

Padova, 19 maggio 2020

## “INCUBO” LOCKDOWN: INDAGINE SUL SONNO DEGLI ITALIANI

**Pubblicata sul «Journal of Sleep Research Research» la [ricerca](#) del team dell’Università di Padova in cui emergono alti livelli di depressione, ansia e stress durante il lockdown. Cambiamenti anche nel ritmo sonno-veglia e difficoltà nel tenere traccia del tempo**

La quarantena, terminata nella versione più restrittiva il 4 maggio, ha comportato un grande cambiamento nelle abitudini di vita degli italiani. Il confinamento, se da un lato è stato essenziale per ridurre il numero di contagi, ha avuto un grande impatto (psicologico, economico e sociale) riducendo la qualità della vita delle persone e mettendo a rischio la salute psico-fisica di molti individui.



Nicola Cellini

**Nicola Cellini del Dipartimento di Psicologia Generale dell’Università di Padova**, in collaborazione con Giovanna Mioni dello stesso Dipartimento, Natale Canale del Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione dell’Ateneo patavino e Sebastiano Costa del Dipartimento di Psicologia dell’Università della Campania, ha analizzato la qualità del sonno in un campione di 1310 persone tra i 18 e 35 ponendo a confronto la settimana 17-23 marzo (la seconda di lockdown completo) e la prima di febbraio (dall’1 al 7, cioè sette giorni in cui non vi era alcun tipo di restrizione sul territorio italiano).

### Il campione

I 1310 partecipanti (880 donne e 430 uomini), che hanno un’età media di 23.91 anni con un delta di  $\pm 3.60$ , sono stati divisi in due sotto-campioni: 809 di studenti universitari (565 donne e 244 uomini con età media di 22.6 anni  $\pm 2.53$ )

e 501 lavoratori (315 donne e 186 uomini, età media  $26.0 \pm 4.06$ ).

Lo studio è stato condotto tra il 24 e il 28 marzo attraverso questionari in cui si chiedeva ai soggetti di descrivere l’orario medio in cui andavano a letto e di quando si svegliavano, la loro difficoltà ad addormentarsi, quanto il loro sonno era percepito come riposante. Inoltre sono state fatte domande sull’uso della tecnologia prima di andare a dormire e sulla loro percezione dello scorrere del tempo (ad esempio: quanto spesso confondi il giorno del mese e/o il giorno della settimana? Quanto spesso pensi che il tempo non stia passando?). L’obiettivo era quello di caratterizzare i cambiamenti di abitudine e la percezione dei propri ritmi durante la quarantena.

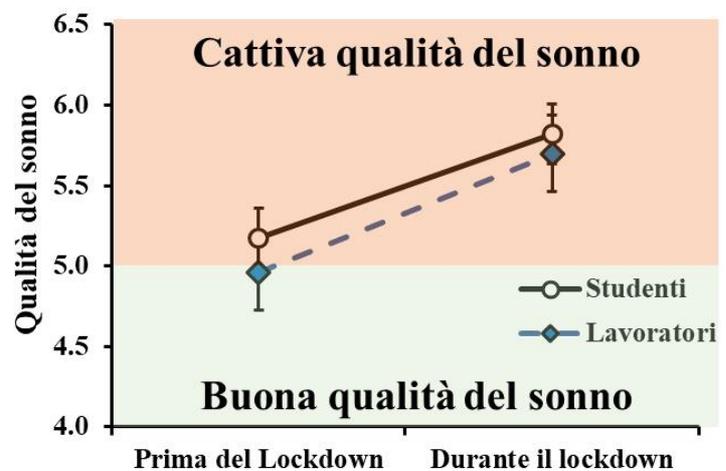


Figura 1. a) Cambiamento nella qualità del sonno tra il periodo precedente alle restrizioni e durante il lockdown nei lavoratori negli studenti. Si nota un peggioramento simile (i punteggi aumentano) durante la quarantena sia nei lavoratori che negli studenti.

