

AUBONNE, 15 MARZO 2023

**COMUNICATO STAMPA – PER DIFFUSIONE IMMEDIATA**

## OGGETTO: GIORNATA INTERNAZIONALE DEL SONNO



*In occasione della «Giornata internazionale del sonno» prevista per il 17 marzo 2023, Elite, società produttrice di raffinati sistemi letto, specializzata nella fornitura di soluzioni per dormire bene, vuole richiamare l'attenzione del pubblico sull'importanza di dormire correttamente dando voce a medici specialisti di medicina del sonno.*

Circa un terzo della popolazione svizzera soffre di disturbi del sonno. Nel 2017 l'Ufficio federale di statistica ha diffuso una serie di dati sullo stato di salute e i disturbi fisici degli Svizzeri legati al sonno. Se ne evinceva, per esempio, che il 22,9% della popolazione soffriva di disturbi del sonno classificabili come di «entità media», mentre il 6,3% soffriva di disturbi «patologici». Questi numeri corrispondono a quelli riportati da un approfondito studio sul sonno (HypnoLaus), realizzato a Losanna, al quale ha collaborato il dottor José Haba-Rubio, neurologo, condirettore medico del Centro di medicina del sonno di Florimont. A suo avviso, in relazione a questi dati, «il sonno è una vera e propria questione di salute pubblica. Anche se esistono delle soluzioni, sfortunatamente un numero troppo grande di persone, compresi esponenti del personale medico, ritiene erroneamente che i disturbi del sonno siano inevitabili».

### LE RIPERCUSSIONI SULLA SALUTE DELLA MANCANZA DI SONNO

La mancanza di sonno ha effetti negativi sulla concentrazione e sulla memoria. Può influire sull'umore e divenire un fattore scatenante della depressione. Alcune patologie, come le apnee notturne, possono anche aumentare il fattore di rischio di eventi cardiovascolari (infarti, ictus). Secondo il parere del dottor José Haba-Rubio: «quando siamo stanchi o assonnati siamo meno performanti. Chi non dorme correttamente rischia anche di soffrire di altre malattie. Inoltre il sonno ha conseguenze sull'assenteismo e sugli infortuni sul lavoro».

### LE CONSEGUENZE ECONOMICHE

«A tutto ciò si aggiunge il fatto che i disturbi del sonno sono malattie croniche che possono durare anni se non vengono curate. E che possono avere delle ripercussioni economiche importanti», prosegue il dottor Haba-Rubio. Il fatto che una società proponga una sala relax presso la propria sede indica che è attenta non soltanto alla salute dei propri dipendenti, ma anche alla loro produttività. Tutti gli studi dimostrano che dei collaboratori che possono concedersi un po' di riposo dopo pranzo sono molto più efficaci e produttivi durante la seconda parte della giornata.

### ESISTONO DELLE SOLUZIONI

Se ci si sente stanchi a partire da quale momento bisogna rivolgersi a un medico? «Se, in maniera continuativa, ossia per più di tre mesi, si ha difficoltà ad addormentarsi o si fa fatica a rimanere addormentati e ciò capita più di tre volte a settimana e durante la giornata si avverte un eccessivo stato di affaticamento o un decremento delle prestazioni, è opportuno consultare un medico; talvolta si potrebbero avere dei disturbi organici come quelli alla tiroide. Se ciò non dovesse essere sufficiente, si potrà consultare un centro del sonno, che elaborerà una diagnosi più completa, analizzando le diverse fasi del sonno per proporre la cura più adeguata», rammentava sulla nostra rivista la dottoressa Katerina Espa Cervena, psichiatra e direttrice medica del CENAS, il centro di medicina del sonno di Ginevra.

### IL COMFORT, UN PRIMO PASSO NELLE BRACCIA DI MORFEO

Tutti concordano che il comfort di un materasso può permettere di dormire meglio. «Un materasso non adeguato, che non apporta un sostegno sufficiente, rischia di aggravare delle patologie soggiacenti (mal di schiena, dolori alla nuca) e di turbare così la continuità del sonno. Anche in assenza di una malattia soggiacente, un materasso scomodo e non adatto alla morfologia del dormiente (troppo «morbido» o troppo «rigido») può turbare il sonno ed essere causa di un riposo frammentato e di microrisvegli. Anche il comfort termico di sistemi letto e biancheria gioca un ruolo importante: il materasso deve essere in grado di evacuare l'umidità, altrimenti si corre il rischio di un'eccessiva sudorazione notturna», ricorda la dottoressa Katerina Espa Cervena.

### IMPRESA MANIFATTURIERA SVIZZERA SIN DAL 1895

Azienda manifatturiera svizzera attiva dal 1895, Elite è conosciuta in tutto il mondo e si avvale del savoir-faire degli artigiani che vi lavorano per confezionare materassi e boxspring a Aubonne, sulle rive del lago Lemano. Le sue officine produttive le consentono una libertà di creazione infinita. Materassi, reti e testiere per letti possono essere realizzati interamente su misura e con l'estetica desiderata, offrendo così il piacere di acquistare un prodotto esclusivo. Elite accoglie i clienti nelle boutique Elite Gallery presenti capillarmente in Svizzera e nel mondo. Questo contatto diretto con i clienti le consente di assisterli al meglio proponendo loro il materasso più adeguato alla loro morfologia e alle loro abitudini in materia di sonno. L'accoglienza e la consulenza hanno il carattere dell'esclusività. Varcare la soglia significa scoprire tutta la filosofia di una maison in cui il sonno è considerato una cura di per sé.

## CONTATTI

Per informazioni <https://www.elitebeds.ch/it/>

Sophie Franklin, responsabile comunicazione

[sophie.franklin@elitebeds.ch](mailto:sophie.franklin@elitebeds.ch)

T. + 41 21 821 17 61

Elite Stampa

<https://www.elitebeds.ch/it/presse>

Seguendo questo [\(link\)](#) sarà possibile leggere l'intera intervista al dottor José Haba-Rubio, neurologo, condirettore medico del centro di medicina del sonno di Florimont a Losanna, rilasciata in occasione della Giornata internazionale del sonno.

E seguendo questo [\(link\)](#) potrete scoprire anche l'intervista rilasciata al nostro magazine dalla dottoressa Katerina Espa Cervena, psichiatra e direttrice medica del CENAS, il centro di medicina del sonno di Ginevra.