

1. RICERCA
NATIONALE
 SONNO

Il sonno di noi svizzeri

Per un sonno sano e profondo.®

bico
SWISS SINCE 1861

Conduciamo ricerche. Per il vostro sonno.

Un buon sonno è fondamentale per il benessere. Perché solo chi si riposa di notte è fisicamente e mentalmente efficiente nel quotidiano, può dedicarsi con energia al suo lavoro e godersi le attività del tempo libero. In realtà, non è affatto scontato purtroppo. Infatti, dormire bene dipende da numerosi fattori complessi. Ecco perché BICO persegue un obiettivo ambizioso da 160 anni: un buon sonno, più riposo e più benessere in Svizzera.

Come vogliamo raggiungere questo obiettivo? Non in una notte. Ma sviluppando costantemente la nostra competenza e conducendo ricerche, per sapere tutto sul sonno. È l'unico modo per capire le vostre esigenze individuali e per migliora-

re ancora la qualità del vostro sonno. Ecco perché, a maggio 2021, abbiamo condotto il primo studio rappresentativo e indipendente sul sonno in collaborazione con LINK, società leader in materia di studi di mercato e ricerca sociale. Abbiamo interpellato oltre 1'000 persone in tutta la Svizzera e vi presentiamo i risultati più avvincenti di questo studio nelle pagine seguenti.

Come esperti nell'eccellenza del sonno, per noi questi risultati sono ben più che semplici fatti interessanti. Rappresentano la base del nostro impegno e dello sviluppo di soluzioni per dormire innovative e durevoli. Per un sonno sano e profondo.® Anche domani.

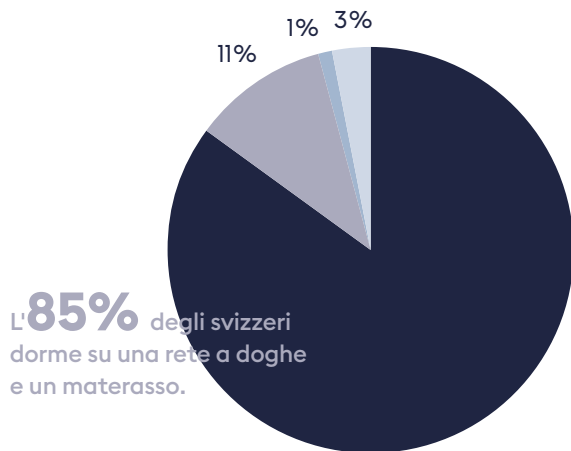
Addormentarsi

La vita quotidiana può essere piuttosto estenuante. Il ritmo serrato a cui dobbiamo far fronte ogni giorno è faticoso. E poi, a volte, non è così facile addormentarsi di sera. I pensieri diventano circolari. Ci si gira e ci si rigira, malgrado la spossatezza. Sicuramente sarà capitato anche a voi. Purtroppo la realtà è che, a lungo andare, dormire male non pregiudica solo il vostro benessere, ma anche la vostra salute.



Come ci si fa il letto ...

Per la maggior parte delle persone, la camera da letto rientra nella sfera privata. A ragione. Tuttavia, è senz'altro interessante sapere su cosa dormono gli altri di notte. E qual è la situazione da voi?



L'**85%** degli svizzeri dorme su una rete a doghe e un materasso.

- Doghe/materasso
- Letto boxspring
- Divano
- Altro

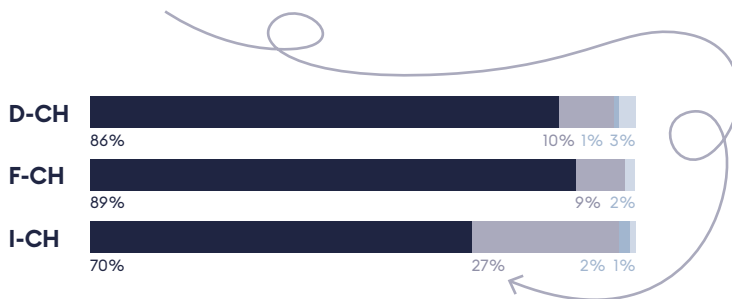
Buono a sapersi



Quando avete sostituito il vostro materasso l'ultima volta?

