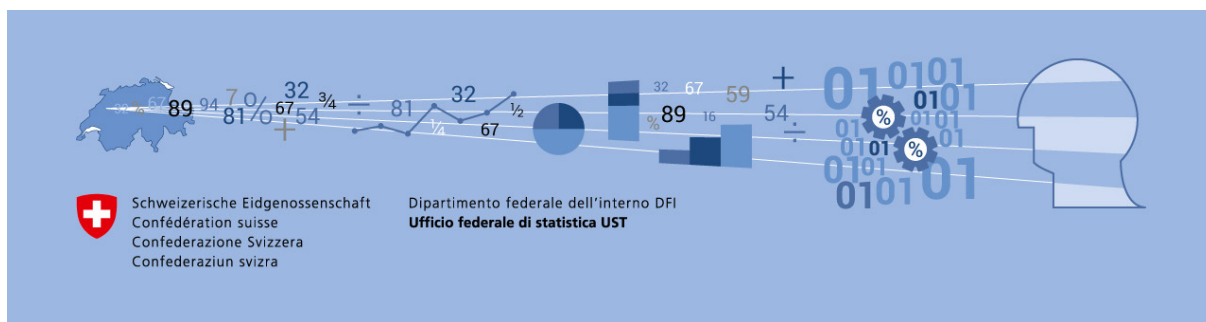




Comunicato stampa

Embargo: 3.10.2024, 8.30

14 Salute

Indagine sulla salute in Svizzera 1997–2022

In aumento per 25 anni, i disturbi del sonno colpiscono un terzo della popolazione

Nel 2022 un terzo della popolazione soffriva di disturbi del sonno, il che rappresenta un aumento di 5 punti percentuali dal 1997. Tale aumento ha riguardato in particolare le donne e i giovani dai 15 ai 39 anni. La salute psichica e quella fisica sono strettamente connesse ai disturbi del sonno. Questi sono alcuni dei risultati della nuova pubblicazione dell'Ufficio federale di statistica (UST) dedicata ai disturbi del sonno.

Il sonno fa parte dei bisogni fisiologici vitali e se la sua qualità si abbassa, ciò può comportare gravi conseguenze sia sulla salute fisica che su quella psichica. I disturbi del sonno si ripercuotono sui livelli di energia e vitalità, sulla capacità di concentrazione e sulla qualità della vita percepita, fatto che li rende un problema di salute pubblica di grande importanza.

Più frequenti all'aumentare dell'età

Un terzo della popolazione soffre di disturbi del sonno di media entità (26%) o patologici (7%), ma non tutte le persone ne sono affette allo stesso modo. Le donne ne soffrono più spesso degli uomini (il 37% contro il 29%) e se ne riscontra un aumento con l'avanzare dell'età. Le persone di 85 anni e più ne sono infatti più colpite rispetto ai giovani dai 15 ai 24 anni (il 43% contro il 28%). Tuttavia, è nella fascia di età dai 45 ai 64 anni che si registra la più alta quota di persone che soffrono di disturbi del sonno patologici (9%).

Disturbi del sonno patologici tre volte più frequenti tra le giovani donne

Nell'arco di 25 anni i disturbi del sonno di media entità e quelli patologici sono aumentati di 5 punti percentuali, il che significa che nel 2022 affliggevano un terzo della popolazione. In proporzione, sono i disturbi patologici ad aver registrato il maggior incremento (1997: 5%; 2022: 7%). Le persone più interessate da questo aumento sono i giovani dai 15 ai 39 anni e le donne. Tra le giovani donne, la quota di quelle affette da disturbi patologici è quasi triplicata, passando dal 3% nel 1997 all'8% nel 2022.

Formazione di livello terziario: aumento dei disturbi patologici

Tra le persone con un titolo di livello terziario i disturbi del sonno patologici hanno registrato un forte aumento (1997: 4%; 2022: 7%). Ciononostante, nel complesso, le persone senza formazione postobbligatoria soffrono di disturbi del sonno più spesso rispetto a quelle che hanno concluso una formazione di livello secondario II o terziario (il 44% contro risp. il 33 e il 31%). Ne consegue che il livello sociale continua ad avere un influsso sui disturbi del sonno.

Chiara correlazione con i problemi di salute psichica

I disturbi del sonno costituiscono un fattore di rischio per la salute psichica e sono spesso un sintomo di disturbi psichici come la depressione. Le persone con disturbi del sonno patologici presentano molto più spesso sintomi depressivi da moderati a severi rispetto a quelle senza disturbi del sonno (il 35% contro il 4%). Al contempo, presentano con una maggiore frequenza un'alta sofferenza psicologica (il 18% contro il 2%) o sintomi di disturbi d'ansia generalizzata da moderati a severi (il 25% contro il 3%).

