

Sonnolenza cronica, il medico: “Ne soffre un italiano su tre, rivedere scelte di vita”

Descrizione

di Lucia Toscani, già direttore della neurologia e centro del sonno ospedale s.m. Annunziata, Coorditrice Cpo e Tesoriere Ordine e della dottoressa Valentina Rosso, Tecnico di neurofisiopatologia con incarico professionale di responsabile disturbi del sonno Usl Centro

Secondo i dati dell’indagine Plus dell’istituto nazionale per l’analisi delle politiche pubbliche (Inapp 2025), un terzo degli italiani lamenta sonnolenza diurna e, di questi, circa la metà riporta un disturbo del sonno: insonnia nel 56% dei casi, ma anche sindrome delle apnee notturne, sindrome delle gambe senza riposo e altri disturbi più o meno frequenti.

L’età più colpita è quella compresa tra i 46 e i 74 anni, ma l’allerta riguarda da vicino anche gli adolescenti, fase della vita in cui la necessità di riposo è fisiologicamente maggiore. Si delinea, quindi, una vera emergenza di sanità pubblica e sociale per le pesanti implicazioni della sonnolenza sulla salute, sulle prestazioni lavorative e sull’aumento degli incidenti stradali e sul lavoro. Il calo di attenzione e concentrazione, la ridotta capacità decisionale, le alterazioni dei sistemi sensoriali e il pericolo di veri e propri colpi di sonno compromettono seriamente anche le relazioni sociali.

La propensione al sonno è maggiore nei periodi autunnali e invernali; inoltre, conosciamo sempre meglio gli effetti dell’ora legale sulla qualità del riposo. Il cambio di orario, in particolare quello primaverile, influisce negativamente soprattutto sui cosiddetti “gufi” (cronotopi serali), che faticano ad adattarsi allo spostamento delle lancette delle ore (fonte: Sleep medicine reviews 2025 e Centro medicina del sonno Irccs Neuromed di Pozzilli).

Ma quanto dobbiamo dormire per stare bene? Dai vent’anni fino alla vecchiaia inoltrata il fabbisogno medio è di 7-9 ore, mentre per i teenager la quota ideale sale a 8-10 ore. Non è comunque importante solo la durata, ma anche la qualità: è fondamentale che il sonno possa definirsi davvero ristoratore. Il cervello degli adolescenti affronta molti cambiamenti neurobiologici e del ritmo circadiano in un breve arco di tempo. Questi cambiamenti, associati a fattori ambientali e psicosociali (maggiore interazione sociale, l’abitudine di fare tardi, lo “sballo”, l’uso massiccio della tecnologia durante la notte), causano una privazione del sonno che può provocare disregolazione emotiva, con un aumentato rischio di psicopatologie e disturbi psichiatrici. Questi ultimi, a loro volta, possono indurre o mantenere i disturbi del sonno in un circolo vizioso che si autogenera.

Eccoci quindi al “problema dei problemi” della nostra società occidentale: la privazione di sonno o il riposo insufficiente. Spesso questa carenza deriva da scelte di stile di vita che portano a sacrificare il riposo per la socializzazione, ma pesano in modo determinante anche gli orari di lavoro troppo prolungati o irregolari, i turni, gli ambienti di riposo inadeguati e rumorosi, l’assunzione di sostanze come caffeina, nicotina o alcol (soprattutto nelle ore serali) e l’uso di determinati farmaci.

Se ne sono accorte le grandi aziende che, dopo alcuni gravissimi episodi di burnout tra i propri dipendenti, sono corse ai ripari (come Goldman Sachs di San Francisco, Credit Suisse e altre). “Karoshi” è il termine giapponese che descrive drammaticamente la morte per eccesso di lavoro. Significativa è anche la campagna di una nota azienda svedese che ha

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

sintetizzato l'equilibrio vitale attraverso l'immagine di uno sgabello a tre gambe: 8 ore di lavoro, 8 ore dedicate alla vita familiare e personale, 8 ore di sonno. Oggi, la possibilità di dormire bene si sta identificando come il nuovo vero bene di lusso.

Gli hotel di fascia alta in tutto il mondo offrono ormai programmi specifici per favorire il sonno di durata variabile, dai 3 ai 7 giorni. Ad esempio, 28 alberghi di lusso in 16 paesi offrono il servizio "Alchemy of sleep" (alchimia del sonno), progettato per garantire un riposo assoluto. In Portogallo, i servizi di un hotel dedicati al sonno sono diventati il fiore all'occhiello della struttura: il fondatore elogia "una collezione di materassi assurdamente comodi e una selezione di cuscini personalizzati per ogni esperienza". Ai visitatori viene proposto un vero e proprio "menu dei cuscini", in modo che possano scegliere il supporto più adatto alla propria posizione. È il fenomeno dello sleep tourism.

Nella realtà, però, la mancanza di sonno colpisce in modo diseguale: ne soffrono soprattutto i lavoratori a basso reddito, le minoranze e le donne, sulle quali grava ancora in modo sproporzionato l'organizzazione familiare e la cura dei figli.

Sulla prestigiosa rivista Lancet public health, Diane C. Lim e colleghi esortano a promuovere il sonno come un pilastro essenziale della salute, equivalente all'alimentazione e all'attività fisica, sviluppando politiche ad hoc in tutti i settori della società. Sono necessari sforzi corali per garantire equità e inclusività rispetto al diritto al riposo per tutte le persone, in particolare per quelle più vulnerabili a livello socio-economico.

Cosa fare per invertire la rotta? Le linee guida arrivano dalla World sleep society in occasione della giornata mondiale del sonno. Anche l'Organizzazione mondiale della sanità richiama alla responsabilità individuale verso uno stile di vita sano, mentre l'American heart association ha ufficialmente inserito il sonno fra le otto buone pratiche imprescindibili per una vita in salute.

CATEGORY

1. Attualità

Categoria

1. Attualità

Data di creazione
18/02/2026
Autore
redazione-toscana-medica
Campi meta

Nome E Cognome Autore 1 :	Lucia Toscani
Nome E Cognome Autore 2 :	Valentina Rosso
Views :	933

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze