

COMUNICATO STAMPA

Köniz, 15 marzo 2024

Dormire bene aumenta la produttività sul lavoro

Quando dormiamo male, il giorno dopo non solo ci sentiamo stanchi ma abbiamo anche difficoltà a concentrarci, tendiamo a reagire con lentezza e a risentire dello stress, oltre a dimostrarci meno empatici e a sottovalutare eventuali pericoli. La Lega polmonare aiuta le persone con disturbi respiratori notturni e illustra alle aziende come migliorare il sonno del personale.

Spesso i manager si vantano di non avere bisogno di molte ore di sonno. È indubbio però che la carenza cronica di sonno fa male. Dormire bene è uno dei fattori che influiscono maggiormente sulla salute fisica e mentale, insieme ad altri aspetti come alimentazione, attività sportiva e socialità.

Una persona su tre dorme male

L'indagine sulla salute in Svizzera 2023 ha dato risultati allarmanti: il 33% della popolazione soffre di problemi di sonno. Le notti in bianco non hanno solo un effetto logorante per le persone interessate ma impattano negativamente l'intera economia.

Cosa si intende per dormire bene?

Un buon sonno non dipende solo da quanto si dorme bensì da come si dorme: è la qualità del sonno ad essere determinante. Si può riposare bene solo quando si attraversa un numero sufficiente di fasi di sonno profondo. Il sonno stimola la rigenerazione delle cellule cerebrali e il ripristino delle funzioni di tutto l'organismo e ci permette di rielaborare ciò che abbiamo vissuto durante la giornata. Quando non dormiamo o dormiamo male, nel nostro cervello si verifica uno scompenso che si ripercuote negativamente sul nostro stato psico-fisico.

Quando di notte il respiro s'interrompe

A volte all'origine di un sonno insufficiente si cela un problema fisico. L'apnea da sonno è uno dei più diffusi disturbi respiratori notturni. Essa provoca occlusioni temporanee delle vie respiratorie mentre si dorme che impediscono un sonno realmente riposante. Chi soffre di apnee da sonno sente spesso una forte sonnolenza durante il giorno e ha difficoltà a concentrarsi. Se non curata, l'apnea da sonno aumenta il rischio di incorrere in incidenti e di sviluppare condizioni di sovrappeso, diabete e malattie cardiocircolatorie. Non tutti manifestano gli stessi sintomi, come il russare: per questo è fondamentale ricorrere a un accertamento medico. L'apnea da sonno è facile da curare. La Lega polmonare è il punto di riferimento d'eccellenza in Svizzera per il trattamento dell'apnea da sonno. Fornisce consulenza e assistenza a circa 90 000 pazienti che soffrono di questo disturbo. «Dormivo talmente male che mi sentivo sempre sfinita. Grazie al trattamento la mia qualità di vita è migliorata moltissimo. Dopo un breve periodo di adattamento sono finalmente tornata a dormire profondamente», racconta una paziente.

Un sonno profondo dà la carica per lavorare bene

Quando non sussistono problemi fisici o psichici, è invece possibile allenarsi a dormire bene. Infatti, chi dorme bene va a lavorare con più motivazione ed è più efficiente, più empatico e più consapevole dei pericoli. Un sonno rigenerante aiuta la memoria e le funzioni di apprendimento, rafforza il sistema immunitario, ricarica l'organismo di energia e rende più vigili il giorno successivo. Di conseguenza, quando i collaboratori dormono bene sono anche più produttivi, a vantaggio dell'intero andamento aziendale. «PulMotion» è un programma mirato a rafforzare la salute dei polmoni di chi lavora. Uno screening scientificamente provato rileva i disturbi respiratori nel sonno del personale. Nel workshop «Finalmente si dorme!» s'impara a riconoscere le correlazioni tra respiro, sonno e prestazioni. Facili esercizi aiutano a dormire meglio.

Il 15 marzo è la [giornata mondiale del sonno](#), che si celebra in tutto il mondo allo scopo di sensibilizzare le persone sull'importanza del sonno per la salute.

La Lega polmonare

Da più di 120 anni la [Lega polmonare](#) si impegna affinché le persone affette da malattie polmonari e delle vie respiratorie possano vivere quanto più possibile senza disturbi e in autonomia.

La Lega polmonare è un'organizzazione sanitaria nazionale senza scopo di lucro. Essa si impegna nella promozione della salute e nella prevenzione, nella formazione specialistica e nel sostegno a progetti di ricerca.

Con la sua rete di 61 sedi in tutta la Svizzera, la Lega polmonare accompagna oltre 114 000 pazienti. Le 17 leghe polmonari cantonali e la sede nazionale danno occupazione a un totale di circa 800 addetti.

La Lega polmonare svizzera che ha ottenuto il marchio di qualità ZEWO.

Links

pulmotion.ch

legapolmonare.ch/apnea-info/

Contatto

Lega polmonare svizzera

media@lung.ch