

LINK: <https://tg24.sky.it/salute-e-benessere/2020/05/19/coronavirus-lockdown-insonnia-ansia>

sky

Esplora Sky Tg24, Sky Sport, Sky Video

LOGIN



sky tg24

SALUTE E BENESSERE

News  
Approfondimenti  
Alimentazione  
Medicina

## Coronavirus, il lockdown ha generato insonnia e ansia: la ricerca

SALUTE E BENESSERE

19 mag 2020 - 14:45

SHARE:

**E'**

la tesi di uno studio condotto da un team di esperti, tra cui ricercatori dell'Università di Padova, che ha raccolto dati su 1310 persone nella fascia di età 18-35 anni, mettendo a paragone la seconda settimana di lockdown (17-23 marzo) con i primi sette giorni di febbraio

Alti livelli di depressione, ansia e stress e poi ancora cambiamenti nel ritmo sonno-veglia e difficoltà nel tenere traccia del tempo. Sono questi alcuni degli effetti del lockdown, almeno stando ad un lavoro di ricerca, pubblicato sulla rivista scientifica "Journal of Sleep Research" e condotto da un team di esperti dell'Università di Padova.

## I dettagli dello studio

A condurre la ricerca sono stati Nicola Cellini del dipartimento di Psicologia Generale dell'ateneo veneto in collaborazione con Giovanna Mioni, Natale Canale e Sebastiano Costa ricercatore dell'Università della Campania, i quali sono riusciti a raccogliere i dati sulla qualità del sonno in un campione di 1310 persone, rientranti in una fascia di età compresa tra i 18 e i 35 anni. Il periodo preso in considerazione dagli esperti è stato quello della settimana tra il 17 ed il 23 marzo, la seconda di lockdown completo, mettendolo a confronto con i primi sette giorni di febbraio (dall'1 al 7, un lasso temporale in cui non vi era alcun tipo di restrizione sul territorio italiano). Quello che i ricercatori hanno potuto constatare è che a causa di differenti fattori, tra cui la ridotta attività fisica e la scarsa esposizione alla luce solare, ma anche a causa dell'assenza di attività sociali e delle paure legate a contagio e situazione economica, è stato riscontrato un peggioramento diffuso della qualità del sonno. Ma non solo, perché dalla ricerca è emerso anche come, tra gli altri effetti da lockdown, sia stato riscontrato un netto cambiamento nei ritmi sonno-veglia, un incremento deciso nell'uso di internet e media digitali e una distorta percezione del tempo che scorre.

### APPROFONDIMENTO

Salute mentale, Oms: aumentano adolescenti con problemi

## L'allarme dell'Oms sugli adolescenti

Lo studio ha sottolineato, inoltre, dati legati alla salute mentale, con il 24.2% (24.95% dei lavoratori, 23.73% degli studenti) del campione che ha mostrato sintomi da moderati a estremamente severi di depressione, il 32.6% di ansia e uno su due (il 49.47% dei lavoratori e il 51.6% degli studenti) sintomi di stress. In particolare, nei soggetti con elevati sintomi di depressione, ansia e stress si sono verificati proprio problemi legati al sonno, in aumento dal 40.5% al 52%. Sul tema si è espressa di recente anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità, con un focus sugli adolescenti, in un report che ha analizzato dati sulla salute fisica, le relazioni sociali e il benessere mentale di 227.441 studenti di 11, 13 e 15 anni, provenienti da 45 Paesi dell'Europa e del Canada. E' stato riscontrato che "un numero crescente di ragazzi e ragazze in tutta la regione europea sta segnalando problemi di salute mentale, anche semplicemente sentendosi giù, nervosi o irritabili. E questa è una preoccupazione anche per tutti noi", ha detto Hans Henri P.Kluge, direttore regionale dell'Oms per l'Europa.

TAG:

CORONAVIRUS

LOCKDOWN

SONNO

ANSIA

COVID19

SARSCOV2

DIRETTA

LIVE



sky tg24

Le news di Sky TG24  
su Facebook Messenger

ISCRIVITI



## SALUTE E BENESSERE: ULTIME NOTIZIE

### Coronavirus, in Campania oltre il 30% di angioplastiche in meno

SALUTE E BENESSERE

LINK: <https://www.agi.it/cronaca/news/2020-05-19/insonnia-ansia-durante-lockdown-8658989/>

Questo sito utilizza cookie tecnici e di profilazione propri e di terze parti per le sue funzionalità e per inviarti pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie: [COOKIE POLICY](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.

Ok, ho capito

agrive • 10:22 | Se Renzi vota la fiducia a Bonarede si apre la crisi di governo, dice Demio

CRONACA

# Perché durante il lockdown abbiamo dormito male

Publicata sul "Journal of Sleep Research" la ricerca del team dell'Università di Padova in cui emergono alti livelli di depressione, ansia e stress durante l'isolamento imposto dalla pandemia

tempo di lettura: 2 min

CORONAVIRUS INSONNIA ANSIA

aggiornato alle **14:34** 19 maggio 2020



© CONSTANT FORME-BECHERAT / HANS LUCAS / HANS LUCAS VIA AFP - Insonnia

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.

È il risultato di uno studio condotto del team dell'Università di Padova e pubblicato sul "Journal of Sleep Research"

da cui emergono alti livelli di depressione, ansia e stress durante il lockdown.

Registrati anche cambiamenti nel ritmo sonno-veglia e difficoltà nel tenere traccia del tempo. 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).

Dallo studio sono emersi dati allarmanti sulla salute mentale: il 24.2% (24.95% dei lavoratori, 23.73% degli studenti) del campione ha mostrato sintomi da moderati a estremamente gravi di depressione, il 32.6% di ansia e uno su due (49.47% dei lavoratori, 51.6% degli studenti) sintomi di stress. La qualità del sonno è notevolmente peggiorata: in particolare in persone con elevati sintomi di depressione, ansia e stress quelle con problemi del sonno è aumentata dal 40.5% al 52%.

ARTICOLI  
CORRELATI

**Intesa per un'inchiesta indipendente  
sull'operato dell'Oms nella pandemia**

Raggiunto accordo fra tutti i Paesi membri: accolta la proposta Ue. Scontro Usa-Cina: Trump minaccia di uscire e da' un ultimatum all'Organizzazione di Ginevra: "E' troppo sbilanciata su Pechino". La replica: "Cerca di infangarci".

**L'Italia ha perso 200 miliardi di valore  
produzione, dice Patuanelli**

Il ministro, in audizione al Senato, afferma che alcuni settori sono stati "più drammaticamente coinvolti di altri", ma tutte le filiere produttive hanno accusato un calo.

**La crisi del coronavirus si supera tu  
dice Conte all'Oms**

Il presidente del Consiglio interviene all'Asser mondiale della Sanità: "Servono solidarietà, co e responsabilità reciproca". Poi assicura: incor sul Covid in Italia

**A 72 ore dal 'paziente uno' di Codogn  
esperti Ue sottovalutarono il Covid**

Gli esperti europei si riuniscono in Svezia il 18 e giudicarono la diffusione del coronavirus in Eu controllo". I rappresentanti di Austria e Slovac suggerirono di non allarmare la popolazione

NEWSLETTER

il tuo indirizzo email

ISCRIVITI

Iscrivendoti dichiari di avere preso visione delle [Condizioni Generali di Servizio](#)

SEZIONI AGI

Cronaca Chi siamo  
Estero Le Sedi  
Economia La Storia  
Politica Contatti  
Innovazione Privacy Policy  
Area Clienti  
Comunicati  
Politica per la Qualità

CONTATTI

Agi - Agenzia  
Giornalistica Italia S.p.A.  
Via Ostiense, 72, 00154 Roma  
Tel. [06.519961](tel:06519961)  
[marketing@agi.it](mailto:marketing@agi.it)

LINK: [https://www.ilgazzettino.it/nordest/padova/quarantena\\_salute\\_sonno\\_umore\\_studio\\_universita-5237252.html](https://www.ilgazzettino.it/nordest/padova/quarantena_salute_sonno_umore_studio_universita-5237252.html)

MENU CERCA

IL GAZZETTINO.it

ACCEDI ABBONATI

## NORDEST

Martedì 19 Maggio - agg. 18:01

VENEZIA-MESTRE TREVISO **PADOVA** BELLUNO ROVIGO VICENZA-BASSANO VERONA PORDENONE UDINE TRIESTE PRIMO PIANO

# La quarantena ha messo a rischio la salute di molti e stravolto sonno e umore

NORDEST > PADOVA

Martedì 19 Maggio 2020



PADOVA - La **quarantena**, terminata nella versione più restrittiva il 4 maggio, ha comportato un grande cambiamento nelle abitudini di vita degli italiani. È quanto emerge da uno studio dell'Università di Padova. Il confinamento - secondo la ricerca -, 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 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 anni** 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).

Dallo studio pubblicato sulla rivista ufficiale della European Sleep Research Society, il «Journal of Sleep Research Research», 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

## PADOVA

PADOVA



Agente di polizia penitenziaria si spara con l'arma di ordinanza

CONSELVE



La Punto si schianta contro un platano, pensionata alla guida perde la vita

PADOVA



Miriam stroncata a 42 anni dal tumore e dal coronavirus

IL CASO



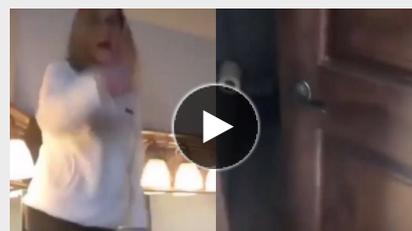
Padova choc: caos e folla in piazza il 18 maggio, movida sfrenata e zero mascherine. Arrivano i carabinieri **Guarda il video**

LA CRISI



Covid. Industria: Padova e Treviso produzione in caduta a inizio anno (-6,3%)

IL GAZZETTINO TV



**La moglie è terrorizzata ma lui non le crede: in bagno trova un'incredibile sorpresa**

promo

tempo che scorre.