Per circa la metà degli svizzeri, l'acquisto dell'ultimo materasso risale a non più di 5 anni. È esemplare! Infatti, malgrado una cura appropriata, col passare del tempo possono accumularsi inevitabilmente residui di sudore e desquamazioni della pelle e formare un terreno di coltura ideale per batteri, funghi e acari. Senza contare che, prima o poi, anche i materiali migliori e di alta gamma cedono e perdono la loro capacità di sostegno. Si consiglia quindi di sostituire il materasso dopo otto o dieci anni al massimo.

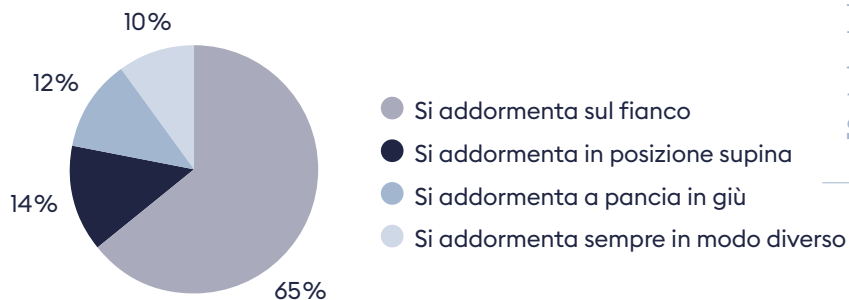
Il letto boxspring è più popolare in Ticino che nel resto della Svizzera.



Mummia o fenicottero?

Come vi addormentate la sera? Alcuni ricercatori affermano che la posizione che assumete rivela molto della vostra personalità. Ma non possiamo provare che sia effettivamente così. Tuttavia, la nostra principale finalità è offrirvi il sistema letto ottimale per la vostra posizione di addormentamento individuale.

Due svizzeri su tre si
addormentano sul fianco



Buono a sapersi



Dipende tutto dal comfort d'appoggio

Alcuni materassi offrono un comfort ottimale quando ci si addormenta a pancia in giù o supini. Altri sono particolarmente adatti a persone che dormono sul fianco. È fondamentale avvalervi di una consulenza professionale nell'acquisto del materasso, così da trovare la soluzione per dormire ottimale per le vostre abitudini.

Più si va avanti con l'età,
più si tende ad addormentarsi
sul fianco.

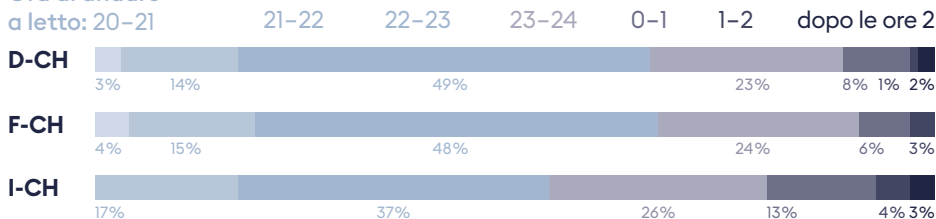


È ora di dormire!

Riunione mattutina con il team: voi siete in piena forma, mentre la collega crolla dal sonno. Al contrario, la sera, straborda di energia quando voi uscite dall'ufficio sfiniti. Sorprendente? No, del tutto naturale. Ognuno di noi ha il proprio orologio interno, ed è provato che gira individualmente. La cronobiologia parte dal presupposto che le differenze abbiano un'origine genetica. Quindi non esiste nemmeno "L'ORA" perfetta per dormire. L'ideale è conoscere il proprio cronotipo personale e ascoltare il proprio corpo.

I ticinesi sono i nottambuli della Svizzera.

Ora di andare
a letto: 20-21



Il **28%** degli svizzeri si addormenta
nel giro di **5 – 10 minuti**.

Durante la settimana,
lo svizzero medio va a
letto tra le ore 22 e le
ore 23.



L'ora di andare a letto
media durante la settimana:
ore 22-23



L'ora di andare a letto
media nel week-end:
ore 23-24

Il **16%** degli svizzeri ha
bisogno di 30 minuti
per addormentarsi.*

*Dal punto di vista medico, 20 minuti circa rientrano nella "norma", considerando che i bambini piccoli e le persone anziane hanno spesso bisogno di più tempo per prendere sonno.



Quando ci vuole più tempo

Spegnere la luce, chiudere gli occhi, addormentarsi. Sfortunatamente, non è sempre così semplice né rapido. Che si contino o meno le pecore. Vi capita di frequente? Non siete i soli. In Svizzera, circa una persona su cinque ha difficoltà a prendere sonno. E purtroppo, questo non influisce solo sul benessere, ma anche sulla capacità di rendimento.

