COMUNICATO STAMPA

Italiani dormiglioni! Più di un terzo di loro (36%) posticipa la sveglia quotidianamente, secondo Emma – The Sleep Company

* Quale strumento usano gli abitanti del Bel Paese per svegliarsi? Vince la sveglia dello smartphone (73%), ma circa 1 su 10 è ancora affezionato a quella analogica (9%) o confida nel suo orologio biologico (11%);
* Che fatica alzarsi: tra chi usa il pulsante "snooze", il 19% clicca un paio di volte, ma c’è chi posticipa oltre le tre volte (22%);
* Nello Stivale sono più di 2 persone su 5 (46%) a non puntare la sveglia nel weekend concedendosi un paio di giorni senza “trillo”.

Milano, 17 novembre 2022 – Il suono della sveglia può talvolta essere traumatico, l'impostazione serale e la gestione mattutina di questo strumento per gli italiani presenta varie sfumature, condite anche da abitudini particolari e manie. Lo conferma [**Emma - The Sleep Company**](https://www.emma-materasso.it/?utm_source=alarmclock&utm_medium=pr) – tra le aziende a più rapida crescita in Europa nella produzione di sistemi per il sonno – che, attraverso un'indagine, ha esplorato il rapporto degli abitanti del Bel Paese con il trillo del mattino. Inoltre, Emma – The Sleep Company ha chiesto supporto a una delle sue esperte, Theresa Schnorbach, psicologa specializzata in terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia e Sleep Scientist, per commentare le evidenze emerse, fornire alcuni consigli e svelare i segreti per un risveglio sereno.

**Sveglia mattutina: odi et amo. "I magnifici 4" consigli furbi per destarsi senza agitazione**

Secondo l'esperta di Emma - The Sleep Company, il funzionamento delle sveglie è assimilabile ai condizionamenti tipici della psicologia comportamentista. La paura che la sveglia non suoni (o non lo faccia al momento giusto) – soprattutto quando il giorno dopo sono in agenda appuntamenti importanti la mattina presto – può generare uno stato di preoccupazione tale da influenzare negativamente il sonno notturno. Un'altra apprensione tipica è quella di non dormire a sufficienza, quella strana sensazione quando una volta impostata la sveglia sul cellulare, il messaggio pop-up avverte che la sveglia suonerà a un determinato orario. Non sarebbe quindi errato o esagerato parlare di “ansia da sveglia”. **Ma come fronteggiarla?** A questo proposito,Theresa Schnorbach rivela "i magnifici 4" consigli furbi per destarsi senza agitazione:

1. **Evitare l'uso di sveglie in vacanza e nei fine settimana**: durante i giorni "OFF", sarebbe meglio non affidarsi al trillo della sveglia, poco funzionale per il fisico e la mente e aiutare il corpo a riscoprire quei segnali naturali che indicano l'ora di destarsi.

2. **Utilizzare una sveglia "Sunrise" durante i giorni lavorativi**: è uno strumento più "soft" dello squillo della sveglia, per un "buongiorno" senza stress. Si tratta di modelli che non emettono suoni o vibrazioni, ma favoriscono il risveglio con un graduale aumento della luminosità nell'arco di alcuni minuti.

3. **Individuare il momento giusto**: è ideale svegliarsi ogni giorno sempre alla stessa ora per allenare il corpo a una sana routine di sonno, regolare e costante. Un consiglio pratico potrebbe essere di impostare la sveglia alcuni minuti prima rispetto al momento di alzarsi dal letto, in modo che il corpo si prepari ad affrontare la giornata senza sentirsi eccessivamente stressato.

4. **Scegliere la fase di sonno corretta per il risveglio**: uno dei motivi per cui ci si può sentire poco riposati al mattino è che si viene destati durante la fase di sonno errata, ovvero sonno profondo o REM. Può essere d'aiuto utilizzare un "calcolatore del sonno", uno strumento che consente di inserire l'ora in cui è necessario alzarsi e consiglia quando andare a letto. In questo modo, valutando che un ciclo di sonno medio dura circa 90 minuti, il device suggerisce il ​​momento migliore per impostare la sveglia in modo da avere maggiori probabilità di destarsi durante la fase NREM 1.

**Regola aurea: niente device tecnologici in camera da letto. Però quasi 3 italiani su 4 (73%) usano il cellulare come sveglia.**

Sebbene non manchino i "tradizionalisti" che non vogliono abbandonare la vecchia e cara sveglia analogica da comodino (9%), né coloro che possono contare su una "sveglia" biologica incorporata e non necessitano di alcun supporto per abbandonare le coperte (11%), lo strumento che dà il "buongiorno" al Bel Paese è lo smartphone. Questo device è un alleato anche per scendere dal letto, con 3 italiani su 4 (73%) che impostano la loro sveglia mattutina sul cellulare.

Ma può essere un comportamento dannoso? L'esperta specifica che servirsi del cellulare esclusivamente come sveglia non crea i tipici problemi associati all'emissione di luce blu. Un discorso differente per chi non riesce a prendere sonno per via delle notifiche: qui un'azione di digital detox potrebbe essere necessaria. Basterebbe allontanare il cellulare dalla camera o almeno evitare di averlo a portata di mano sul comodino, oppure disattivare gli account dei social media di notte così che non arrivino segnalazioni.

**Posporre o non posporre: questo è il dilemma**

Aprire gli occhi la mattina non è sempre facile, basti pensare che per quasi 1 italiano su 5 (17%) è necessario che suonino più sveglie o che ci sia qualcuno che fisicamente vada a chiamarlo in camera. Non solo, neanche smettere di crogiolarsi sotto le coperte è semplice, basti pensare che per 1 su 10 (10%) trascorrono ben 30 minuti dal suono della sveglia al momento effettivo di alzarsi dal letto.