«Lo studio ha messo in luce dati allarmanti sulla salute mentale - rileva Cellini -: 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».

Ultimo aggiornamento: 15:43  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

COMMENTA

ULTIMI INSERITI

PIÙ VOTATI

0 di 0 commenti presenti

Nessun commento presente

Potrebbe interessarti anche

#### COVID19

### La Spagna riapre all'Italia: sì a voli aerei e traghetti, resta l'obbligo di quarantena per 14 giorni

• Chicchi di grandine a forma di coronavirus, i meteorologi: «Tutto normale, ecco perché» • Foto

#### PADOVA

### Fedeli disciplinati, guanti e mascherina, per la prima messa al Santo dopo la quarantena Foto

#### NORDEST

### I fedeli tornano a messa nella basilica di Sant'Antonio

#### TRIESTE

### Coronavirus: sette "positivi" violano la quarantena, denunciati

#### ESTATE

### Sardegna, spiagge aperte ma resta la quarantena per chi arriva. «Per l'estate tamponi ai turisti»

• Fase 2, Umbria come Lombardia: ma ci sono solo 2 positivi e zero morti. Il paradosso delle pagelle • Decreto rilancio in ritardo, nuove verifiche sui fondi e modifiche all'ecobonus



## OROSCOPO DI BRANKO



### Il cielo oggi vi dice che...

Branko legge e racconta le parole delle stelle, segno per segno...

## LE PIÙ LETTE



Coronavirus, Luca Zaia in **diretta** oggi: in arrivo nuova circolare. Centri estivi: al via entro il primo giugno. Mascherine solo al chiuso dal mese prossimo



Coronavirus Veneto, Luca Zaia in **diretta**: «Movida folle, persone con lo spritz in mano e senza mascherina: li aspettiamo alle porte degli ospedali»



Alessandro Del Piero ricoverato: «Incredibile che una cosa piccola possa fare così male»

## PIEMME

CONCESSIONARIA DI PUBBLICITÀ

[www.piemmeonline.it](http://www.piemmeonline.it)

Per la pubblicità su questo sito, contattaci

LINK: <https://mattinopadova.gelocal.it/regione/2020/05/19/news/sono-e-umore-alterati-dalla-quarantena-la-conferma-da-una-ricerca-dell-universita-...>

HOME | CRONACA | SPORT | TEMPO LIBERO | VENETO | ITALIA MONDO | DOSSIER | NORDEST ECONOMIA | FOTO | VIDEO | ANNUNCI | PRIMA

METEO: +20°C

AGGIORNATO ALLE 20:36 - 19 MAGGIO

## il mattino

Noi | EVENTI | NEWSLETTER | LEGGI IL QUOTIDIANO | SCOPRI DI PIÙ

Albignasego | Selvazzano Dentro | Abano Terme | Cittadella | Este | Monselice | Tutti i comuni | Cerca



Padova » Regione

## Sonno e umore alterati dalla quarantena: la conferma da una ricerca dell'Università di Padova



▲ Da sinistra Nicola Cellini, Giovanna Mioni e Natale Canale

Il lungo lockdown ha distorto la nostra percezione del tempo incidendo su tutte le nostre abitudini e le nostre ansie: l'esito dei test condotti nello studio pubblicato da tre ricercatori dell'Università di Padova

19 MAGGIO 2020

PADOVA. La quarantena, terminata nella versione più restrittiva il 4 maggio, ha comportato un grande cambiamento nelle abitudini di vita anche dei veneti, così come di tutti gli italiani. E questo cambiamento, come emerge da uno studio dell'Università di Padova, è in grado di incidere non poco sulla nostra qualità di vita.

Il confinamento - secondo la ricerca - 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, 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 1.310 persone tra i 18 e 35 anni ponendo a confronto la settimana 17-23 marzo (la seconda di lockdown



CREMA FREDDA DI ZUCCHINE, PISELLI E AVOCADO

Casa di vita

ORA IN HOMEPAGE



Coronavirus, la folle festa in piazza dei Signori a Padova: alcol a fiumi e niente mascherine

ENRICO FERRO, CARLO BELLOTTO, CLAUDIO MALFITANO

Coronavirus in Veneto, Zaia: "Baldoria e spritz senza mascherina, io richiudo tutto"

ENRICO FERRO

Noi Padova. Miriam stroncata dal Covid a soli 42 anni. «Il contagio durante il ricovero allo Iov»

SILVIA QUARANTA

NOI MATTINO DI PADOVA



I Tesori del Santo: uno straordinario ciclo di visite guidate per voi lettori

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).

Dallo studio pubblicato sulla rivista ufficiale della European Sleep Research Society, il «Journal of Sleep Research Research», 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.

«Lo studio ha messo in luce dati allarmanti sulla salute mentale - rileva Cellini -: 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».

## Aste Giudiziarie

## Aste Giudiziarie

## Necrologie

**Settimo Bertilla**

S. Andrea di Campodarsego, 19 maggio 2020



**Hentunen Raili Kaarina**

Selvazzano Dentro, 19 maggio 2020



**Sabine Helgard Pedrina**

Rubano, 19 maggio 2020



**Francato Duilio**

Curtarolo, 17 maggio 2020



**Dal Sasso Sergio**

Padova, 17 maggio 2020



Cerca fra le necrologie

PUBBLICA UN NECROLOGIO

LINK: <http://www.padovaoggi.it/attualita/coronavirus-studio-sonno-lockdown-universita-padova-19-maggio-2020.html>

## Stiamo arrivando, pronto a conoscerci?

**PADOVAOGGI**

**Attualità**

**Attualità**

# Un incubo, in tutti i sensi: l'indagine dell'Università sulla qualità del sonno durante il lockdown

Dalla ricerca del team dell'Università di Padova emergono alti livelli di depressione, ansia e stress durante il lockdown. Cambiamenti anche nel ritmo sonno-veglia e difficoltà nel tenere traccia del tempo

**PO** Gabriele Fusar Poli  
19 MAGGIO 2020 17:41



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.

### Lo studio

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

### I più letti di oggi

-  **1** Fase 2, riaprono anche parrucchieri e acconciatori: Lino Fabbian ci spiega come
-  **2** «Parrucchieri e centri estetici aperti fino alle ore 22 e anche nei festivi»: l'ordinanza a Padova
-  **3** Fase 2, le linee guida Inail per ristorazione, spiagge, parrucchieri e centri estetici
-  **4** La liberazione di Silvia Romano e il caso Luca Tacchetto: affinità e divergenze



**RENAULT** Passion for life

### RENAULT RESTART

Ripartiamo da te

E con VENDITA PRIVATA RENAULT, prenota un appuntamento in totale sicurezza. Potresti scoprire ulteriori occasioni esclusive.

**PRENOTA ORA** >

campione di 1.310 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). 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 sottocampioni: 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.

## 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 e 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. Afferma Nicola Cellini: «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. 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)».

## Qualità del sonno



**La bollett@ solidale** 

Attiva entro il 31/5 la bolletta elettronica dell'acqua, donerai 2€ a Caritas per i pasti a chi è in difficoltà

Aggiunge Nicola Cellini: «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 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 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 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».

## Alterazioni

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 dell'Ateneo patavino, sarà sulle mamme e sui 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. Conclude Nicola Cellini: «Considerando che le alterazioni del sonno 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 di diversi 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».

Argomenti: [alterazione](#) [coronavirus](#) [dipartimento di psicologia generale](#)

[emergenza coronavirus](#) [indagine](#) [lockdown](#) [nicola cellini](#) [padova](#)

[qualità](#) [ricerca](#) [sonno](#) [studio](#) [università degli studi di padova](#)

 Condividi

 Tweet



## In Evidenza



«Parrucchieri e centri estetici aperti fino alle ore 22 e anche nei festivi»: l'ordinanza a Padova



Fase 2, le linee guida Inail per ristorazione, spiagge, parrucchieri e centri estetici



Parte da Jesolo "l'estate digitale": ecco J.Beach, l'app per prenotare il posto in spiaggia



«Terapia di deprivazione androgenica contro il Covid-19»: l'intuizione del professor Alimonti

## Potrebbe interessarti



### PRESTITO PERSONALE COMPASS.

Dove vuoi, quando vuoi!  
Preventivo in 5 minuti. Richiedilo ora.



### PROMO ONLINE VODAFONE

Passa a Fibra con Vodafone TV e 6 mesi di Amazon Prime



### MERCEDES-BENZ ITALIA

Scopri Nuovo GLA a 50 €/mese per i primi 6 mesi e anticipo ZERO con myDrivePass.