Il 26% legge un libro per addormentarsi più facilmente.



Buono a sapersi



I rituali di sonno aiutano non soltanto i bambini

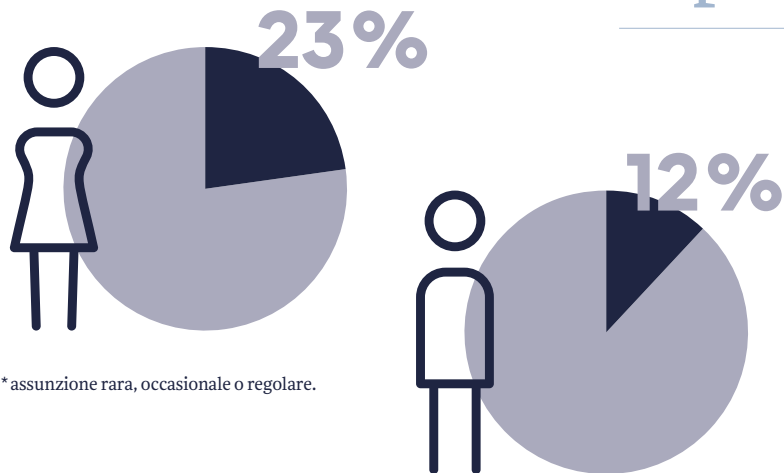
Questi rituali servono a preparare il corpo e la mente al sonno. Aiutano l'organismo a rallentare la sua attività, in modo da poterci addormentare serenamente. Mentre alcune persone giurano sulla lettura, gli esercizi di rilassamento o il latte caldo, altre prediligono una passeggiata serale. Tuttavia, sarebbe meglio evitare le attività sportive intense alcune ore prima di andare a letto, perché hanno un effetto stimolante. In ogni caso, provate in prima persona e trovate quello che fa per voi.

- Lettura
- Esercizi di respirazione o di rilassamento
- Televisione
- Tè/latte caldo
- Passeggiata



Le donne ricorrono ai
sonniferi* più spesso degli
uomini.

Assunzione sonniferi



* assunzione rara, occasionale o regolare.

Nove svizzeri su dieci considerano il sonno
un fattore importante per la loro capacità di
rendimento.

Il 19% degli svizzeri
dichiara di avere difficoltà
a prendere sonno.

Buono a sapersi

La luce giusta



Assicuratevi una luce soffusa in casa la sera
ed evitate di utilizzare lo smartphone, il tablet
ecc. prima di andare a letto. Stimolerete così la
vostra produzione di melatonina.



Un sonno eccellente. Dal 1861.



Swiss Made

I prodotti BICO vengono sviluppati e realizzati a mano a Schänis. Nella scelta delle materie prime, facciamo affidamento sui nostri partner plurienali in Svizzera. Per quanto possibile, ci approvvigioniamo da fornitori nazionali.



La qualità migliore

Fabbrichiamo e sviluppiamo i nostri prodotti secondo le più recenti conoscenze scientifiche. Il centro di test GOOD NIGHT'S SLEEPLAB esamina tutti i prodotti in termini di ergonomia, igiene, clima e longevità.



Sostenibilità

Diamo grande importanza a una gestione attenta delle risorse e dell'ambiente. Utilizziamo materie prime durevoli e possibilmente rinnovabili o facilmente riciclabili. Grazie all'approvvigionamento regionale e alla produzione locale, BICO vanta una delle impronte di carbonio più basse dell'intero settore.



Dormire ininterrottamente

Ai genitori viene regolarmente chiesto: “Il vostro bebè dorme tutta la notte?” Il pensiero comune è: prima è, meglio è. Per tutte le persone interessate. Ma che dire degli adulti? Dormire ininterrottamente è normale o piuttosto eccezionale per voi, soprattutto in caso di stress? E più importante ancora: vi riaddormentate rapidamente o soltanto dopo svariate ore, una volta svegliati di notte?

In qualità di esperti svizzeri del sonno, sappiamo quanto sia importante riflettere sul proprio sonno e analizzarlo di tanto in tanto. Perché alcune misure semplici possono essere sufficienti per limitare risvegli intempestivi in futuro. E per svegliarsi molto più riposati al mattino.