Non sorprende dunque che posticipare la sveglia sia una filosofia di molti abitanti dello Stivale; infatti, più di un terzo di loro (36%) lo fa quotidianamente, il 16% solo in settimana e il 15% durante i weekend. Tra chi la mattina si concede qualche secondo di sonno in più con il pulsante "snooze", più della metà (52%) si limita a rimandare la sveglia una volta, ma non manca chi lo schiaccia almeno un paio di volte (19%) o chi posticipa oltre le tre volte (22%).

Ma attenzione a questa abitudine: secondo la specialista di Emma – The Sleep Company, non è consigliabile posticipare la sveglia più volte. Sarebbe invece meglio avere il device posizionato in un luogo non raggiungibile dal letto, per costringere i più dormiglioni ad alzarsi quanto prima. Infatti, spiega l'esperta: *"Far trascorrere poco tempo dal suono della sveglia all'alzarsi effettivamente dal letto è una scelta soggettiva e personale. Se si è in grado di adempiere ai propri impegni e appuntamenti indugiando qualche minuto in più a letto, questo non è un problema serio. Diversamente, trascorrere più tempo del previsto a letto porta a una diminuzione del valore del riposo, in quanto l'idea di letto dovrebbe essere sempre concettualmente associata all'azione del dormire".* Inoltre, continuare a rimandare la sveglia potrebbe suggerire anche la necessità di rivedere la propria routine di riposo ed essere un segno di un sonno poco ristoratore, perché non si è dormito a sufficienza o per via di un riposo notturno disturbato.

**Quando weekend fa rima con "chill out" a letto: si recupera parte del debito di sonno settimanale, ma attenzione all'effetto yo-yo**

Per molte persone, il fine settimana rappresenta una piacevole opportunità e una felice ricompensa per recuperare il "debito" di sonno accumulato nella settimana tra impegni lavorativi, sociali e familiari. Nel Bel Paese sono più di 2 persone su 5 (46%) a dichiarare di non puntare la sveglia nel weekend concedendosi un paio di giorni senza il trillo che caratterizza invece le loro giornate lavorative.

In base ad alcuni studi, se dormire fino a tardi nel fine settimana può aiutare a compensare un numero minore di ore di sonno settimanali, esiste anche un possibile impatto negativo. Nello specifico, *"Quando la propria agenda sociale è in conflitto con il ritmo naturale del sonno, si crea il cosiddetto 'jet lag' sociale. Tanto più questo è maggiore e più sono le probabilità di riscontrare tassi elevati di obesità, infiammazione, fumo e consumo di alcol. Inoltre, una routine di sonno yo-yo, ovvero non regolare e con discrepanze tra orari di sveglia infrasettimanale e nel weekend, può cambiare il ritmo circadiano, rendendo più difficile l'addormentamento della domenica sera. Infine, anche se si dorme più a lungo nei fine settimana, non è comunque possibile recuperare l'intera quantità di sonno perso nei giorni feriali. Vale sempre la pena dare la priorità al sonno durante la settimana per quanto possibile",* spiega Theresa Schnorbach, psicologa specializzata in terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia e Sleep Scientist di Emma – The Sleep Company.

Per sconfiggere la pressione emotiva da sveglia, può essere d'aiuto riposare sereni grazie al cuscino giusto, come il [Cuscino Cervicale Emma](https://www.emma-materasso.it/cuscino-cervicale/?utm_source=alarmclock&utm_medium=pr), certificato OEDO-TEX. Nuovo arrivo del brand, questo cuscino anatomico a doppia onda con memory interno offre il sostegno perfetto a nuca e collo in qualsiasi posizione di sonno, alleviando la pressione esercitata sulla zona cervicale per un risveglio privo di dolori e di stress. Con la sua conformazione a doppia onda, il cuscino cervicale Emma presenta due altezze diverse per rispondere a ogni esigenza e il memory interno, realizzato con schiume sostenibili ed eco-friendly, lo rendono versatile ed estremamente traspirante.

#### Informazioni su Emma – The Sleep Company (Emma Sleep GmbH):

Emma – The Sleep Company è un’azienda gestita dai suoi fondatori e il brand leader mondiale del sonno con modello di vendita diretta. Fondata nel 2013 dal Dr. Dennis Schmoltzi e Manuel Mueller in Germania, l'azienda è attiva in più di 30 Paesi e ha raggiunto un fatturato di 645 milioni di euro (733 milioni di dollari) nel 2021, con un tasso di crescita del 59% rispetto all'anno precedente. I prodotti Emma® sono venduti attraverso un approccio omnichannel, che comprende D2C/online, marketplace e oltre 3.500 negozi fisici. Emma collabora con successo con oltre 200 rivenditori. Gli oltre 850 membri del team di Emma lavorano in tutto il mondo, con uffici a Francoforte (Germania), Manila (Filippine), Lisbona (Portogallo), Città del Messico (Messico) e Shanghai (Cina).

Per maggiori informazioni sui prodotti: [**emma-materasso.it**](https://www.emma-materasso.it/?utm_source=alarmclock&utm_medium=pr)

Per maggiori informazioni su Emma – The Sleep Company, visitate il sito: [**team.emma-sleep.com/press**](https://team.emma-sleep.com/press)

Informazioni per i media:

Hotwire PR

Ufficio stampa

+39 348 53 69 496

[EmmaIT@hotwireglobal.com](mailto:EmmaIT@hotwireglobal.com)