

Giornata mondiale del sonno

FITBIT E IL MONITORAGGIO DEL SONNO: DA OLTRE 10 ANNI UN INSTANCABILE IMPEGNO PER MIGLIORARE IL RIPOSO DEI PROPRI UTENTI!

Con il punteggio del sonno è possibile scoprire la qualità del proprio riposo e migliorarla, grazie anche ai consigli della Dottoressa Carolina Lombardi – Responsabile del Servizio di Medicina del Sonno dell'Istituto Auxologico Italiano IRCCS - Ospedale San Luca

10 marzo 2020 – **Dormire bene è fondamentale e Fitbit lo sa!** Il brand di dispositivi indossabili per la salute e il benessere, infatti, **da oltre 10 anni monitora il sonno dei suoi utenti**, rendendo ampiamente accessibili dal polso informazioni precedentemente disponibili solo a medici professionisti.

Con il lancio a ottobre 2019 dell'ultimo arrivato **Versa 2**, è stato introdotto un altro importante alleato per aiutare a comprendere meglio il proprio riposo, migliorandolo ulteriormente. Si tratta del **punteggio del sonno** grazie a cui è possibile ottenere un **dato sulla qualità del sonno direttamente nell'app Fitbit**, basato sul battito cardiaco (mentre si dorme a riposo), sui momenti di agitazione notturna, sul tempo sveglia e sulle fasi del sonno¹. In generale **tra 90 e 100 il punteggio è ottimo, nella fascia 80-89 è buono, in quella 60-79 è discreto, mentre sotto a 60 è scadente**.

PUNTEGGIO DEL SONNO: COME DORMONO GLI ITALIANI RISPETTO AGLI ALTRI PAESI?

Analizzando i dati dei propri utenti², Fitbit ha recentemente scoperto che **il punteggio medio globale è 75.4**. In particolare, **l'Italia si posiziona al 6° posto con un punteggio medio di 75.97** dopo Francia (76.54), Nuova Zelanda (76.26), Irlanda (76.17), Australia (76.02) e UK (75.99). Un'ottima posizione, considerando che i paesi coinvolti sono 18. Agli ultimi posti troviamo Perù (74.26), Giappone (73.00) e India (72.98).



¹ Disponibile sull'app per tutti gli utenti che utilizzano dispositivi Fitbit con rilevazione del battito cardiaco.

² Dati basati su dati aggregati e anonimi degli utenti Fitbit dal 27/06/19 al 30/10/19. L'analisi globale si basa su 18 paesi in cui è disponibile il punteggio del sonno: Francia, Nuova Zelanda, Irlanda, Australia, UK, Italia, Germania, Spagna, Canada, Cile, US, Messico, Argentina, Hong Kong, Singapore, Perù, Giappone e India.

In generale chi ha un punteggio più alto dorme di più durante la notte e va a letto prima. In Italia, la **durata media del sonno è di 7 ore e 28 minuti per notte** e, sempre in media, gli utenti passano **1 ora e 7 minuti nella fase profonda, 4 ore e 5 minuti in quella leggera e 1 ora e 22 minuti in quella Rem**, rimanendo svegli 56 minuti ogni notte.

UOMINI E DONNE: QUALI SONO I TRENDS?

Analizzando anche dati e insight derivanti da **oltre 10,5 miliardi di notti di sonno monitorate**³, Fitbit ha scoperto che:

- Le donne dormono in media 24 minuti in più degli uomini
- Le donne hanno 1,4 volte più probabilità di soffrire di insonnia e ciò può influire sull'efficienza complessiva del sonno e collegarsi al fatto che le donne hanno effettivamente bisogno di dormire di più
- In media le donne sono più precise quando devono andare a dormire: rispettano il loro orario prestabilito, con uno scarto di soli 4 minuti al massimo
- Le donne tra i 18 e i 34 anni dormono una media di 7 ore e 46 minuti per notte
- Le donne tra i 35 e i 45 anni dormono una media di 7 ore e 20 minuti



LE REGOLE PER DORMIRE BENE A CURA DI CAROLINA LOMBARDI, RESPONSABILE DEL SERVIZIO DI MEDICINA DEL SONNO DELL'ISTITUTO AUXOLOGICO ITALIANO IRCCS – OSPEDALE SAN LUCA

*“Il sonno è un fenomeno che ci riguarda tutti e che occupa buona parte della nostra vita. È un **bisogno primario**, come il bere ed il mangiare, e come tale deve essere conosciuto e rispettato nelle sue modalità di espressione e nelle sue tempistiche. Dormire male pregiudica anche la vita da svegli. Il sonno notturno non è un tempo tolto al lavoro o ai divertimenti, come a volte la nostra società ci spinge a pensare. **Il sonno è parte delle strategie necessarie a preservare la nostra salute e in tale visione va conosciuto, rispettato e curato quando ci sono dei problemi.**”*

³ Aprile-Luglio 2019



La **Dottorssa Carolina Lombardi (Responsabile del Servizio di Medicina del Sonno dell'Istituto Auxologico Italiano IRCCS - Ospedale San Luca)** parte da qui, dall'importanza del riposo per il nostro benessere quotidiano. Il nostro sonno fisiologico, però, può essere **aggredito da diversi "nemici"**, primo fra tutti il nostro stile di vita, i ritmi che sosteniamo ogni giorno, le irregolarità alimentari così come la cattiva esposizione alla luce solare.