Gli anziani dormono in modo diverso

La durata del sonno varia da persona a persona. I medici raccomandano da sette a nove ore di sonno agli adulti e nettamente di più ai bambini. Sono meno unanimi per quel che riguarda gli anziani. Tuttavia, l'ipotesi corrente secondo la quale le persone anziane hanno meno bisogno di dormire sembra sbagliata. Il ritmo veglia-sonno è meno marcato per via di una mancanza di attività fisica e di luce del giorno. A questo si aggiungono i problemi di salute che rendono il sonno più difficile. Gli anziani tendono quindi a dormire meno di notte rispetto alle generazioni più giovani, ma si assopiscono più spesso, anche durante il giorno.

La durata media del sonno è nettamente più alta nel week-end che durante la settimana. Così, il 20% degli intervistati dorme nove ore nel week-end, rispetto a solo il 5% durante la settimana.

5%



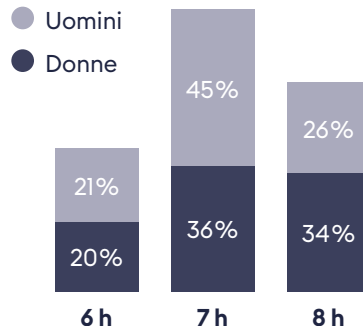
9 ore di sonno durante la settimana

20%



9 ore di sonno nel week-end

Durata media del sonno



La maggioranza degli svizzeri dorme in media sette ore a notte.

Buono a sapersi



La mancanza di sonno non si recupera

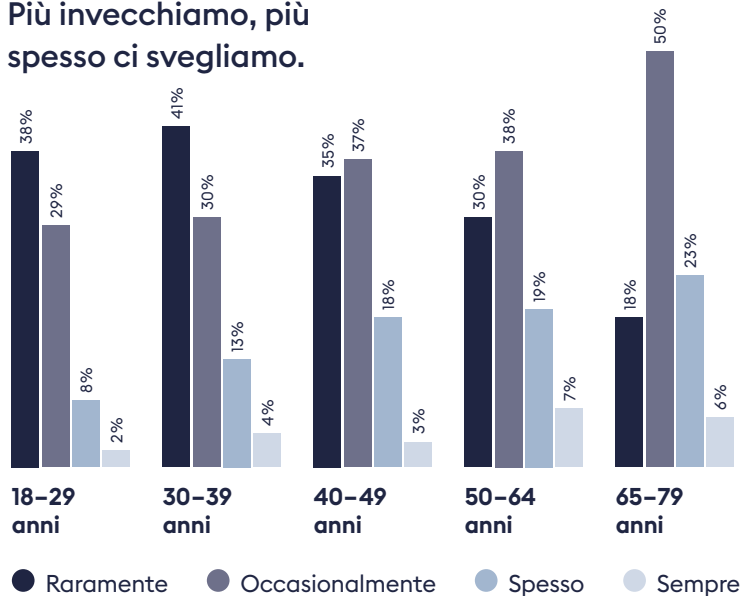
Recuperare durante il week-end il sonno perso dal lunedì al venerdì? Sarebbe pratico. Ma sfortunatamente non è così semplice. Alcuni studi dimostrano infatti che un deficit di sonno può essere compensato al massimo entro le 24 ore successive. Senza contare che l'effetto yo-yo stressa il nostro organismo. È meglio perciò dormire a sufficienza ogni giorno. Anche se a volte è difficile.



Il nostro ciclo del sonno

Il nostro sonno si suddivide in diverse fasi: fase del sonno leggero, fase del sonno profondo e fase REM. Insieme, formano il nostro ciclo del sonno, che dura circa 90 minuti e che attraversiamo più volte per notte. Durante il sonno leggero, siamo particolarmente sensibili ai piccoli stimoli e ci svegliamo facilmente.

Più invecchiamo, più spesso ci svegliamo.



Buono a sapersi



Svegliarsi è normale

È interessante: la fase REM è spesso seguita da una breve fase di veglia, di cui in genere ci ricordiamo solo se dura più di cinque minuti. In ogni caso, svegliarsi più volte durante la notte è normale. Ma se vi capita molto spesso, i consigli seguenti potrebbero aiutarvi: se la fase di veglia dura più di mezz'ora, alzatevi, distraetevi e tornate a letto quando avete di nuovo sonno. Se i vostri pensieri cominciano a girare in tondo di notte, annotateli e prendetevi del tempo per rifletterci durante il giorno.