Quelle maggiormente colpite sono le persone che soffrono di dolori

Si rileva un circolo vizioso tra il sonno e i dolori: le malattie muscoloscheletriche e il dolore concomitante possono impedire un sonno di buona qualità e, viceversa, i disturbi del sonno possono rafforzare la percezione del dolore e ostacolare la guarigione. Le persone che soffrono di disturbi muscoloscheletrici dichiarano più spesso di essere affette da disturbi del sonno rispetto a quelle che non li hanno: ad esempio, artrite (il 53% contro il 32%), artrosi (il 46% contro il 31%) o mal di schiena (il 40% contro il 27%). Inoltre, la quota di persone che soffrono di disturbi del sonno patologici è due volte più alta tra le persone che dichiarano di avere dolori che tra le persone che non lo dichiarano.

Legame con il rischio di burnout

I rischi psicosociali sul lavoro, come lo stress o lo scarso sostegno sociale, costituiscono un rischio per la salute e sono associati ai disturbi del sonno. Viceversa, i disturbi del sonno possono avere ripercussioni sul lavoro in termini di assenteismo, insoddisfazione lavorativa e rischio di burnout. Ne consegue che il 41% delle persone con disturbi del sonno patologici è a rischio di burnout contro il 29% delle persone che soffrono di disturbi di media entità e il 17% di quelle che non sono affette da disturbi del sonno.

Fonte dei dati

La pubblicazione in questione verte sui dati dell'indagine sulla salute in Svizzera (ISS), che l'Ufficio federale di statistica (UST) realizza ogni cinque anni dal 1992. La settima indagine, parte del programma di rilevazioni per il censimento della popolazione, si è svolta nel 2022 e fornisce importanti informazioni sullo stato di salute della popolazione, sui comportamenti in materia di salute e sull'utilizzo dei servizi di assistenza sanitaria. Nell'ambito di questa indagine è stato intervistato un totale di 21 930 persone a partire dai 15 anni che vivevano in economie domestiche private (il 36% del campione). L'indagine consisteva in un'intervista telefonica seguita da un questionario cartaceo od online. Le domande sui disturbi del sonno, inserite nel 1997, sono state tratte dal questionario scritto, al quale hanno risposto 19 137 persone.

Indicatori dei disturbi del sonno

L'insonnia è un disturbo che consiste nell'avere difficoltà ad addormentarsi, nel dormire troppo poco o nel non dormire a sufficienza per recuperare le energie. I disturbi del sonno sono misurati nell'indagine sulla salute in Svizzera (ISS) in base a quattro domande. La persona deve indicare la frequenza (spesso, qualche volta, raramente, mai) con la quale ha difficoltà ad addormentarsi; ha un sonno agitato; si sveglia più volte a notte; si sveglia troppo presto al mattino. Queste quattro domande sono raggruppate in un indicatore:

disturbi patologici = spesso sonno agitato E risveglio più volte a notte;

disturbi di entità media = spesso difficoltà ad addormentarsi O sonno agitato O risveglio più volte a notte O risveglio troppo presto al mattino;

nessun disturbo o lievi disturbi = qualche volta, raramente, mai difficoltà ad addormentarsi E sonno agitato E risveglio più volte a notte E risveglio troppo presto al mattino.

Informazioni

Brigitte Müller, UST, sezione Salute della popolazione, tel.: +41 58 465 61 67,

e-mail: brigitte.mueller@bfs.admin.ch

Ufficio stampa UST, tel.: +41 58 463 60 13, e-mail: media@bfs.admin.ch

Nuova pubblicazione

In francese: «Troubles du sommeil dans la population», numero UST: 1505-2200

In tedesco: «Schlafstörungen», numero UST: 1504-2200

Per ordinazioni: tel.: +41 58 463 60 60, e-mail: order@bfs.admin.ch

Offerta online

Per ulteriori informazioni e pubblicazioni: www.bfs.admin.ch/news/it/2024-0165

La statistica conta per voi: www.la-statistica-conta.ch

Abbonamento alle NewsMail dell'UST: www.news-stat.admin.ch

Sito Internet dell'UST: www.statistica.admin.ch

Accesso ai risultati

Questo comunicato è conforme ai principi del Codice delle buone pratiche della statistica europea. Esso definisce le basi che assicurano l'indipendenza, l'integrità e la responsabilità dei servizi statistici nazionali e comunitari. Gli accessi privilegiati sono controllati e sottoposti a embargo.

Non è stato concesso alcun accesso privilegiato al presente comunicato stampa.