto: il 22% unâ??ora in piÃ¹ e il 10% due o piÃ¹ ore. Dormire molto piÃ¹ a lungo il sabato e la domenica puÃ² spostare il ritmo del sonno, rendendo piÃ¹ difficile riprendere la routine il lunedÃ¬. Il recupero concentrato nei giorni liberi puÃ² dare sollievo, ma non equivale necessariamente a compensare tutto il

sonno perduto. â??Il nodo non Ã¨ il weekend dello spostamento, ma il disallineamento cronico tra lâ??ora dellâ??orologio e quella biologica, che porta molte persone a svegliarsi ogni mattina prima che il corpo sia prontoâ?•, sottolinea Tullo. Quando le energie scarseggiano, cerchiamo di compensare con soluzioni immediate: un altro caffÃ¨ nel pomeriggio, un sonnellino piÃ¹ lungo del previsto, qualche ora di sonno in piÃ¹ il sabato e la domenica. La caffeina puÃ² interferire con il riposo anche diverse ore dopo lâ??assunzione: per un caffÃ¨ standard, il margine indicativo Ã¨ di circa 8-9 ore prima di coricarsi. Un sonnellino breve nel primo pomeriggio puÃ² essere ristoratore, mentre uno troppo lungo o tardivo puÃ² ridurre la pressione del sonno e rendere piÃ¹ difficile addormentarsi. Un altro ostacolo Ã¨ rappresentato, poi, dalle abitudini serali.

I dati dellâ??indagine â?? dettaglia la nota â?? 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 piÃ¹ di unâ??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. Lâ??indagine rileva, inoltre, unâ??associazione tra lâ??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.

default watermark

Lâ??abitudine Ã¨ particolarmente diffusa tra i piÃ¹ 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 piÃ¹ di unâ??ora sul dispositivo o continua a tenerlo in mano fino ad addormentarsi, contro il 28% degli over 65. Il risultato Ã¨ 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 Ã¨ 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 piÃ¹ 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 dâ??etÃ . 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 piÃ¹ di 7 ore, rispetto al 26% degli over 65: un dato che suggerisce come la quantitÃ di sonno, da sola, non basti a descrivere la qualitÃ 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 riposate piÃ¹ spesso degli uomini (47% contro il 36%).

â??Ã? importante, perÃ², distinguere un episodio occasionale da un problema continuativo â?? precisa Tullo -. Nellâ??insonnia cronica, le difficoltÃ 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 riconosciutoâ?•. Eppure, del sonno si parla ancora poco con il medico: soltanto il 24% degli intervistati dichiara di aver affrontato lâ??argomento con un professionista sanitario. PiÃ¹ 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 difficoltÃ a chiedere aiuto emerge soprattutto tra i piÃ¹ 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. Lâ??attenzione sostenuta puÃ² risentirne, cosÃ¬ come i tempi di reazione e la capacitÃ di mantenere la concentrazione. Il rischio Ã¨ abituarsi a funzionare in condizioni di riposo insufficiente e sottovalutare quanto questo possa incidere sulla giornata, dal lavoro alla guida. Dopo il cambio dellâ??ora, piÃ¹ che cercare di recuperare tutto in una sola notte, Ã¨ utile puntare sulla regolaritÃ . Esporsi alla luce naturale al mattino, fare una passeggiata allâ??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 lâ??illuminazione, attenuare gli schermi e lasciare spazio ad attivitÃ meno stimolanti nelle ore che precedono il sonno. Anche lâ??attivitÃ fisica e unâ??organizzazione piÃ¹ regolare della giornata possono contribuire al benessere, ma non sostituiscono un riposo adeguato.

default watermark

Lâ??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% allâ??alcol. Le donne dichiarano piÃ¹ frequentemente di ricorrere a questi rimedi rispetto agli uomini (46% contro il 33%). Con lâ??etÃ aumenta soprattutto il ricorso ai farmaci: ne fa uso il 19% degli over 65, contro il 7% degli under 35. La melatonina, invece, mette dâ??accordo tutte le generazioni, con il picco di utilizzo tra gli under 35 (20%). Questi dati richiamano lâ??importanza di non affidarsi soltanto a soluzioni estemporanee: in caso di difficoltÃ persistenti, Ã¨ opportuno confrontarsi con il medico, evitando di ricorrere autonomamente a farmaci o alcol per favorire il sonno. Il ritorno allâ??ora solare, quindi, puÃ² diventare un promemoria per rivedere le proprie abitudini, piÃ¹ che unâ??occasione per dormire unâ??ora in piÃ¹ e considerare risolto il problema. PerchÃ© il benessere non dipende soltanto da come affrontiamo la giornata, ma anche da quanto spazio lasciamo al recupero. â??Il messaggio Ã¨ che il sonno non Ã¨ tempo tolto alla giornata, ma la fase in cui il cervello riordina ed elabora quello che abbiamo fatto. Trattarlo come la voce comprimibile dellâ??agenda Ã¨ la ragione per cui il conto si presenta altrove, sullâ??attenzione e sullâ??umoreâ?•, conclude il neurologo.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Ottobre 15, 2026
Autore
redazione

default watermark