



## Giornata mondiale del sonno, “Siamo la società delle 24 ore, che non dorme mai”

### Description

Lucia Toscani, consigliera dell'Ordine dei Medici di Firenze e responsabile del Servizio Disturbi del Sonno della Neurologia dell'Ospedale Santa Maria Annunziata

Il cervello degli adolescenti affronta molti cambiamenti in breve periodo, sia per modifiche neurofisiologiche, fattori psicosociali e ambientali. L'uso degli smartphone provoca alterazioni del ritmo circadiano, e privazione del sonno; queste possono portare a disregolazione emotiva che a sua volta contribuisce a mantenere i disturbi del sonno. È un circolo vizioso che si deve interrompere rapidamente.

Ormai siamo la società delle 24 ore, che non dorme mai. Ma il sonno è essenziale per la regolazione emotiva, il rafforzamento della memoria e del sistema immunitario.

Bisogna seguire i consigli di igiene del sonno e dormire a orari il più possibili regolari. Bisogna educare la popolazione con campagne di informazione e di promozione del sonno, organizzare iniziative per la salute del sonno poiché il sonno insufficiente sta diventando una vera emergenza di sanità pubblica.

In realtà il sonno sta diventando un lusso; la mancanza di sonno colpisce tutti, ma soprattutto i lavoratori a basso reddito, le minoranze e le donne. Una situazione che fa crescere disuguaglianze e ingiustizie sociali. Si stanno, infatti, creando movimenti “in difesa del diritto di dormire”.

Ecco alcune aree chiave che necessitano attenzione per migliorare il sonno e il benessere quotidiano:

**Educazione e Sensibilizzazione.** Aumentare la consapevolezza pubblica sull'importanza del sonno per la salute fisica e mentale. Educare le persone sulle corrette pratiche di igiene del sonno e sull'impatto delle scelte di vita sul sonno.

**Accesso alle Cure.** Garantire l'accesso a servizi sanitari che affrontino i disturbi del sonno e le condizioni correlate. Promuovere trattamenti accessibili e convenienti per i problemi del sonno.

**Politiche sul Lavoro.** Sostenere ambienti di lavoro che prioritizzino il benessere dei dipendenti e favoriscano il bilanciamento tra lavoro e vita privata. Incoraggiare i datori di lavoro ad adottare politiche che promuovano abitudini di sonno salutari, orari di lavoro o spazi adatti al riposo.

**Tecnologia e Sonno.** Sensibilizzare sull'impatto della tecnologia sul sonno e promuovere un uso responsabile dei dispositivi elettronici. Incoraggiare lo sviluppo di tecnologie che supportino abitudini di sonno salutari, come dispositivi o app per il tracciamento del sonno.

### CATEGORY

## 1. Attualità

### Category

#### 1. Attualità

### Date Created

Marzo 2025

### Author

redazione-toscana-medica

### Meta Fields

Views : 7594

Nome E Cognome Autore 1 : Lucia Toscani