### ENEL

Con Luce 30 Spring hai il 30% di sconto sul prezzo della componente energia.

sponsorizzato da Outbrain | ►

## I più letti della settimana



1 Riaperture, il testo completo della nuova ordinanza della Regione Veneto



4 Riaperture, la guida completa della Regione Veneto: tutte le disposizioni divise per attività e settori



2 Coronavirus, Zaia: «Da lunedì riapriremo anche le attività per bambini e ragazzi da zero a 14 anni»

REPORT DEL 18.05 alle 8:00

Regioni	Contagi	Ricoveri	Morti
Emilia-Romagna	1.200	150	10
Lombardia	2.500	300	20
Campania	800	100	5
Calabria	100	10	0
Marche	200	20	1
Umbria	150	15	0
Valle d'Aosta	50	5	0
Abruzzo	120	12	0
Basilicata	80	8	0
Basilicata	70	7	0
Basilicata	60	6	0
Basilicata	50	5	0
Basilicata	40	4	0
Basilicata	30	3	0
Basilicata	20	2	0
Basilicata	10	1	0
Basilicata	5	0	0

5 Coronavirus, il primo aggiornamento di giornata su contagi e ricoveri a Padova e in Veneto



3 «Mi sento male», poi il silenzio. Docente quarantenne rinvenuto senza vita in casa



6 Coronavirus, Zaia: «Vi spiego nel dettaglio le linee guida regionali che adotteremo dal 18 maggio»

### CANALI

Cronaca  
Sport  
Politica  
Economia e Lavoro

Consigli Acquisti  
Cosa fare in città  
Zone  
Segnalazioni

### APPS & SOCIAL



Chi siamo · Press · Contatti



LINK: <https://daily.veronanetwork.it/news/incubo-lockdown-indagine-sul-sonno-degli-italiani/>

VERONA  
NETWORK

Pantheon Radio Adige Redazione > [inviaci una mail](#) > [scrivici su WhatsApp](#)

f @ t v

X

DAILY

Privacy Overview

This website uses cookies to improve your experience while you navigate through the website. Out of these cookies, the cookies that are categorized as necessary are stored on your browser as they are as essential for the working of basic

[Mostra altro](#)

HOME NEWS

Q

Necessario Sempre attivato

Home > News > "Incubo" loc

News

# "Incubo" lockdown, l'indagine sul sonno degli italiani

*Pubblicata sul «Journal of Sleep 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.*

Di **Redazione** - 19 Maggio 2020

Sei un cittadino attivo?

Rimani sempre aggiornato sulla cronaca di Verona e provincia

Ricevi le notizie in tempo reale

SEI UN'AZIENDA?

Ricevi le nostre OFFERTE COMMERCIALI

CLICCA QUI



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 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 anni 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).

I 1310 partecipanti (880 donne e 430 uomini), che hanno un'età media di 23,91 anni, sono stati divisi in due sotto-campioni: 809 di studenti universitari (565 donne e 244 uomini con età media di 22,6 anni) e 501 lavoratori (315 donne e 186 uomini, età media 26).

**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.**

Dallo studio pubblicato sulla rivista ufficiale della European Sleep Research Society, il «**Journal of Sleep 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.

«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 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».

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 dell'Ateneo patavino, sarà sulle mamme e sui 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 il lockdown non si ripeta, ma in questa eventualità i nostri risultati**, insieme ad altri di diversi 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».

**TAGS** lockdown ricerca università di padova sonno veglia

Mi piace 2



Articolo precedente

Torna la movida. Zaia: «Aspetteremo queste persone sulla porta dell'ospedale»

Articolo successivo

Dal Veneto 30 milioni per le imprese in crisi



Redazione

**ARTICOLI CORRELATI** ALTRO DALL'AUTORE



**Torna la movida. Zaia: «Aspetteremo queste persone sulla porta dell'ospedale»**



**Verona, tornano i mercati con tutti i tipi di merce**



**Traguardi su AGSM: «Sboarina faccia marcia indietro»**



SEGUICI SU INSTAGRAM **@VERONA\_DAILY**



LINK: <http://www.meteoweb.eu/2020/05/coronavirus-incubo-lockdown-ritmo-sonno-veglia-italiani-distorta-percezione-tempo/1435692/>



HOME NEWS METEO ▾ NOWCASTING ▾ GEO-VULCANOLOGIA ▾ ASTRONOMIA ALTRE SCIENZE ▾ FOTO ▾ VIDEO  [SCRIVI ALLA REDAZIONE](#)

HOME » ALTRE SCIENZE » MEDICINA & SALUTE



# Coronavirus, “incubo” lockdown: il ritmo sonno-veglia degli italiani è cambiato, distorta anche la percezione del tempo

Alti livelli di depressione, ansia e stress durante il lockdown. Cambiamenti anche nel ritmo sonno-veglia e difficoltà nel tenere traccia del tempo

A cura di **Filomena Fotia** | 19 Maggio 2020 14:04

Mi piace 7



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** del Dipartimento di 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

Mi piace 534.842



Mercoledì 20 Maggio

+24H

+48H

+72H



TO	13	27	BO	17	23	BA	15	23
MI	15	26	FI	16	23	RC	17	21
VE	17	23	RM	14	24	PA	17	21
TS	16	21	PE	15	18	CT	17	22
GE	17	24	NA	15	18	CA	17	24



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).

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.

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**.

*«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 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 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».*

CORONAVIRUS

Mi piace 7 [Condividi](#)



**NETWORK** [StrettoWeb](#) [CalcioWeb](#) [SportFair](#) [eSporters](#) [Mitindo](#)

**PARTNERS** [Corriere dello Sport](#) [Tutto Sport](#) [Infoit](#) [Tecnoservizi Rent](#)



LINK: [https://www.lescienze.it/news/2020/05/19/news/\\_incubo\\_lockdown\\_indagine\\_sul\\_sonno\\_delgi\\_italiani-4730797/](https://www.lescienze.it/news/2020/05/19/news/_incubo_lockdown_indagine_sul_sonno_delgi_italiani-4730797/)

MENU MIND CHI SIAMO

LEGGI ACQUISTA ACCEDI

# le Scienze

edizione italiana di Scientific American



ASTROFISICA BIODIVERSITÀ MICROBIOLOGIA COVID-19 POLITICHE SANITARIE INTELLIGENZA ARTIFICIALE

19  
maggio  
2020



Comunicato stampa

## "Incubo" lockdown: indagine sul sonno degli italiani

Fonte: Università di Padova



© Peter Glass/Agf

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

In questo articolo parliamo di:

SONNO COVID-19 SOCIETÀ

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 del Dipartimento di Psicologia Generale ...



Il prossimo virus

LEGGI

MIND  
DI  
MAGGIO



Il tempo della solitudi

LEGGI

### I quaderni de Le Scienze



Buchi neri  
Dalle ipotesi sulla loro esistenza all'immagine che ha fatto il giro del mondo: ecco gli

SEI ABBONATO A LE SCIENZE/MIND DIGITALE? ACCEDI

# le Scienze

edizione italiana di Scientific American

PER ACCEDERE A QUESTO CONTENUTO  
ATTIVA LE SCIENZE + MIND

Potrai accedere da pc, smartphone e tablet per:

- Leggere tutti gli articoli del sito
- Sfogliare le riviste in formato digitale
- Consultare l'archivio degli ultimi numeri in pdf
- Ricevere la newsletter settimanale con

segnalazioni e anticipazioni

**PROVA ORA**  
Offerta promozionale 6,99€ / mese

Scopri le altre offerte »

## Contenuti correlati:

In forma con il sonno



Il diario della nostra quarantena

L'isola deserta di Silvia e Dalia



Sogno di una notte di mezza pandemia



oggetti più estremi del cosmo

ACQUISTA

## Virus

Dalla diffusione di malattie letali all'impatto sull'evoluzione della vita. La doppia faccia di questi microrganismi

ACQUISTA

## Dinosauri

Nuove scoperte e studi stanno riscrivendo la storia dell'ascesa e della caduta degli antichi dominatori della Terra

ACQUISTA

## In cerca di altri mondi

La caccia ai pianeti extrasolari è solo agli inizi, nella

speranza  
di  
trovare  
il  
gemello  
perfetto  
della  
Terra

ACQUIST



## Le collane di Le Scienze

Collezione i volumi in formato digitale



### Uomini e virus

In  
edicola  
da  
sabato  
18  
aprile  
e  
per  
due  
mesi  
il  
libro  
di  
Guido  
Silvestri  
in  
allegato  
con  
Le  
Scienze  
o  
Repubbli



### Manife per la rinascit di una nazione

A  
richiesta  
con  
«Le  
Scienze»  
di  
maggio  
il  
libro  
di

Vanneva:  
Bush



## Esperir scientif

Ad  
aprile  
e  
a  
maggio  
a  
richiesta  
con  
la  
rivista,  
due  
volumi  
illustrati  
per  
giocare  
con  
la  
scienza  
in  
casa



## Alla ricerca della perfetta armoni

Personal  
trainer.  
Come  
migliorar  
nel  
mondo  
del  
lavoro  
è  
la  
nuova  
collana  
di  
volumi  
in  
edicola  
ogni  
mese  
con  
«Mind»



## Il mio abbona

Scopri  
tutte  
le  
iniziative  
e  
le  
offerte  
per

ricevere  
la  
rivista  
a  
casa  
tua

**ILMIOLIBRO**



UNA REDAZIONE AL SERVIZIO DI CHI AMA SCRIVERE

**Metti le tue passioni in un libro:  
pubblicalo!**



**La Vita Indietro**  
Fabrizio Amaro  
**NARRATIVA**

Promozioni | Servizi editoriali

[ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWSLETTER](#)

© 1999 - 2011 Le Scienze S.p.A. - Sede legale: Via Cristoforo Colombo 90 - 00147 Roma Tel. 06.865143181 - Codice fiscale e Partita IVA n. 00882050156  
GEDI Gruppo Editoriale S.p.A. - Privacy - Abbonamenti cartacei e arretrati : GEDI Distribuzione S.p.A. tel. 0864.256266 fax 02-26681991