Questi sono i suoi semplici consigli per dormire meglio!

LE ABITUDINI DA EVITARE:

- 1. Evitare l'utilizzo di cellulari, tablet, TV e PC fino a tarda notte**
- 2. Evitare di assumere sostanze stimolanti come caffè o nicotina la sera**
- 3. Evitare di fare attività fisica intensa dopo cena**

LE BUONE ABITUDINI:

- 4. Fare una buona attività fisica durante la giornata**
- 5. Restare leggeri soprattutto la sera a cena**
- 6. Mantenere un equilibrio psicofisico durante il giorno per avere un riposo ristoratore**

È importante comunque tenere presente che **il bisogno di sonno è assolutamente individuale**, può cambiare nel corso della vita e può anche essere soggetto a delle perturbazioni acute. **In media la popolazione dorme 7 ore a notte**: ci sono però persone che non le raggiungono ma sono comunque soddisfatte del loro riposo. Come afferma la Dottorssa Carolina Lombardi **“si deve approfondire il tema relativo al sonno quando, indipendentemente dalla durata, non ne abbiamo un ristoro al mattino. In questi casi è opportuno rivolgersi in primis al proprio medico di Famiglia e, quando necessario, a professionisti specificatamente formati su questo tipo di patologie.”**

Informazioni su Fitbit, Inc. (NYSE: FIT)

Fitbit aiuta le persone a condurre una vita più sana e attiva offrendo dati, ispirazione e consigli per raggiungere obiettivi di benessere e forma fisica. Fitbit progetta prodotti ed esperienze che tracciano attività e offrono motivazione per incentivare benessere e salute nella vita di tutti i giorni. La linea diversificata di prodotti innovativi e ampiamente diffusi di Fitbit include i tracker di attività [Fitbit Charge 3™](#), [Fitbit Inspire HR™](#), [Fitbit Inspire™](#) e [Fitbit Ace 2™](#), la famiglia di smartwatch [Fitbit Ionic™](#) e [Fitbit Versa™](#), gli auricolari wireless [Fitbit Flyer™](#), e la famiglia di bilance intelligenti [Fitbit Aria](#). I prodotti Fitbit sono disponibili in oltre 39.000 negozi e 100 paesi in tutto il mondo. La piattaforma Fitbit, basandosi su uno dei social network di fitness più attivi al mondo e sfruttando un ampio database di dati di salute e fitness, offre esperienze personalizzate, informazioni e consigli tramite software leader di settore e strumenti interattivi, tra cui le app Fitbit e Fitbit Coach, e Fitbit OS per smartwatch. Il servizio in abbonamento di Fitbit, [Fitbit Premium](#), sfrutta i tuoi dati unici per offrirti consigli e suggerimenti personalizzati e aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di benessere e forma fisica. Fitbit Health Solutions sviluppa soluzioni di salute e benessere progettate per incrementare il coinvolgimento, migliorare la salute personale e offrire un ritorno positivo per datori di lavoro, piani di salute e sistemi di salute.

Fitbit e il logo Fitbit sono marchi o marchi registrati di Fitbit, Inc. negli Stati Uniti e in altri paesi. Ulteriori marchi Fitbit sono disponibili su www.fitbit.com/legal/trademark-list. I marchi di terzi appartengono ai rispettivi proprietari.

Connettiti con noi su [Facebook](#), [Instagram](#) o [Twitter](#) e condividi la tua esperienza Fitbit.



Informazioni sul Centro Medicina del Sonno - Istituto Auxologico, Ospedale San Luca (Milano)

Il **Centro Medicina del Sonno** di Istituto Auxologico presso Ospedale San Luca (Milano) è accreditato dalla Società Italiana di Medicina del Sonno (AIMS) e svolge attività clinica e di ricerca sui disturbi del sonno verso pazienti adulti e bambini per patologie quali russamento e Sindrome della Apnee Ostruttive nel Sonno – (OSAS), Sindrome delle Apnee Centrali nel Sonno, disturbi del movimento nel sonno (sindrome delle gambe senza riposo, mioclono notturno), insonnia, disturbi del ritmo sonno-veglia, parasonnie (come sonnambulismo, Rem Behaviour Disorder - RBD e altre), epilessia. Caratteristica peculiare del Centro di Medicina del Sonno, unico nel suo genere in Italia, è la possibilità di studiare gli effetti cardiovascolari dei diversi disturbi del sonno. Maggiori informazioni: <https://www.auxologico.it/centro-medicina-sonno-lombardia>

Per maggiori informazioni

Ufficio stampa Fitbit - OmnicomPRGroup

Barbara Papini +39 335 61 13 555 / Chiara Garavaglia +39 338 8872351 / Rocco Mastromatteo +39 335 7850944

Email: italy.fitbitpr@omnicomprgroup.com

Ufficio Stampa IRCCS Istituto Auxologico Italiano

Pierangelo Garzia +39 335.5696120

Email: garzia@auxologico.it