### I risultati

Dallo studio pubblicato sulla rivista ufficiale della European Sleep Research Society, il «**Journal of Sleep Research Research**», con il titolo “Changes in sleep pattern, sense of time, and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy” dal team di ricerca padovano è emerso che la ridotta attività fisica e la scarsa esposizione alla luce solare, l’assenza di attività sociali, le paure per il contagio e per la situazione economica, il cambiamento di vita familiare hanno portato a un peggioramento della qualità del sonno, un netto cambiamento nei ritmi sonno-veglia, un incremento nell’uso dei media digitali e a una distorta percezione del tempo che scorre.

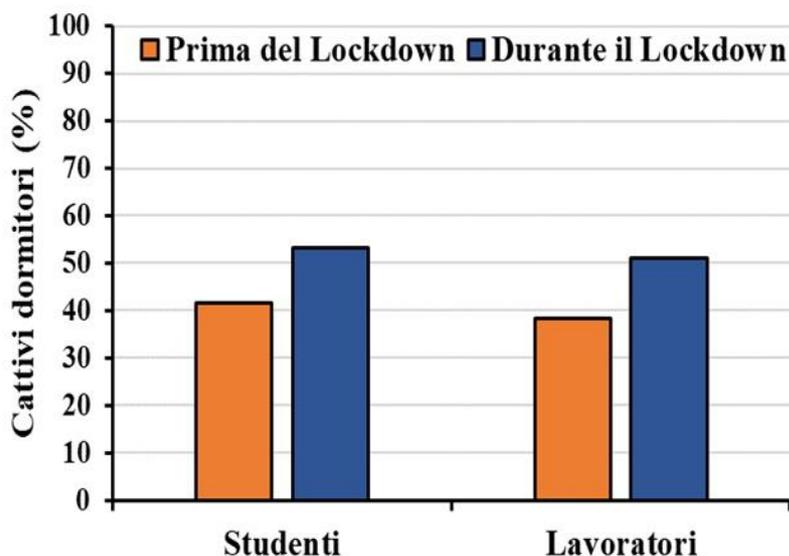


Figura 1. b) Percentuale di lavoratori e studenti che riportano una cattiva qualità del sonno prima e durante il lockdown. In entrambi i campioni la percentuale aumenta durante il lockdown.

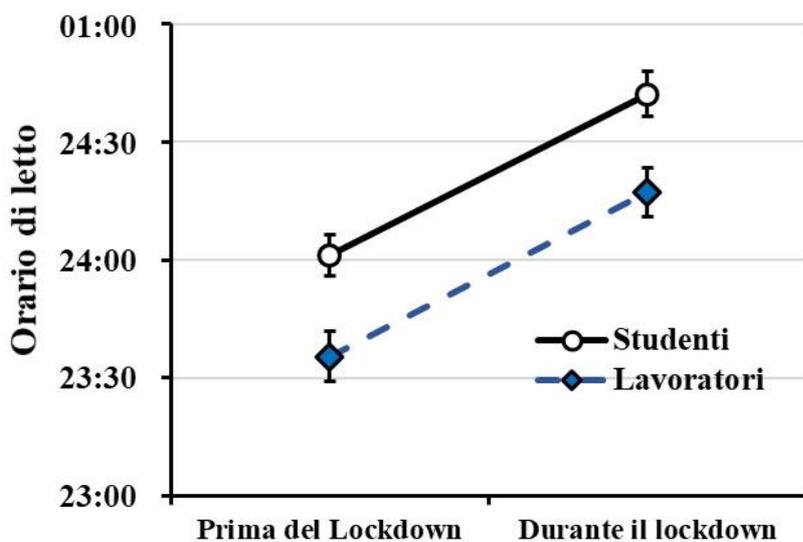


Figura 1. c) Cambiamento nell’orario in cui si va a letto tra il periodo precedente alle restrizioni e durante il lockdown nei lavoratori negli studenti. Si nota che, seppur gli studenti vadano a letto più tardi che i lavoratori, sia studenti che lavoratori vanno a letto circa 40 minuti più tardi durante la quarantena

«Già dai primi giorni di lockdown risultava evidente dai commenti sui principali social come le persone lamentassero difficoltà legate al sonno e avessero problemi a tenere traccia del tempo che scorreva. In particolare molti si sono rifugiati nell’uso di piattaforme digitali come Social media, Youtube e Zoom - **afferma Nicola Cellini** -. Noi ci siamo chiesti prima di tutto quale fosse lo stato di salute mentale delle persone e se questo aumento di uso degli strumenti digitali, quasi obbligatori in assenza di contatti sociali fisici, potesse influenzare i nostri ritmi e la qualità del sonno.