LINK: <https://www.vvox.it/2020/05/19/depressione-ansia-e-stress-cosa-ci-e-successo-durante-il-lockdown/>



Vvox | Top News | Sezioni | Autori | Editore | Team | Advertising | Contatti | Cerca

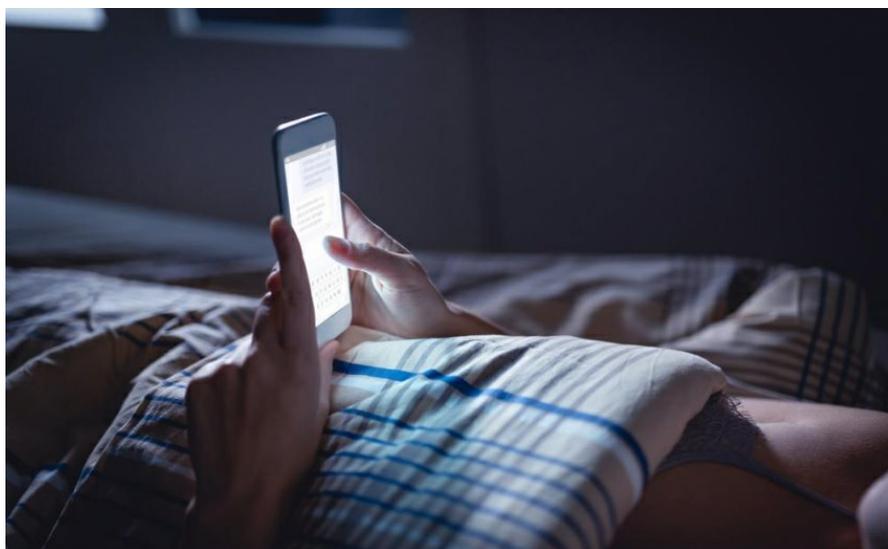
Società



## Depressione, ansia e stress: cosa ci è successo durante il lockdown

Vvox

I risultati di una ricerca dell'Università di Padova descrivono l'impatto del confinamento sulla qualità della vita degli italiani



NEWS



«30 milioni di liquidità per le aziende venete»

19 Maggio 2020



«Padova, piazza piena all'happy hour: non svegliatemi finchè c'è chi pensa allo spritz»

19 Maggio 2020

Iscriviti alla nostra  
**NEWSLETTER**

indirizzo email

ISCRIVITI

Condividi su:

19 Maggio 2020



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** 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

ARCHIVI

Seleziona mese

ritmi durante la quarantena.

## I risultati

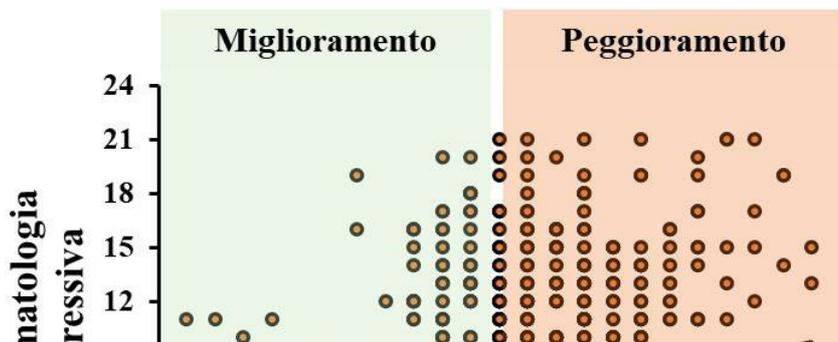
Dallo studio pubblicato sulla rivista ufficiale della European Sleep Research Society, il «Journal of Sleep Research Research», con il titolo «Changes in sleep pattern, sense of time, and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy» dal team di ricerca padovano è emerso che la ridotta attività 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.

«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 nelle restrizioni 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 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 dell'Ateneo patavino, sarà **sulle mamme e sui 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 di diversi 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](#)



LA PANDEMIA Martedì 19 maggio 2020 - 15:04

## Perché dormiamo peggio secondo uno studio dell'università di Padova

Gli effetti del lockdown



Venezia, 19 mag. (askanews) – 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 molte persone.

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).

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  $26.0 \pm 4.06$ ).



VIDEO



A Roma estetiste e parrucchieri riaprono pieni e in sicurezza



IL CORONAVIRUS NEL MONDO – 19 MAGGIO



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.

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.

"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 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

L'app alleata dei piccoli negozi minacciati dai giganti del web



Crollo record per il mercato Ue delle auto ad aprile -76,3%



Scuole paritarie in sciopero: #noisiamoinvisibiliperquestogoverno



A Roma riapre la Galleria Borghese, visite prenotate e sicurezza

VEDI TUTTI I VIDEO

VIDEO PIÙ POPOLARI



Canada, tragico incidente per la pattuglia aerea "Snowbirds"



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”.

Bnz/Int2



ARTICOLI SPONSORIZZATI



**Acquista la nostra selezione a prezzo scontato del 25% con il...**

Cantina Leonardo Da Vinci



**Hai dei soldi da parte? Investili su Amazon e il tuo denaro lavorerà per...**

InvestiFacile



**L'incredibile Smartwatch con ECG che sta conquistando l'Italia**

E20 Smartwatch



Covid-19, italiani informati, ligi alle regole e poco ansiosi



Il Robert Koch Institut spiega perché in Germania è risalito l'RO

askanews 163.854 "Mi piace"

askanews 14 minuti fa

La storia dell'attacco hacker a #Easyjet e i dati delle carte dei clienti trafugati

ASKANEWS.IT

La storia dell'attacco hacker... Roma, 19 mag. (askanews) – Maxi ...

Mi piace Commenta Condividi

Tweet di @askanews\_ita

askanews @askanews\_ita

La storia dell'attacco hacker a #Easyjet e i dati delle carte dei clienti trafugatiaskanews.it/esteri/2020/05...

15m

askanews @askanews\_ita

Cosa dice il Telefono Azzurro dell'impatto

LINK: <http://www.metronews.it/20/05/19/perch%C3%A9-durante-il-lockdown-abbiamo-dormito-male.html>

Si informa l'utente/lettore che questo sito utilizza i cookies per poter garantire la funzionalità del sito e per memorizzare esclusivamente alcune vostre preferenze di navigazione al solo fine di offrirvi la possibilità di usufruire al meglio del nostro sito e delle informazioni in esso contenute. Ci riserviamo di utilizzare cookies di parti terze. Per avere maggiori informazioni si invita a prendere visione delle nostre Privacy Policy e Cookie Policy. Chiudendo questo banner o continuando a utilizzare il sito acconsenti all'uso dei cookie. [Ulteriori informazioni](#)



ROMA | MILANO | TORINO | METRO WORLD

SEGUICI   

Home | Chi Siamo | News | Sport |

Geo | Mobilità | Altri |

Home > Ultima Ora > Perché durante il lockdown abbiamo dormito male

## Perché durante il lockdown abbiamo dormito male

19/05/2020 - 14:34

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. È il risultato di uno studio condotto del team dell'Università di Padova e pubblicato sul "Journal of Sleep Research" da cui emergono alti livelli di depressione, ansia e stress durante il lockdown. Registrati anche cambiamenti nel ritmo sonno-veglia e difficoltà nel tenere traccia del tempo. 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). Dallo studio sono emersi dati allarmanti sulla salute mentale: il 24.2% (24.95% dei lavoratori, 23.73% degli studenti) del campione ha mostrato sintomi da moderati a estremamente gravi di depressione, il 32.6% di ansia e uno su due (49.47% dei lavoratori, 51.6% degli studenti) sintomi di stress. La qualità del sonno è notevolmente peggiorata: in particolare in persone con elevati sintomi di depressione, ansia e stress quelle con problemi del sonno è aumentata dal 40.5% al 52%. AGI

### METEO

Meteo ITALIA

Martedì	19 Maggio
Mercoledì	20 Maggio
Giovedì	21 Maggio
Venerdì	22 Maggio

Previsioni a cura di 



IL MIGLIORE SPETTACOLO DI MAGIA



**SUPERMAGIC**  
ILLUSIONI

DAL 30 GENNAIO AL 9 FEBBRAIO

**DIABETE: PROTEGGI LA TUA FAMIGLIA**



Ti aspettiamo nelle piazze, scopri l'appuntamento più vicino a te dal 4 al 17 novembre 2019!

[www.diabeteitalia.it/gmd](http://www.diabeteitalia.it/gmd) | #WDD2019  
[facebook.com/giornatadelidiabete](https://facebook.com/giornatadelidiabete)

TOR VERGATA  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA

career day  
23 | 10 | 2019



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

LINK: <https://www.le-ultime-notizie.eu/articolo/perche-dormiamo-peggio-secondo-uno-studio-dell-8217-universita-di-padova/5950176>



# Perché dormiamo peggio secondo uno studio dell'università di Padova

Home > ASKA > Titoli

## Gli effetti del lockdown

Venezia, 19 mag. (askanews) – 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 molte persone.

Nicola...  
la provenienza: ASKA



Oggi 15:19

## Coronavirus, il secondo aggiornamento di giornata su contagi e ricoveri a Padova e in Veneto

Nel tardo pomeriggio di sabato 16 maggio Azienda Zero ha emesso il bollettino con il secondo aggiornamento di giornata su contagi e ricoveri nel Padovano e in Veneto.

In provincia di Padova si registrano nella serata del 15 maggio 312 casi di persone attualmente positive al Covid-19 (il

Padova Oggi 2020-05-16 21:43

## Coronavirus, il secondo aggiornamento di giornata su contagi e ricoveri a Padova e in Veneto

Nel tardo pomeriggio di domenica 17 maggio Azienda Zero ha emesso il bollettino con il secondo aggiornamento di giornata su contagi e ricoveri nel Padovano e in Veneto.