Solo il 10% degli intervistati dorme sempre tutta la notte.



Sogni d'oro!

Sogni meravigliosi o incubi terribili: dal punto di vista neuropsicologico, i sogni sono estremamente importanti per elaborare le esperienze della giornata, una forma di meccanismo di pulizia del cervello. Alcuni studi hanno dimostrato che, alla lunga, la mancanza di sogni favorisce le difficoltà di concentrazione.

Gli svizzeri tedeschi
sognano più raramente
degli altri.

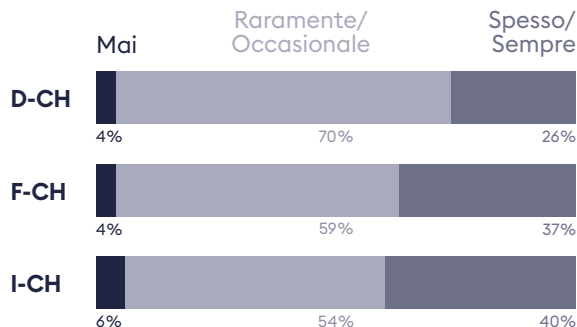
Buono a sapersi

Le notti senza sogni sono rare



Nel nostro ciclo del sonno, la fase REM viene considerata anche quella dei sogni, perché sono particolarmente intensi e lunghi. E poiché questo ciclo si ripete, di solito sogniamo anche più volte, per un totale di circa un'ora e mezza per notte. Anche se non ce lo ricordiamo. Tra l'altro, possiamo allenare la nostra memoria in tal senso. Mettete un foglio e una penna sul comodino e al mattino, appena svegli, cercate di ricordare i vostri sogni e scriveteli.

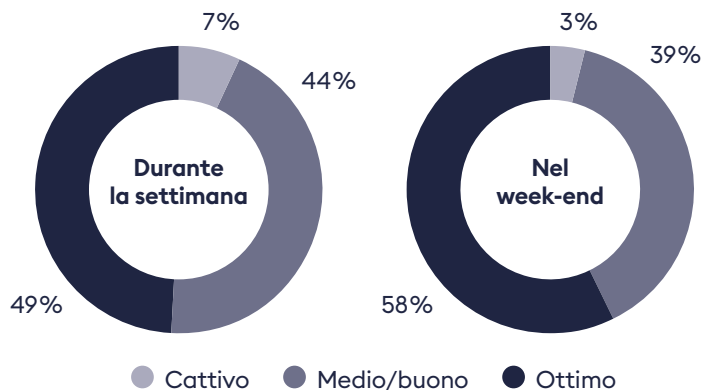
Il 4% degli intervistati ha dichiarato di non sognare mai.



La qualità conta.

Un sonno sufficiente è essenziale per il nostro benessere. Ma la sua qualità e la sua efficacia sono almeno altrettanto cruciali. Sarà sicuramente capitato anche a voi di andare a letto e alzarvi alla solita ora, ma di non sentirvi affatto riposati al mattino. Se lo stress è spesso responsabile, all'origine di un cattivo sonno possono esserci numerosi fattori, tra i quali anche il vostro sistema letto.

La qualità del sonno tende ad essere migliore nel week-end che durante la settimana.



Buono a sapersi



Il russamento può essere problematico

Sebbene non sia una malattia, in molti casi il russamento può rappresentare un peso per le persone interessate e chi gli sta intorno. Può essere inoltre associato a disturbi del sonno, mal di testa mattutini e difficoltà di concentrazione. Questi sintomi possono essere precursori di un'evoluzione verso un'apnea del sonno. In caso di russamento leggero, può essere utile regolare la zona testa del letto in modo che sia da dieci a dodici centimetri più alta di quella dei piedi. Inoltre, sarebbe meglio evitare la posizione supina, perché la base della lingua scivola all'indietro favorendo il russamento.

Il 24% degli svizzeri russa.

Il 25% di chi ha meno di 30 anni misura il proprio sonno con un'applicazione e/o un tracker del sonno.