Lo studio ha messo in luce dati allarmanti sulla salute mentale: il 24.2% (24.95% dei lavoratori, 23.73% degli studenti) del nostro campione ha mostrato sintomi da moderati a estremamente severi di depressione, il 32.6% di ansia e uno su due (49.47% dei lavoratori, 51.6% degli studenti) sintomi di stress. Abbiamo inoltre evidenziato un grande cambiamento nel ritmo sonno-veglia: vi è un dato identico sull’orario in cui il campione va a dormire mentre si è registrato che i lavoratori si sono svegliati molto più tardi durante il lockdown - **continua Nicola Cellini** -. Infatti le persone hanno iniziato ad andare a letto circa 41 minuti dopo il consueto orario e a svegliarsi 54 minuti più tardi

rispetto al periodo precedente alle restrizioni (i lavoratori si sono svegliati 1 ora e 13 minuti dopo mentre gli studenti solo 45 minuti). Non solo, nonostante le persone passassero più tempo a letto, la qualità del sonno è peggiorata: in particolare in persone con elevati sintomi di depressione, ansia e stress quelle con

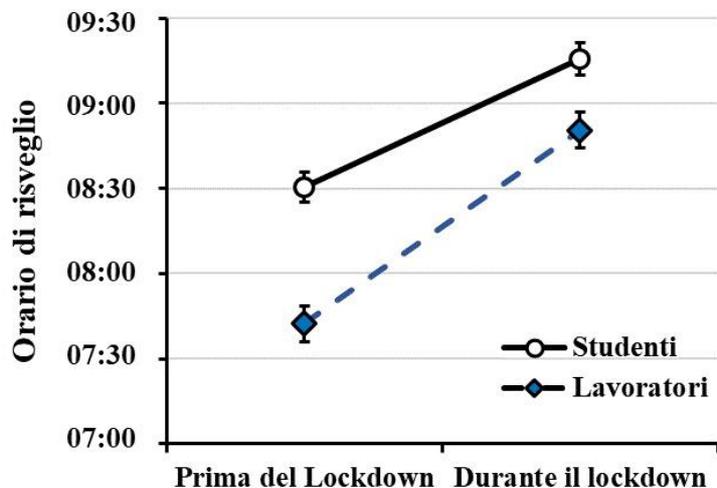


Figura 1. d) Cambiamento nell'orario in cui ci si sveglia tra il periodo precedente alle restrizioni e durante il lockdown nei lavoratori negli studenti. Si nota che, seppur gli studenti si alzino più tardi che i lavoratori, i lavoratori si svegliano molto più tardi durante la quarantena (circa 1 ora e 13 minuti dopo).