In provincia di Padova si registrano nella serata del 17 maggio 306 casi di persone attualmente positive al Covid-19 (il

Padova Oggi 2020-05-17 21:52

## Coronavirus, il secondo aggiornamento di giornata su contagi e ricoveri a Padova e in Veneto

Non ci sono nuovi contagi tra Padova e provincia nelle ultime 24 ore, una buona notizia. Un dato che conforta visto l'elevato numero di tamponi effettuati. Per quanto riguarda la Regione invece, sono dieci i nuovi casi di persone contagiate. Nel Padovano restano in isolamento

Padova Oggi Ieri 20:04

### Ultime notizie a ASKA

Oggi 16:22 [Crollo record per il mercato Ue delle auto ad aprile -76,3%](#)

Oggi 16:22 [L'app alleata dei piccoli negozi minacciati dai giganti del web](#)

Oggi 16:22 [IL CORONAVIRUS NEL MONDO – 19 MAGGIO](#)

Oggi 16:22 [Di rilancio, turismo organizzato protesta e lancia campagna social](#)

Oggi [Report Casaleggio: in 2019 acquisti](#)

### Ultime notizie a Italia

Oggi 16:55 [Coronavirus, in Lombardia quando finirà: c'è la data, il contagio 'zero' sarà...](#)

Oggi 16:55 [Vaticano, scoperta l'ultima opera di Raffaello Sanzio: Giustizia e Cortesia](#)

Oggi 16:55 [Coronavirus, Spadafora: "Serie A? Speriamo di partire a metà giugno"](#)

Oggi 16:55 [Ascolti tv, Fazio sempre più vicino a Rai Tre, Giorgino rivendica direzione](#)

### Trova notizie dalla Italia su Facebook



Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici

Le Ultime Notizie circa 2 mesi fa



LE-ULTIME-NOTIZIE.EU  
Coronavirus, medico ai coll...  
Su Affari la lettera aperta di un chi...

LINK: [http://www.tgverona.it/pages/889578/attualita/come\\_la\\_quarantena\\_ha\\_inciso\\_su\\_sonno\\_e\\_umore.html](http://www.tgverona.it/pages/889578/attualita/come_la_quarantena_ha_inciso_su_sonno_e_umore.html)

TELENUOVO.IT TGGIALLOBLU.IT

METEO



- Home
- Politica
- Cronaca
- Attualita
- Cultura
- #iorestoacasa
- Cineteca
- Spettacoli
- Economia



Sonno disturbato durante la quarantena

### RICERCA

## Come la quarantena ha inciso su sonno e umore

19/05/2020 16:45



La quarantena, terminata nella versione più restrittiva il 4 maggio, ha comportato un grande cambiamento nelle abitudini di vita degli italiani. E' quanto emerge da uno studio dell'Università di Padova.



Il confinamento - secondo la ricerca -, 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 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 anni 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).

Dallo studio pubblicato sulla rivista ufficiale della European Sleep Research Society, il "Journal of Sleep Research Research", 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. "Lo studio ha messo in luce dati allarmanti sulla salute mentale - rileva Cellini -: 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".

Lascia un Commento

Nessun commento per questo articolo.

GRUPPO TELENUOVO  
Telenuovo Tg Verona, registrazione del Tribunale di Verona n. 2127 del 30 maggio 2019  
Direttore Editore: **Luigi Vinco** - Direttore Responsabile: **Andrea Andreoli**  
Direttore testata online: **Marco Gastaldo**  
Editrice T.N.V. S.p.a. via Orti Manara 9 - 37121 Verona | CF/P.IVA 00870060233 |  
Capitale Soc.: 546.000 Euro i.v.  
Registro delle Imprese di Verona n. 00870060233 REA: 163837  
Privacy Policy | Web Project , HQHosting , by MWD.digital |

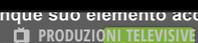
**I nostri siti**  
Telenuovo.it  
TgGialloblù.it  
TgPadova.it  
TgVerona.it

**RSS**  
Home  
Politica  
Cronaca  
Attualita  
Cultura  
Spettacoli  
Economia

**Info**  
Numeri Utili  
Ristoranti  
Pizzerie  
Alberghi  
Voli  
Treni  
Autobus  
Farmacie

LINK: <https://www.lasiciliaweb.it/2020/05/19/il-covid-ci-ha-cambiato-il-sonno-e-lumore/>

martedì 19 Maggio 2020



Chiudendo questo messaggio, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie per le finalità indicate. [Informativa privacy e cookie policy](#) [Accetto](#)



# lasiciliaweb

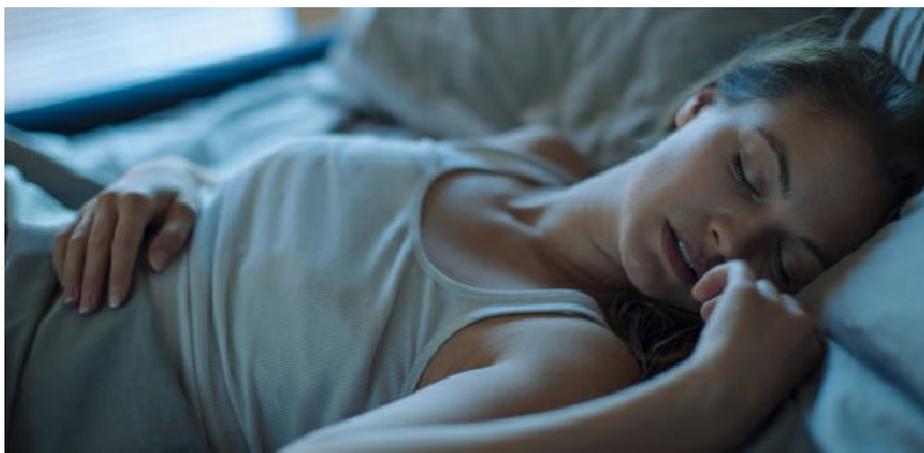


Home > Dall'Italia e dal Mondo

## Il Covid ci ha cambiato il sonno e l'umore

Studio italiano: "Distorta percezione del tempo". Delirio e agitazione tra i sintomi di chi è contagiato

Data: martedì 19 Maggio 2020 | in: Dall'Italia e dal Mondo, Italia



**Clicca su Mi piace**  
e diventa anche tu un nostro fan  
Ricevi le news direttamente sul tuo profilo

[Share](#) [Tweet](#) [Whatsapp](#) [Email](#)

**PADOVA** - La quarantena, terminata nella versione più restrittiva il 4 maggio, ha comportato un grande cambiamento nelle abitudini di vita degli italiani. E' quanto emerge da uno studio dell'università di Padova.

Il confinamento - secondo la ricerca -, 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 del Dipartimento di Psicologia generale dell'università di Padova ha analizzato la qualità del sonno in un campione di 1.310 persone tra i 18 e 35 anni 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).



Tweet di @Lasiciliaweb

**lasiciliaweb** @Lasiciliaweb  
"I siciliani hanno dimenticato la paura" CLICCA PER LEGGERE [lasiciliaweb.it/2020/05/19/i-s...](https://www.lasiciliaweb.it/2020/05/19/i-s...)

**lasiciliaweb** @Lasiciliaweb  
"I siciliani hanno dimenticato la p...  
La stizza di Musumeci: "Siccome n...  
[lasiciliaweb.it](https://www.lasiciliaweb.it)

**lasiciliaweb** @Lasiciliaweb  
Arraffano così tanti soldi che li perdono CLICCA PER LEGGERE [lasiciliaweb.it/2020/05/19/arr...](https://www.lasiciliaweb.it/2020/05/19/arr...)

**lasiciliaweb** @Lasiciliaweb  
Arraffano così tanti soldi che li pe...  
Colpo da 61.000 euro a Racalmut...  
[lasiciliaweb.it](https://www.lasiciliaweb.it)

Dallo studio pubblicato sulla rivista ufficiale della European sleep research society 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.

“Lo studio ha messo in luce dati allarmanti sulla salute mentale – rileva Cellini -: 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”.

Altri studi resi noti sulla rivista Lancet Psychiatry Delirio hanno invece evidenziato stato confusionale e agitazione sono sintomi comuni del coronavirus, nei pazienti ricoverati, specie se hanno sviluppato la sindrome Covid in forma grave, ma ancora poco si sa sugli effetti a breve e lungo termine del nuovo coronavirus sulla salute mentale degli altri pazienti.

E' emerso da una revisione sistematica di oltre 70 studi, i cui risultati sono stati e hanno riguardato complessivamente dati relativi a oltre 3.550 pazienti colpiti dal Sars-CoV-2 e per confronto dal virus della Sars e dal virus della Mers in passato.

Diretto da Jonathan Rogers, del Wellcome Turst presso la University College London, lo studio offre una visione ancora molto preliminare di quello che può essere il reale impatto del nuovo coronavirus sulla salute mentale dei pazienti.

Stando a quanto riscontrato durante la Sars e la Mers, non è escluso che anche con la sindrome Covid i pazienti siano esposti al rischio di sintomi d'ansia, cali di memoria, sintomi depressivi, e anche da stress post-traumatico a breve e lungo termine. Gli esperti ipotizzano che il virus Sars-CoV-2 possa impattare sulla salute mentale in maniera diretta con diverse modalità: può infettare il sistema nervoso centrale, può danneggiarlo come conseguenza della carenza di ossigeno cui i pazienti gravi vanno incontro, può danneggiarlo attraverso la reazione immunitaria scatenata dal virus.