Il clima del sonno ottimale

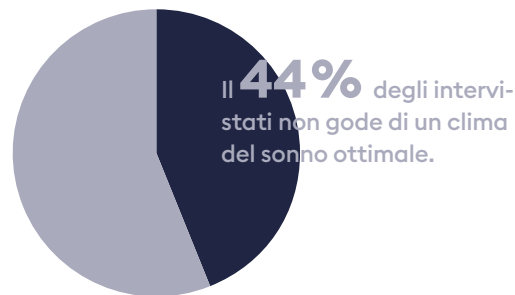
Un clima del sonno ottimale è essenziale ai fini di un sonno sano e di qualità. Se fa troppo freddo, abbiamo i brividi e le conseguenze possono essere contratture e raffreddamenti. Se fa troppo caldo, sudiamo e non riusciamo ad addormentarci. Inoltre, un ambiente eccessivamente umido può disturbare la regolazione della temperatura corporea e quindi anche il sonno. Allora non esitate a misurare la temperatura e l'umidità nella vostra camera da letto. E qual è la situazione da voi?

Buono a sapersi

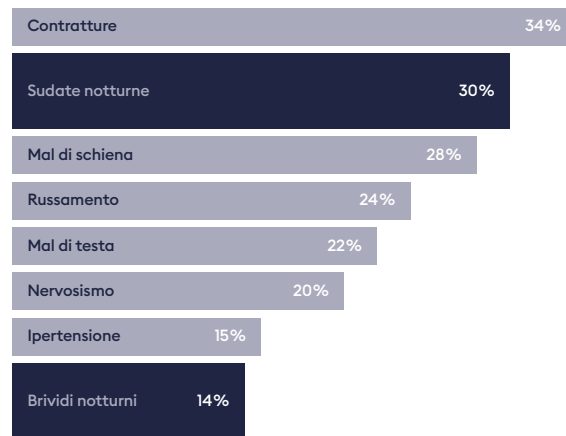
Dormire anziché sudare



Per poter dormire, il nostro corpo deve abbassare leggermente la sua temperatura interna. Un bagno caldo, ad esempio, può aiutare. Allo stesso modo, un clima ottimale favorisce un sonno ininterrotto. Si raccomanda una temperatura ambiente da 16 a 18 gradi e un tasso di umidità dal 40 al 60%. La temperatura nella cosiddetta “nicchia del sonno”, composta dalla base di appoggio, il piumone e il pigiama, dovrebbe possibilmente restare costante a circa 30 gradi per tutta la notte.



Fattori di disturbo del sonno



L'11% si sveglia addirittura perché suda.



Sviluppiamo novità.

IL materasso migliore non esiste. Ma ne esiste uno perfettamente adatto alle vostre esigenze individuali. Per poterlo produrre, bisogna considerare l'insieme dei fattori. E bisogna essere innovativi su tutti i fronti, nel pensiero e nelle azioni.

Il nostro obiettivo e la nostra ambizione sono di sviluppare prodotti che favoriscano notti riposanti in Svizzera. E poiché i vostri desideri e le vostre abitudini cambiano, nemmeno noi ci riposiamo sui sistemi del sonno esistenti. Al contrario, teniamo sistematicamente conto degli ultimi studi sul sonno, per sviluppare i nostri prodotti e conduciamo senza sosta ricerche anche in proprio.

Ecco perché abbiamo creato il GOOD NIGHT'S SLEEPLAB a Schänis. Qui testiamo e analizziamo i nostri prodotti in termini di quattro criteri chiave: ergonomia, igiene, clima e longevità. Perché siamo convinti che lo spirito pionieristico e la gioia d'innovare siano indispensabili per creare delle novità che renderanno il vostro sonno ancora migliore. Oggi e domani.





Risvegliarsi

Buongiorno! Dormito bene? Che facciate parte dei mattinieri che preferiscono saltare giù dal letto molto presto o dei dormiglioni che amano restare a letto un po' più a lungo, l'essenziale è sentirsi riposati e in forma al risveglio. Perché non c'è niente di peggio che iniziare la giornata con un senso di malessere, tesi o persino doloranti.

Anche il ritmo del sonno gioca un ruolo importante al risveglio. Un ciclo del sonno dura circa 90 minuti ed è molto più facile risvegliarsi tra due cicli che nel mezzo di una fase di sonno profondo. Se è sempre la sveglia che vi fa aprire gli occhi, potete impostarla mezz'ora prima o dopo, per cercare di trovare una “finestra di risveglio ottimale” durante il sonno leggero. Infatti, otto ore di sonno non sono l'ideale, considerando i cicli di 90 minuti. Sette ore e mezza o nove ore sarebbero preferibili.



Giù dal letto!

