

20 dicembre 2023 11:16

MONDO: Quattro italiani su dieci soffrono di insonnia



Quattro italiani su dieci hanno difficoltà a dormire, secondo i dati di un'indagine di [Statista Consumer Insights](#). I nuovi dati fanno luce sulla prevalenza del problema nei diversi paesi, affliggendo più di un terzo degli intervistati in ciascuna popolazione intervistata e oltre il 40% negli Stati Uniti, Francia, Sud Africa e Italia. Per disturbi del sonno si intendono i problemi legati all'addormentamento o al mantenimento del sonno, compresa l'insonnia. Agli intervistati è stato chiesto se avevano avuto disturbi del sonno nei 12 mesi precedenti l'indagine.

In tutti i paesi inclusi nel grafico, le donne avevano maggiori probabilità di aver avuto disturbi del sonno rispetto agli uomini. In Italia la differenza è stata particolarmente marcata (54% delle donne contro 34% degli uomini). Negli Stati Uniti la differenza è stata di 7 punti percentuali (43% donne contro 36% uomini).

Secondo la Sleep Foundation, le donne e le persone assegnate come donne alla nascita hanno maggiori probabilità di soffrire di insonnia. I ricercatori affermano che questo è il risultato di una combinazione di fattori basati sul sesso, come la produzione di ormoni, e di differenze basate sul genere, che "potrebbero essere guidate da disparità sociali e culturali". Anche la predisposizione a determinati problemi di salute fisica o mentale viene citata come possibile fattore che si ritiene porti a tassi più elevati di insonnia nelle donne.

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)