1h

**lasiciliaweb** @Lasiciliaweb  
Sicilia: tanti tamponi, pochi contagi CLICCA PER LEGGERE [lasiciliaweb.it/2020/05/19/sic...](https://lasiciliaweb.it/2020/05/19/sic...)

2h

**lasiciliaweb** @Lasiciliaweb  
Mafia: revocati i domiciliari a Bonura CLICCA PER LEGGERE [lasiciliaweb.it/2020/05/19/maf...](https://lasiciliaweb.it/2020/05/19/maf...)

## Potrebbe interessarti anche

Raccomandato da Outbrain | ▶



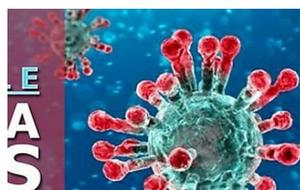
**Intestino: dimentica i probiotici e piuttosto fai questo.**



**Il costo di una nuova auto ibrida nel 2020 potrebbe sorprenderti**



**Azioni Amazon: Bastano solo 200€ per Ottenere un Secondo Stipendio Fisso!**



LINK: <https://www.blitzquotidiano.it/salute/coronavirus-universita-padova-quarantena-sonno-3188693/>



POLITICA CRONACA OPINIONI EUROPA 7 ECONOMIA SPORT GOSSIP VIDEO OROSCOPO OROSCOPO 2020 TUTTO

Blitz quotidiano > Salute > Coronavirus, Università di Padova: la quarantena ha inciso su sonno e umore

## Coronavirus, Università di Padova: la quarantena ha inciso su sonno e umore

di Redazione Blitz

Publicato il 19 Maggio 2020 20:03 | Ultimo aggiornamento: 19 Maggio 2020 20:08



Coronavirus, Università di Padova: la quarantena ha inciso su sonno e umore (foto Ansa)

**f** ROMA – La **quarantena** ha inciso su sonno e umore e ha distorto la nostra percezione del tempo.

**t** Il confinamento – secondo una ricerca dell’Università di Padova -, “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”.

**i** 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 anni 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).

**e** Dallo studio pubblicato sulla rivista ufficiale della **European Sleep Research Society**, il “Journal of Sleep Research Research”, 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**”.

### BLITZ SOCIAL



Facebook



YouTube



Twitter



Instagram



Telegram

### BLITZ DICE

**Trump: una pillola al giorno leva coronavirus di torno. Che sciocchi i 90mila che ci sono morti**

Trump: una pillola (di idrossiclorochina) leva coronavirus di torno. Garantisce di persona. Quindi, fosse vero...che sciocchi i 90 mila e più americani che finora di coronavirus ci sono morti.

Idrossiclorochina: effetti collaterali al cuore. Coronavirus: effetti collaterali alla rielezione. Trump, pur di evitare i secondi, impasticcherebbe dei primi tutti gli americani.

### BLITZ BLOG

**Parata 2 giugno vittima del coronavirus. Solo Mattarella e Freccie Tricolori**



### OROSCOPO



### I PIÙ LETTI



**Coronavirus in Italia: morti, contagi e guariti. I numeri giorno per giorno**

“Lo studio ha messo in luce dati allarmanti sulla salute mentale – rileva Cellini -: 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”. (Fonte: Ansa).

## Articoli correlati



**Coronavirus, Oms: inchiesta su risposta sanitaria sarà avviata al momento opportuno**



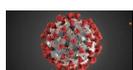
**Coronavirus, il caldo lo fermerà? Studio su Science: “Non vanno riposte troppe speranze nell'arrivo dell'estate”**



**Coronavirus, Foad Aodi: “Ossigeno ozono terapia? I primi risultati sono incoraggianti”**



**Coronavirus fake news: non bevete alcol etilico e non pulitevi con la candeggina. La barba si può tenere**



**Coronavirus, studio coreano: “Chi è positivo una seconda volta non è più contagioso”**



**Automobili, saperle fare: Vittorio Ghidella, la Super Delta di Turani e l'Ufficio Stampa**



**Funerale e coronavirus. Caccia a jogger solo in spiaggia. Ma come fa a sfuggire una carovana?**

Ti potrebbe interessare anche  Smartfeed | ▶



AD

**Acquista la nostra selezione a prezzo scontato del 25% con il codice:**

**LEONARDO25**

(Cantina Leonardo Da Vinci)

LINK: [https://www.ansa.it/canale\\_saluteebenessere/notizie/stili\\_di\\_vita/2020/05/19/la-quarantena-ha-inciso-sul-sonno-e-sullumore\\_6d438f05-21cf-4ba...](https://www.ansa.it/canale_saluteebenessere/notizie/stili_di_vita/2020/05/19/la-quarantena-ha-inciso-sul-sonno-e-sullumore_6d438f05-21cf-4ba...)

CANALI ANSA > Ambiente ANSA2030 ANSA Viaggiart Legalità&Scuola Lifestyle Mare Motori Salute Scienza Terra&Gusto

Seguici su:   

# Salute&Benessere

Fai la Ricerca

Vai a ANSA.it

News | Video | Salute Bambini | 65+ | Salute denti e gengive | Lei Lui | Si può vincere | Diabete | Salute Professional

PRIMOPIANO • SANITÀ • MEDICINA • [STILI DI VITA](#) • ALIMENTAZIONE • FOCUS VACCINI • FOCUS REUMA • FOCUS SARCOMI • TELETHON PER VOI

ANSA.it > Salute&Benessere > Stili di Vita > La quarantena ha inciso sul sonno e sull'umore

## La quarantena ha inciso sul sonno e sull'umore

Ricerca dell'Università Padova, distorta la percezione del tempo



Redazione ANSA PADOVA 19 maggio 2020 17:33

Scrivi alla redazione  Stampa



La quarantena ha inciso su sonno e umore © ANSA/Ansa

CLICCA PER INGRANDIRE 

La quarantena, terminata nella versione più restrittiva il 4 maggio, ha comportato un grande cambiamento nelle abitudini di vita degli italiani. E' quanto emerge da uno studio dell'Università di Padova.

Il confinamento - secondo la ricerca - 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 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 anni 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).

Dallo studio pubblicato sulla rivista ufficiale della European Sleep Research Society, il "Journal of Sleep Research Research", 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.

"Lo studio ha messo in luce dati allarmanti sulla salute mentale - rileva Cellini -: il 24.2% (24.95% dei lavoratori, 23.73% degli studenti) del nostro campione ha mostrato sintomi da

informazione pubblicitaria

### DALLA HOME SALUTE&BENESSERE



**Coronavirus, contagi in altalena, il doppio di ieri. Risalgono anche le vittime**

[Sanità](#)



**La quarantena ha inciso sul sonno e sull'umore**

[Stili di Vita](#)



**Coronavirus: arriva il saluto "ispirato" al porcospino**

[Sanità](#)



**Coronavirus: Galli, le classi sono più rischiose delle palestre**

[Sanità](#)



**Tumori, scoperto meccanismo che frena le difese immunitarie**

[Medicina](#)

### PRESSRELEASE



**Cefalee ed emicranie: team padovano del dr.Barbiero tratta i Punti Dolorosi per guarirle stabilmente**

[Pagine Si! SpA](#)



**Catia Cecchini di Caduceo di Ermete (Scandicci - FI): alimentazione alleata del cervello**

[Pagine Si! SpA](#)



**Stone Center in Veneto: le novità**

[Pagine Si! SpA](#)

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". (ANSA).

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA



Scrivi alla redazione Stampa



**Senup: la verità sulla crema naturale rassodante**  
IMG SOLUTION SRL



**Agaricus Blazei Murrill di AVD Reform è il fungo della tossicità**  
Pagine Si! SpA

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:

Smartfeed



Guarda quanto costano davvero i montascale  
Stair Lift | Search ads



Secondo Stipendio: Si può, investendo un minimo di 200€ su Amazon  
Investi su Amazon



L'incredibile Smartwatch con ECG che sta conquistando l'Italia  
trendy-gadgets.net



Lady Gaga, io stuprata più volte all'età di 19 anni - Cultura & Spettacoli



Offerte energia elettrica - quale conviene? Confrontale ora  
Offerte energia elettrica | Link...

HUAWEI

sponsored by Huawei

Ottieni il massimo da ogni tua creazione.

ESPRIMI AL MASSIMO  
LA TUA CREATIVITÀ  
CON IL PROCESSORE KIRIN 990



INCLUSI 3 MESI DI



VIP MEMBERSHIP  
GRATUITI<sup>2</sup> SU HUAWEI MUSIC

IN PIÙ 50€ DI



VOUCHER<sup>3</sup> SU



Dallo studio pubblicato sulla rivista ufficiale della European Sleep Research Society, il "Journal of Sleep Research Research", 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.

"Lo studio ha messo in luce dati allarmanti sulla salute mentale - rileva Cellini -: 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". (ANSA).

© Riproduzione riservata

### COMMENTA PER PRIMO LA NOTIZIA

COMMENTA CON **facebook**

NOME \*

E-MAIL \*

COMMENTO \*

Ho letto l'[informativa sulla la tutela della privacy](#) e presto il consenso al trattamento dei miei dati personali inseriti.