Chi lavora a tempo pieno, si alza generalmente a un'ora fissa durante la settimana, in funzione del proprio quotidiano professionale. Il corpo si abitua a questa routine. Con il tempo, può capitare di svegliarsi da soli sempre alla stessa ora. È un fenomeno affascinante, anche se può essere fastidioso nel week-end.

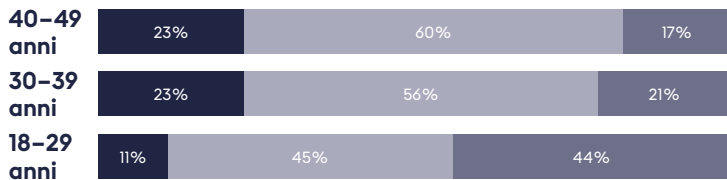


L'ora media di risveglio è tra le ore 6 e le ore 8 durante la settimana.



L'ora media di risveglio è tra le ore 7 e le ore 9 nel week-end.

I giovani tra i 18 e i 29 anni sono le persone che si alzano più tardi nel week-end.



Tra le ore 5 e le ore 7

Tra le ore 7 e le ore 9

Dopo le ore 9

Buono a sapersi



Semplificarsi il risveglio

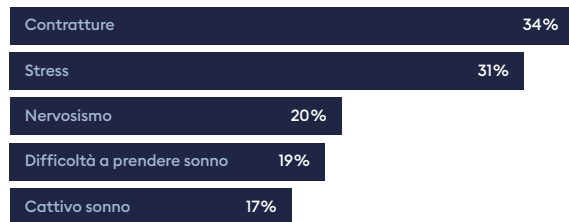
All'organismo occorrono circa 20 minuti per risvegliarsi completamente. La circolazione sanguigna del cervello (più precisamente del telencefalo) deve rimettersi in "modalità veglia", il che comporta la riattivazione graduale di diverse regioni cerebrali. Fate la vostra parte! Optate per un simulatore d'alba o lasciate entrare la luce del giorno nella stanza appena aprite gli occhi. Questo inibisce il rilascio della melatonina, l'ormone del sonno. Anche l'aria fresca e una doccia fredda aiutano il corpo a raggiungere la massima capacità di rendimento. Provate!



Iniziare la giornata riposati.

Purtroppo, lo stress è diventato ormai parte integrante del quotidiano di tanti svizzeri, nonché un fattore centrale che impedisce di dormire bene. Favorisce infatti il rilascio del cortisolo attraverso la ghiandola surrenale, che mette il nostro corpo in stato di allerta. Inoltre, la sovrastimolazione del sistema nervoso autonomo dovuta allo stress non permette di rilassarsi nemmeno durante il sonno. Peggio ancora: quando dormiamo male, ci svegliamo nervosi e siamo esausti durante il giorno, il che ci stressa ancora di più. Un circolo vizioso, dal quale è difficile uscire.

Fattori di disturbo del sonno



Il **31%** degli svizzeri
si sente **stressato**.

Buono a sapersi

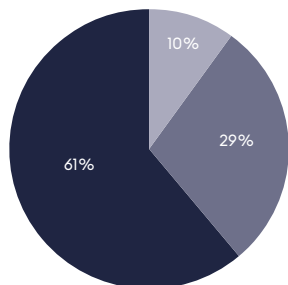


Ridurre lo stress

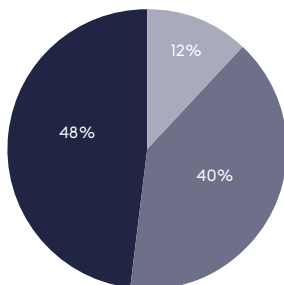
Lo stress di breve durata non è generalmente un problema. Solo quando diventa permanente può avere ripercussioni negative sul sonno. Prestate quindi attenzione a rilassarvi regolarmente prima di andare a letto, per permettere la rigenerazione del vostro cervello, del vostro sistema nervoso autonomo e del vostro corpo in generale. Cercate di lasciare il vostro lavoro fuori dalla camera da letto. Sport, yoga, esercizi di respirazione, meditazione o allenamento della fascia sono tutti metodi che permettono di rilassare il corpo e la mente e di contrastare lo stress.



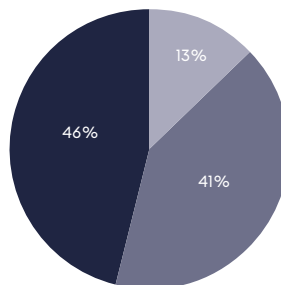
Gli svizzeri tedeschi si sentono più riposati degli altri al risveglio.



