

PERCHÉ NON RIUSCIAMO A PRENDERE SONNO?

Ispirazione: Maria Konnikova, *Why can't we fall asleep?*,
The New Yorker.

DATI E PICCOLI CONSIGLI SU COME MIGLIORARE IL SONNO



MENO DI UN'ORA E MEZZA DI SONNO

Negli ultimi 50 anni la nostra durata media del sonno nelle notti, durante il periodo lavorativo è diminuita di un'ora e mezza: dalle otto e mezza a poco meno di sette.

MENO DI SEI ORE A NOTTE

Il 31% della popolazione americana presa in esame dallo studio condotto da Charles Czeisler, dorme meno di sei ore a notte con un riverbero negativo costante.

31%

SONNO INSUFFICIENTE

69%

il 69% del campione preso in esame dallo studio condotto da Charles Czeisler riferisce un sonno insufficiente.

QUASI IL TOTALE DEL CAMPIONE

Il 90% degli americani presi in esame dallo studio utilizza dispositivi elettronici che emanano luce blu come computer, televisori, telefoni ed e-reader.

90%



S.O.S. FARMACI?

Per migliorare il sonno, molti utilizzano prodotti farmaceutici che potrebbero non essere sufficienti o addirittura dannosi.