Aggiornami via e-mail sui nuovi commenti

**IN VIA**

\* CAMPI OBBLIGATORI

CONTRIBUISCI ALLA NOTIZIA:

 **IN VIA**  
FOTO O VIDEO

 **SCRIVI**  
ALLA REDAZIONE

**ALTRE NOTIZIE**



**anche i decessi**



**Reddito di cittadinanza, a maggio forse in anticipo: come calcolarlo e come**



**Mascherine obbligatorie in Sicilia ma non in tutti i casi, Musumeci: "Sanzioni nei prossimi giorni"**



**Palermo, centinaia di giovani e poche mascherine alla Vucciria: la movida torna ai vecchi tempi**



**La Regione: obbligatorio avere la mascherina con sé, ma all'aperto va indossata solo in**

**ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER DEL GIORNALE DI SICILIA.**

la tua email

Ho letto l'[informativa sulla la tutela della privacy](#) e presto il consenso al trattamento dei miei dati personali inseriti.

**ISCRIVITI**

LINK: <https://www.salernonotizie.it/2020/05/19/coronavirus-il-lockdown-ha-generato-insonnia-e-ansia-la-ricerca/>



**18 MAGGIO**  
**DI ADETTIDA**

**IL NOSTRO STAFF È OPERATIVO PER**  
✓ **CONSULENZE E PROGETTAZIONI** ✓ **PREVENTIVI** ✓ **CONSEGNE**  
✓ **ORGANIZZAZIONI APPUNTAMENTI AL NOSTRO SHOW ROOM**

Per contatti: 📞 388 693 58 32 🗨 chat Facebook | [info.montellaprisma@gmail.com](mailto:info.montellaprisma@gmail.com)

19-05-2020

AVVERTENZE LEGALI

CHI SIAMO

CONDIZIONI DI UTILIZZO

CONTATTI

f

G+

✉

🐦

📺

**Mediamo**

089 9953750

www.  
**salernonotizie**  
.it

**Mediamo**

089 9953750

HOME CAMPANIA ▾ SALERNO ▾ SPORT ▾ PROVINCIA ▾ RUBRICHE ▾ SPETTACOLI ▾ R.STAMPA ▾



**GAMMA LAND ROVER HYBRID**

> SCOPRI DI PIÙ DA  
PDM



ABOVE & BEYOND

**JAGUAR E-PACE CON EASY JAGUAR**

**TUA DA € 19.300**

**E DOPO DUE ANNI, SENZA RATE NÉ INTERESSI, DECIDI  
SE TENERLA, CAMBIARLA O RESTITUIRLA.\***



# Coronavirus, il lockdown ha generato insonnia e ansia: la ricerca



19 Maggio 2020

🗨 0



🖨 Stampa



Alti livelli di depressione, ansia e stress e poi ancora cambiamenti nel ritmo sonno-veglia e difficoltà nel tenere traccia del tempo. Sono questi alcuni degli effetti del lockdown, almeno stando ad un lavoro di ricerca, pubblicato sulla rivista scientifica "Journal of Sleep Research" e condotto da un team di esperti dell'Università di Padova. Lo scrive [SkyTg24.it](https://www.skytg24.it)

A condurre la ricerca sono stati Nicola Cellini del dipartimento di Psicologia Generale dell'ateneo veneto in collaborazione con Giovanna Mioni, Natale Canale e Sebastiano Costa ricercatore dell'Università della Campania, i quali sono riusciti a raccogliere i dati sulla qualità del sonno in un campione di 1310 persone, rientranti in una fascia di età compresa tra i 18 e i 35 anni.

Il periodo preso in considerazione dagli esperti è stato quello della settimana tra il 17 ed il 23 marzo, la seconda di lockdown completo, mettendolo a confronto con i primi sette giorni di febbraio (dall'1 al 7, un lasso temporale in cui non vi era alcun tipo di restrizione sul territorio italiano). Quello che i ricercatori hanno potuto constatare è

## ARTICOLI RECENTI

Il professor Tarro querela Burioni e due giornalisti

Travolge operaio sulla A2 e scappa: caccia al pirata della strada

Droga nel carcere di Salerno nascosta nel formaggio e micro cellulari

Manifestazioni, Viminale: "Solo statiche e con distanze di sicurezza"

Spostamenti, sicurezza e controlli: nuova circolare del Viminale

Coronavirus, il vaccino di Oxford funziona. Forse pronto entro settembre?

Coronavirus, il lockdown ha generato insonnia e ansia: la ricerca

Ue: De Luca (Pd): Proposta di Francia e Germania di 500 mld sia punto di partenza

che a causa di differenti fattori, tra cui la ridotta attività fisica e la scarsa esposizione alla luce solare, ma anche a causa dell'assenza di attività sociali e delle paure legate a contagio e situazione economica, è stato riscontrato un peggioramento diffuso della qualità del sonno.

Ma non solo, perché dalla ricerca è emerso anche come, tra gli altri effetti da lockdown, sia stato riscontrato un netto cambiamento nei ritmi sonno-veglia, un incremento deciso nell'uso di internet e media digitali e una distorta percezione del tempo che scorre.

Lo studio ha sottolineato, inoltre, dati legati alla salute mentale, con il 24.2% (24.95% dei lavoratori, 23.73% degli studenti) del campione che ha mostrato sintomi da moderati a estremamente severi di depressione, il 32.6% di ansia e uno su due (il 49.47% dei lavoratori e il 51.6% degli studenti) sintomi di stress.

In particolare, nei soggetti con elevati sintomi di depressione, ansia e stress si sono verificati proprio problemi legati al sonno, in aumento dal 40.5% al 52%. Sul tema si è espressa di recente anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità, con un focus sugli adolescenti, in un report che ha analizzato dati sulla salute fisica, le relazioni sociali e il benessere mentale di 227.441 studenti di 11, 13 e 15 anni, provenienti da 45 Paesi dell'Europa e del Canada.

E' stato riscontrato che "un numero crescente di ragazzi e ragazze in tutta la regione europea sta segnalando problemi di salute mentale, anche semplicemente sentendosi giù, nervosi o irritabili. E questa è una preoccupazione anche per tutti noi", ha detto Hans Henri P.Kluge, direttore regionale dell'Oms per l'Europa.



Mi piace 223

Precedente

Prossimo

Ue: De Luca (Pd): Proposta di Francia e Germania di 500 mld sia punto di partenza

Coronavirus, il vaccino di Oxford funziona. Forse pronto entro settembre?

ARTICOLI CORRELATI

ARTICOLI DELL'AUTORE



Coronavirus, il vaccino di Oxford funziona. Forse pronto entro settembre?



Caffè, taglio e piega, frutta e verdura: aumenti e polemiche dopo le riaperture



Hacker rubano carta di credito di 9 milioni di passeggeri EasyJet



Commenti: 0

Ordina per **Meno recenti**

Aggiungi un commento...

LINK: <http://www.tecnomedicina.it/incubo-lockdown-indagine-sul-sonno-degli-italiani/>

Villaggio Tecnologico Zampe Libere Switch On Rosso Positivo GoSalute Pianeta Salute



Home Chi siamo News Video InFormaTv Luoghi della Salute Capelli Argento

# “Incubo” lockdown: indagine sul sonno degli italiani

Redazione 19 Maggio 2020 Ricerca e università



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 riducendo la qualità della vita delle persone e mettendo a rischio la salute psico-fisica di molti individui. 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 1.310 persone tra i 18 e 35 ponendo a confronto la settimana 17-23 marzo e la prima di febbraio. I 1.310 partecipanti, 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 e 501 lavoratori. 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. L'obiettivo era quello di caratterizzare i cambiamenti di abitudine e la percezione dei propri ritmi durante la quarantena.



Dallo studio pubblicato sulla rivista ufficiale della European Sleep Research Society, il «Journal of Sleep 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. «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, potesse influenzare i nostri ritmi e la qualità del sonno. Lo studio ha messo in luce dati allarmanti sulla salute mentale: il 24.2% del nostro campione ha mostrato sintomi da moderati a estremamente severi di depressione, il 32.6% di ansia e uno su due 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. 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 quella con problemi del sonno è aumentata dal 40.5% al 52.4%. Nonostante le persone utilizzassero maggiormente i media digitali nelle due ore prima di andare a

Search ... Search

Adatta il carattere

A A A A A A

Traduci

Select Language



Archivio articoli

Seleziona il mese

Attualità

LICE fotografa gli effetti del lockdown sulle persone con epilessia



19 Maggio 2020 13:06  
Peggioramento delle crisi epilettiche in circa il 20% dei casi, ...

Fiere ed eventi

“Esperti in classe – Fattore J: per la salute è tempo di empatia”



8 Maggio 2020 13:53  
Qual è il rapporto dei giovani con la malattia? Come ...

Comunicazione e prevenzione

Al via la terza edizione della campagna

dormire, 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 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 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 preventivcome 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».

Articoli correlati:

1. [LICE fotografa gli effetti del lockdown sulle persone con epilessia](#)
2. [1 italiano su 2 insoddisfatto del proprio riposo](#)
3. [Diabete Tipo 1 durante il lockdown](#)
4. [Coronavirus: allarme burn-out per medici e infermieri](#)
5. [Le restrizioni dovute al COVID-19 provocano un aumento della dipendenza da tabacco come mezzo per far fronte allo stress](#)

Condividi       

Post Views: 83



lockdown

 Sorry, comments are closed for this post

« Covid-19: nasce l'Osservatorio socio-territoriale

Tecnomedicina è una testata giornalistica specializzata nei temi della ricerca biomedica,

Tecnomedicina è un prodotto edito da [RBM Group Srls](#)

Per inviare comunicazioni, richieste di informazioni, comunicati e segnalazioni o per

Iscrizione alla Newsletter:

informativa sugli integratori alimentari



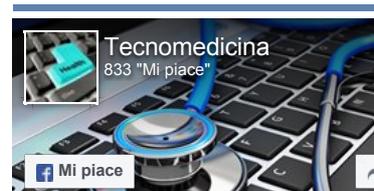
19 Mag 2020

Prosegue anche quest'anno la collaborazione tra Integratori Italia, parte di [...]