D-CH



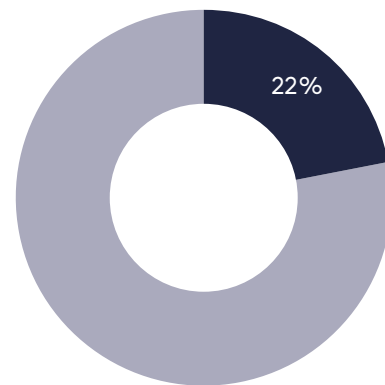
F-CH



I-CH

● Non riposato ● Mediamente riposato ● Molto riposato

Il 22% degli svizzeri
si sente esausto al
mattino.



Il 19% degli intervistati
non ha la sensazione di
aver recuperato al risveglio

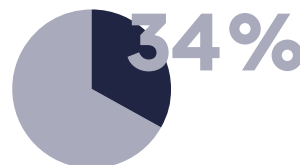


Dormire in una posizione ergonomica.

Sollecitazioni eccessive nel quotidiano, sforzi fisici, una postura seduta scorretta al lavoro: tensioni e contratture possono essere favorite da una varietà di fattori. Perciò una posizione di sonno ergonomica è ancora più importante durante la notte, affinché il corpo possa rilassarsi. In genere, si riprende da solo. I problemi nascono quando le tensioni persistono e al mattino non vi sentite rigenerati, bensì stremati e avete persino dolori. Questo influisce anche sulla qualità del vostro sonno. Se si avvertono dolori, l'organismo esce dalla fase di sonno profondo e voi vi svegliate per trovare una posizione che non vi fa più male. Anche se non si è coscienti delle brevi fasi di veglia durante la notte, queste disturbano i vostri cicli del sonno e vi impediscono di recuperare.

L'11% degli svizzeri si sveglia per via dei dolori.

Il 28% soffre di mal di schiena.



Un terzo si sente contratto al risveglio.

Buono a sapersi

Attenzione alla colonna vertebrale



Offrite al vostro corpo le condizioni ottimali per rilassarsi al meglio durante il sonno. Assicuratevi in ogni caso che la vostra colonna vertebrale resti dritta, per prevenire dolori alla schiena, alla nuca e alle spalle. Non dimenticate che il cuscino gioca un ruolo importante.

Rispettare il pisolino pomeridiano.

Per i bambini piccoli, il pisolino pomeridiano è importante per crescere bene e viene dato per scontato. Per gli adulti è un po' diverso. In Svizzera, sdraiarsi dopo pranzo viene subito considerato un segno di pigrizia. Che peccato! Perché un pisolino della durata giusta al momento giusto fa bene alla salute, favorisce la creatività, riduce lo stress ed è provato che diminuisce il rischio di malattie cardiovascolari.

Uno svizzero su dieci
fa un **pisolino** dopo pranzo.

I pisolini diventano più
frequenti con l'età.

Buono a sapersi



Più in forma in 15 minuti

Molte persone hanno una bassa forma fisiologica tra le ore 14 e le ore 16. Un sonnellino o una pausa distensiva possono essere utili. Appisolarsi per un quarto d'ora è sufficiente e favorisce il rilassamento del sistema nervoso autonomo. Tuttavia, in caso di disturbi del sonno, è meglio rinunciare a questi "turbo-sonni", per addormentarsi più facilmente la sera.

Gli svizzeri romandi fanno un pisolino dopo pranzo più spesso degli altri.

Percentuale delle persone che fanno
un pisolino dopo pranzo



Concezione dello studio

Realizzazione	LINK Marketing Services AG
Periodo di lavoro sul campo	Dall'11 al 21 maggio 2021
Gruppo target	Popolazione dai 18 ai 79 anni di età in Svizzera tedesca, in Svizzera romanda e in Ticino
Reclutamento	Reclutamento rappresentativo (panel LINK)
Numero di interviste	N = 1083 interviste
Metodo	Sondaggio online con una piattaforma di Insights agile
Obiettivo dello studio	Raccolta dati quantitativa, empirica e rappresentativa

Hilding Anders Switzerland AG
Biltnerstrasse 42
CH-8718 Schänis

Tel. +41 55 619 66 00

info@bico.ch
bico.ch

ricerca-sonno.bico.ch

bico
SWISS SINCE 1861

