COMUNICATO STAMPA

Vacanze invernali per oltre la metà degli italiani (55%), ma 1 su 3 sa già che dormirà male. I consigli di Emma – The Sleep Company per una perfetta “sleepcation"

* In viaggio gli italiani dormono di più (40%), ma spesso la qualità del sonno è peggiore (32%);
* Cosa mettere in valigia per ricaricare le pile? Per oltre la metà degli italiani la risposta è il proprio cuscino (55%);
* Dal buon vino alle vacanze “slow”, i segreti della buonanotte delle popolazioni più longeve al mondo

Milano, 13 dicembre 2022 – Le vacanze di Natale si avvicinano e tra festeggiamenti e tavole imbandite, gli italiani si apprestano anche a partire per qualche giorno di evasione. **Staccare la spina e passare qualche notte lontano da casa spesso rigenera mente e corpo, ma 'vacanza' significa anche un letto nuovo e routine diverse.** Il risultato? 1 italiano su 3 (32%) non riesce ad abbandonarsi a un vero e proprio sonno ristoratore quando viaggia. Questo quanto emerge dall'indagine di [**Emma - The Sleep Company**](https://www.emma-materasso.it/?utm_source=holidays&utm_medium=pr) – tra le aziende a più rapida crescita in Europa nella produzione di sistemi per il sonno – che ha esplorato le mete preferite degli abitanti del Bel Paese per questo inverno e ha coinvolto una delle sue esperte, Theresa Schnorbach, psicologa specializzata in terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia e Sleep Scientist, per svelare **quali sono le destinazioni perfette per una vera e propria “sleepcation"** e offrire alcuni **consigli per dormire bene** anche quando si è via.

**Cosa mettere in valigia per godere del massimo riposo? Per oltre la metà degli italiani la risposta è il proprio cuscino**

Quest'anno sembra che **sotto l’albero di Natale ci sarà un bel viaggio per più della metà degli italiani**: secondo l'indagine di Emma - The Sleep Company, infatti, il 55% degliintervistati ha in programma di partire nei prossimi mesi. Niente rotte a lungo raggio, nella maggior parte dei casi si preferirà una piccola pausa all’insegna del relax di tre o quattro giorni (41%) o giusto un weekend fuori porta per staccare la spina (35%). Che abbiano in piano di esplorare capitali o città d'arte (46%), di immergersi nello charme delle cime innevate (33%) o cedere al fascino malinconico del mare in inverno (18%), una comune preoccupazione fa capolino nella mente di molti: la camera da letto che li ospiterà.

In base all'indagine di Emma, **i viaggiatori italiani in vacanza dormono di più (40%), ma per 1 su 3 la qualità del riposo è peggiore (32%).** Tra le cause di questo sonno poco ristoratore in primis ci sono i cuscini (51%) che li attendono una volta a destinazione: spesso troppo duri, a volte troppo morbidi e, in breve, non adeguati alle loro esigenze; ma anche sdraiarsi su un letto differente rende difficile abbandonarsi alle braccia di Morfeo (45%). Per questo, ancor prima dell’outfit perfetto o dei dispositivi tecnologici, **nella 'valigia dei sogni' oltre la metà degli italiani riporrebbe il proprio guanciale (55%)** e quasi 1 su 5 (18%) anche il materasso di casa - se solo ci stesse!

**Dalla Sardegna alla California: i 5** **segreti della buonanotte delle popolazioni più longeve al mondo**

Una vacanza all’insegna del "buon dormire" o, più semplicemente, godere dei giorni di ferie lavorative per ricaricare le pile dopo un anno intenso è il sogno di molti, ma non sempre le notti passate fuori casa coincidono con un miglioramento della qualità del sonno. Anzi, gli italiani trovano particolarmente faticoso riposare bene quando sono in viaggio, soprattutto quando partono alla scoperta di nuove città (34%). Ma come (e dove) ritrovare il sonno perduto?Theresa Schnorbach, psicologa specializzata in terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia e Sleep Scientist di Emma suggerisce di seguire l'esempio di quelle che sono definite le "**Blue Zone**" del mondo, ossia le aree in cui l'aspettativa di vita media supera di 10-12 anni quella mondiale. Le località attualmente identificate sono cinque: Ogliastra (Sardegna), Okinawa (Giappone), Nicoya (Costa Rica), Icaria (Grecia) e Loma Linda (California). Benché lontane tra loro per latitudine e cultura, il loro comun denominatore è il peculiare stile di vita dei locali, in cui il sonno gioca un ruolo centrale. Non è necessario correre subito alla ricerca del primo volo disponibile per una di queste mete, basta ricalcarne alcune abitudini per fare sogni d'oro anche quando si è in vacanza:

1. **Sì alle vacanze attive** –La necessità di dormire dipende da un processo omeostatico: più si è svegli, più energia si consuma e più aumenta la richiesta del corpo di un buon sonno ristoratore. Gli abitanti delle Blue Zone mantengono uno stile di vita molto attivo fino alla vecchiaia: approfittare delle vacanze per muoversi e scoprire, o riscoprire, camminando una città può avere un impatto positivo sulla qualità del riposo notturno.
2. **Assaporare i vini locali** –In viaggio non è semplice seguire una routine alimentare ordinata: tra buffet e delizie locali, spesso si fa un'abbondante colazione in tarda mattinata per poi saltare il pranzo. Ma non per forza è un'abitudine da depennare, anzi potrebbe essere l'occasione per abituarsi a cenare presto la sera. Un consiglio extra? I più longevi al mondo amano sorseggiare del buon vino in compagnia –sì quindi a un bicchiere di rosso locale (senza esagerare).
3. **Piccole coccole quotidiane** –I centenari delle Blue Zone sanno come coccolarsi tra pisolini di metà giornata e momenti di socialità. Approfittare del maggior tempo libero delle ferie per ritagliarsi un momento di pace, qualcosa di personale che calmi il pensiero, è un buon metodo per combattere lo stress giornaliero e facilitare il riposo notturno.
4. **Imparare a rallentare** –Viaggiare è il momento ideale per resettare il proprio orologio interno sincronizzandolo con i cicli naturali. Fuori dalla routine quotidiana, si può imparare a rallentare, apprendere che la vita frenetica non è la sola possibilità e organizzare agende magari meno fitte, ma più funzionali.
5. **Divertirsi, senza fare (sempre) le ore piccole** –Le vacanze, soprattutto quelle invernali, coincidono spesso con i festeggiamenti: se a Capodanno è proprio impossibile non aspettare almeno la mezzanotte, per i restanti giorni di vacanza si può impostare una sveglia ed esercitarsi ad andare a letto a un'ora costante. Una stabile routine del genere migliora il sonno e aumenta le aspettative di vita.

Per sonni tranquilli, anche il cuscino fa la differenza e il [Cuscino Cervicale Emma](https://www.emma-materasso.it/cuscino-cervicale/?utm_source=holidays&utm_medium=pr), certificato OEDO-TEX, è un valido alleato. Nuovo arrivo del brand, questo modello 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. 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=holidays&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)