## Tecnomedicina 2.0



## Facebook fanpage



## La playlist di Tecnomedicina



LINK: <https://it.blastingnews.com/salute/2020/05/coronavirus-uno-studio-delluniversita-di-padova-evidenzia-ansia-e-insonnia-da-lockdown-003141765...>

blastingnews

Accedi

NEWS & VIDEO | Blasting News Italia > Salute

# Coronavirus: uno studio dell'Università di Padova evidenzia ansia e insonnia da lockdown



PUBBLICITÀ

La quarantena avrebbe causato un aumento dei disturbi da stress, ansia e depressione.

Ricercatori dell'Università di Padova hanno svolto un'indagine su un campione di persone: il lockdown avrebbe generato ansia e insonnia

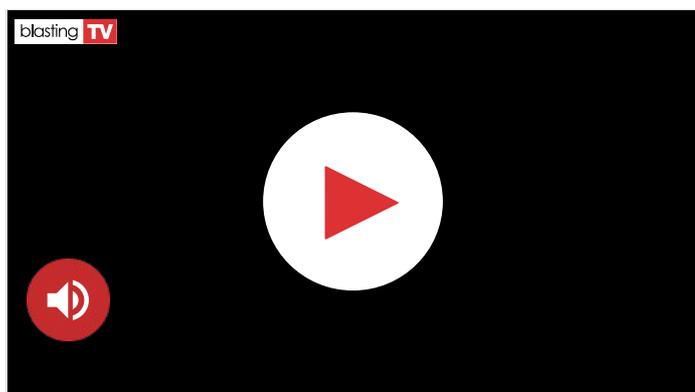
di Federico Mazzetto  
19 maggio 2020 22:57

## Non perdere le ultime news

Clicca sull'argomento che ti interessa per seguirlo. Ti terremo aggiornato con le news da non perdere.

CORONAVIRUS

SALUTE



Video del Giorno: Coronavirus bollettino del 17 maggio: scendono i decessi, solo 145 nelle ultime 24 ore

Un team di esperti ha svolto presso l'Università di Padova delle ricerche sugli effetti generati dal lockdown sulla popolazione, analizzando in particolare la seconda settimana: quella che andava dal 17 al 23 di marzo. Dall'analisi sono emersi alti livelli di **depressione**, elevato **stress**, insonnia e difficoltà nella **percezione del tempo**. Questi i risultati causati dal trascorrere molto tempo chiusi in casa, e pubblicati sulla rivista di carattere

LINK: [https://www.tgverona.it/pages/889578/attualita/come\\_la\\_quarantena\\_ha\\_inciso\\_su\\_sonno\\_e\\_umore.html](https://www.tgverona.it/pages/889578/attualita/come_la_quarantena_ha_inciso_su_sonno_e_umore.html)

TELENUOVO.IT TGGIALLOBLU.IT

METEO



Home Politica Cronaca Attualita Cultura #iorestoacasa Cineteca Spettacoli Economia



Sonno disturbato durante la quarantena

## RICERCA Come la quarantena ha inciso su sonno e umore

19/05/2020 16:45



La quarantena, terminata nella versione più restrittiva il 4 maggio, ha comportato un grande cambiamento nelle abitudini di vita degli italiani. E' quanto emerge da uno studio dell'Università di Padova.



Il confinamento - secondo la ricerca -, 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 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 anni 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).

Dallo studio pubblicato sulla rivista ufficiale della European Sleep Research Society, il "Journal of Sleep Research Research", 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. "Lo studio ha messo in luce dati allarmanti sulla salute mentale - rileva Cellini -: 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".

Lascia un Commento

Nessun commento per questo articolo.

GRUPPO TELENUOVO  
Telenuovo Tg Verona, registrazione del Tribunale di Verona n. 2127 del 30 maggio 2019  
Direttore Editore: **Luigi Vinco** - Direttore Responsabile: **Andrea Andreoli**  
Direttore testata online: **Marco Gastaldo**  
Editrice T.N.V. S.p.a. via Orti Manara 9 - 37121 Verona | CF/P.IVA 00870060233 |  
Capitale Soc.: 546.000 Euro i.v.  
Registro delle Imprese di Verona n. 00870060233 REA: 163837  
Privacy Policy | Web Project , HQHosting , by MWD.digital |

**I nostri siti**  
Telenuovo.it  
TgGialloblù.it  
TgPadova.it  
TgVerona.it

**RSS**  
Home  
Politica  
Cronaca  
Attualita  
Cultura  
Spettacoli  
Economia

**Info**  
Numeri Utili  
Ristoranti  
Pizzerie  
Alberghi  
Voli  
Treni  
Autobus  
Farmacie

# Ansia e stress da quarantena: peggiorato il sonno

## LA RICERCA

**PADOVA** 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 incremento nell'uso dei media digitali e a una distorta percezione del tempo che scorre. È l'altra faccia del "lockdown", il fardello che ci portiamo dietro dopo l'esperienza del #restateacasa.

A scandagliare come hanno reagito gli italiani al confinamento forzato è una ricerca targata **Università di Padova** pubblicata sul "Journal of Sleep Research". Il confinamento, se da un lato è stato essenziale per ridurre la ca-

tena delle infezioni, ha avuto un grande impatto (psicologico, economico e sociale) riducendo la qualità della vita e mettendo a rischio la salute psico-fisica di molti. Nicola Cellini del Dipartimento di Psicologia generale, in collaborazione con Giovanna Mioni dello stesso **Dipartimento**, Natalie Canale del **Dipartimento** patavino di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione e Sebastiano Costa del Dipartimento di Psi-

cologia 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). I 1.310 partecipanti (880 donne e 430 uomini), che hanno un'età media di 23,91 anni, sono stati divisi in due sotto-campioni: 809 di studenti universitari e 501 lavoratori. Lo studio è stato condotto attraverso questionari.

## L'OBIETTIVO

L'obiettivo era quello di caratterizzare i cambiamenti di abitudine e la percezione dei propri ritmi durante la quarantena. «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 - illustra Cellini - 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. 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».

## I SINTOMI

Non solo, nonostante le persone passassero più tempo a letto, la qualità del loro sonno è peggiorata, in particolare quelle con elevati sintomi di depressione, ansia e stress. Durante la quarantena, inoltre gli intervistati hanno confessato di mostrare difficoltà nel tenere traccia del tempo confondendo spesso il giorno della settimana, del mese, o l'ora del giorno. Comune la sensazione che il tempo fosse dilatato e non scorresse mai. Con un effetto positivo dato dall'hi-tech: le videochiamate a fidanzati e amici prima di andare a letto hanno ridotto le distanze sociali e i commenti su Whatsapp, Facebook o Instagram hanno alleggerito il clima di quarantena. Rasserrenando anche il sonno.

Federica Cappellato

**STUDIO DELL'ATENEU  
SU 1.310 STUDENTI  
E LAVORATORI:  
DATI ALLARMANTI  
SULL'EQUILIBRIO  
NEI RITMI DI VITA**



**AUTORE Nicola Cellini del  
Dipartimento di Psicologia**



LA RICERCA

# «Il lockdown stravolge il ritmo sonno e veglia»

Indagine su un campione di 1310 tra studenti e lavoratori  
Nicola Cellini (Psicologia)  
«Molti accusano sintomi di depressione, ansia e stress»

PADOVA

Il lockdown imposto per far fronte alla pandemia di coronavirus ha causato un peggioramento della qualità del sonno, con un netto cambiamento nei ritmi sonno-veglia, un incremento dell'uso dei media digitali e una distorta percezione del tempo che scorre. A svelarlo è la ricerca dell'Università di Padova pubblicata sul "Journal of sleep research" firmata da Nicola Cellini del Dipartimento di Psicologia generale in collaborazione con Giovanna Mioni e di Natale Canale del Dipartimento di Psi-



Nicola Cellini

cologia dello sviluppo e della socializzazione e di Sebastiano Costa del Dipartimento di Psicologia dell'Università della Campania.

La ricerca ha evidenziato 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. Il campione era di 1310 partecipanti, di cui 880 donne e 430 uomini, età media 23,91 anni. Fra loro studenti universitari e lavoratori.

«Già dai primi giorni di lockdown molte persone lamentavano difficoltà legate al sonno» afferma Cellini, «e problemi a tenere traccia del tempo che scorreva. Molti si sono rifugiati nell'uso di piattaforme digitali. Ci siamo chiesti quale fosse lo stato di salute mentale delle persone e se questo aumento dell'uso di strumenti digitali, quasi obbligatori in assenza di contatti sociali fisici, potesse influenzare i ritmi e la qualità del sonno. Lo studio ha messo in luce dati allarmanti» rivela Cellini, «il 24,2% ha mostrato sintomi da moderati a estremamente severi di depressione, il 32,6% di ansia e uno su due sintomi di stress. La qualità del sonno è peggiorata, così come si è visto un grande cambiamento nel ritmo sonno-veglia. Le alterazioni del sonno sono tra i principali fattori predittivi di depressione, ansia e stress ma anche di problemi cardiovascolari. È fondamentale quindi pianificare interventi di prevenzione». —

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Due vittime, ma anche 10 quartieri dal Covid  
Usl, 1.000 test dall'inizio dell'emergenza  
Il lockdown stravolge il ritmo sonno e veglia

A.M.M. & C. S.p.A.