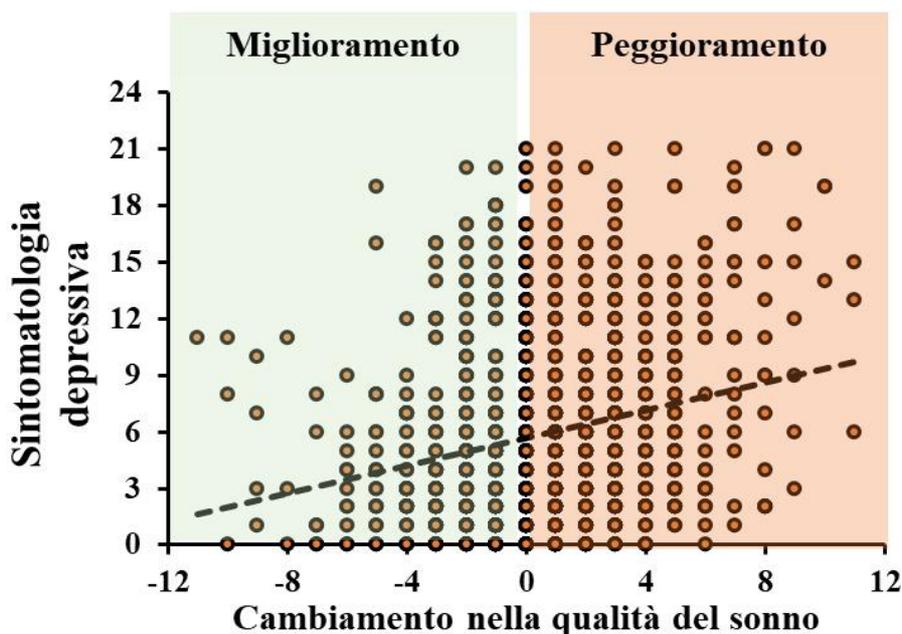
problemi del sonno è aumentata dal 40.5% al 52.4% (Studenti: da 41.53% a 53.15% - Lavoratori: 38.32% a 51.10%). Nonostante le persone utilizzassero maggiormente i media digitali nelle due ore prima di andare a dormire (14.8% in più), a differenza di quanto ipotizzato, questo uso della tecnologia non ha influenzato in maniera significativa il peggioramento della qualità del sonno, ma solo il tempo impiegato ad addormentarsi, e l'orario di letto e risveglio. Questo dato - **dice Nicola Cellini** - va interpretato nel contesto delle restrizioni nel quale, secondo noi, l'impatto della tecnologia sul sonno è stato secondario rispetto agli aspetti più psicologici legati a stress, ansia e fisiologici, come la riduzione di esposizione alla luce solare e delle attività fisiche. Paradossalmente in

questa situazione di emergenza il supporto sociale fornito da questi media, generalmente nemici storici del sonno, può aver ridotto l'impatto psicofisiologico delle restrizioni perché social e media digitali tecnologici hanno mitigato gli effetti psicologici negativi. Per esemplificare, le chiamate Skype a fidanzati/e, amici, compagni/e prima di andare a letto hanno ridotto le distanze sociali e i commenti su Whatsapp, Facebook o Instagram possono aver alleggerito il clima di quarantena. Durante la quarantena

- **sottolinea Nicola Cellini**

- le persone hanno mostrato difficoltà nel tenere traccia del tempo (almeno 6 volte a settimana, mentre prima del confinamento la media era di 3 volte) confondendo spesso il giorno della settimana, del mese, o l'ora del giorno. Infine dalle risposte date dal campione è emerso la comune sensazione che il tempo fosse dilatato e non scorresse mai».

Questi dati sono i primi di una serie di studi - il prossimo in uscita, in collaborazione con il Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione



Associazione tra cambiamento nella qualità del sonno e sintomi depressivi. Si nota che ad una maggiore sintomatologia depressiva si associ un peggioramento della qualità del sonno durante il lockdown

dell'Ateneo patavino, sarà sulle mamme e i loro figli nello stesso periodo – che mostrano come il lockdown, sin dalle prime settimane, ha portato a grandi cambiamenti psico-fisio-sociali di cui si è parlato forse poco.

«Considerando che le alterazioni del sonno - **conclude Nicola Cellini** - sono tra i principali fattori predittivi di depressione, ansia e stress, ma anche di problematiche cardiovascolari, gli interventi preventivi come raccomandazioni su una corretta igiene del sonno e trattamenti tempestivi come terapie brevi di tipo cognitivo-comportamentali specifiche per l'insonnia, gestibili anche online, possono essere di grande impatto sul benessere a lungo termine della persona. La speranza di tutti è che lockdown non si ripeta, ma in questa eventualità i nostri risultati, insieme ad altri studi di altri gruppi di ricerca che verranno pubblicati nelle prossime settimane, potranno servire a pianificare interventi di prevenzione e trattamento ad-hoc per migliorare la qualità di vita e il benessere delle persone».

Link alla ricerca: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jsr.13074>

Titolo: “Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy” - «**Journal of Sleep Research Research**» - 2020

Autori: Nicola Cellini, Natale Canale, Giovanna Mioni, Sebastiano Costa