



INAPP POLICY BRIEF

STANCHEZZA E SONNOLENZA DIURNA, RISCHIO SILENZIOSO PER SALUTE PUBBLICA, SICUREZZA E PRODUTTIVITÀ SUL LAVORO

La stanchezza e la sonnolenza diurna rappresentano un serio tema di salute pubblica con importanti implicazioni sulla sicurezza domestica, stradale, lavorativa e sulla qualità della vita. Su un campione rappresentativo di 45.000 individui di età compresa tra 18 e 74 anni, il 32% ha riferito di soffrire di sonnolenza e stanchezza diurna e, di questo sottogruppo, più della metà (56%) ha riportato la presenza di disturbi cronici del sonno nell'ultimo anno. Chi soffre di stanchezza e sonnolenza associata a disturbi del sonno ha avuto nell'ultimo anno una probabilità di oltre cinque volte maggiore di incorrere in cadute accidentali (23%). Inoltre, gli individui che presentano solo stanchezza e sonnolenza diurna soffrono tra le quattro e le sette volte di più di disturbi visivi (34%), dell'equilibrio (31%), uditivi in ambiente rumoroso (29%), e disturbi d'ansia (29%). Studi futuri dovrebbero concentrarsi sull'identificazione e il trattamento della qualità del sonno, per sviluppare politiche pubbliche mirate e campagne di informazione ed educazione per la popolazione generale, per il personale sanitario e i lavoratori. Questo approccio integrato può incidere positivamente sulla salute pubblica, riducendo la spesa sanitaria e sociale.

INAPP*

Introduzione

La stanchezza e la sonnolenza diurna rappresentano un tema di grande rilevanza sanitaria per la salute pubblica e sociale, con importanti implicazioni per la sicurezza sul lavoro e la qualità della vita.

* A cura di Luciano Bubbico. Elaborazioni statistiche: Corrado Polli

Stanchezza e sonnolenza diurna possono essere dovute a un ampio spettro di patologie, e rappresentano uno dei disturbi più frequentemente riferiti dai pazienti ai medici di medicina generale. I disturbi del sonno - come l'insonnia, le apnee ostruttive del sonno (OSA), i risvegli notturni, le apnee centrali e i disturbi del ritmo circadiano - rappresentano le cause più frequenti, seguite da ansia e depressione ed eccessivo stress psicosociale.

Le condizioni che compromettono il normale ciclo sonno-veglia possono generare complessi quadri psico-fisio-patologici spesso sottovalutati, che nel lungo periodo possono compromettere diverse funzioni sensoriali e cognitive dell'individuo (Tsapanou 2016, 1).

Un sonno ristoratore favorisce l'attenzione e la concentrazione, elementi fondamentali per le attività di apprendimento, la memoria, il problem solving, la creatività e l'elaborazione delle emozioni. Al contrario, la cronica privazione del sonno aumenta nel tempo il rischio di declino cognitivo legato all'età (Tsapanou 2016, 1) (Ma 2020, 2).

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) sottolinea che la stanchezza e la sonnolenza causate da disturbi del sonno rappresentano un serio problema di salute pubblica e sicurezza, sia nei Paesi industrializzati che in quelli in via di sviluppo (Stranges 2012, 3).

La scarsa qualità del sonno compromette le funzioni cognitive, sensoriali e motorie, favorendo episodi di sonnolenza e ridotta vigilanza durante il giorno.

In particolare, la sonnolenza diurna non solo riduce le performance lavorative, ma aumenta anche il rischio di cadute e infortuni accidentali, specialmente tra le persone anziane e i lavoratori impegnati in mansioni che richiedono un'elevata attenzione. La diminuzione della vigilanza e dei riflessi può causare incidenti in ambito domestico, stradale o lavorativo, con conseguenze spesso gravi (Gusman 2023, 4).

Metodi

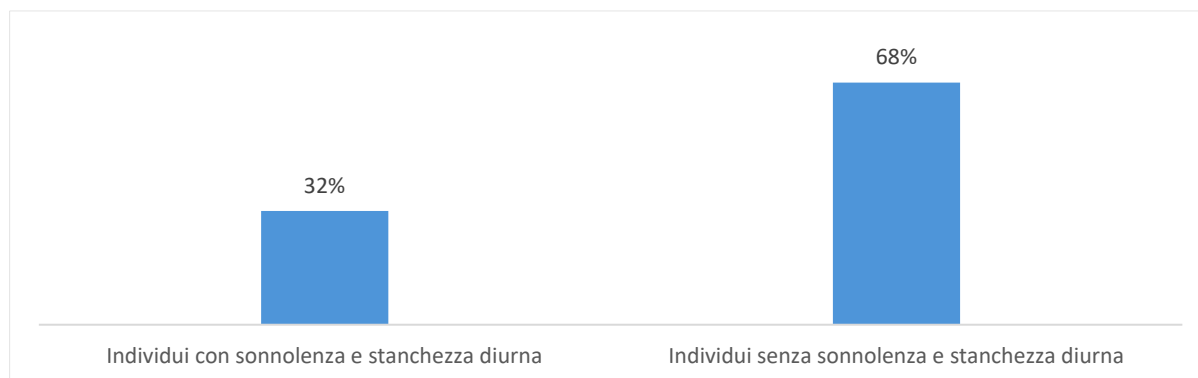
Le analisi qui presentate sono state realizzate a partire da alcuni quesiti del modulo sulla salute contenuto nell'edizione 2024 dell'Indagine Plus realizzata dall'Inapp. La rilevazione è condotta su un campione rappresentativo della popolazione residente di oltre 45 mila individui dai 18 ai 74 anni¹. Il campione è stato intervistato riguardo ai disturbi di stanchezza e sonnolenza diurna. L'indagine includeva anche domande sulle abitudini del sonno, lo stato di salute fisica e la presenza di disturbi psichici.

¹ L'Indagine Inapp-Plus (Participation, Labour, Unemployment, Survey) è una rilevazione campionaria ricorrente nata nel 2005 e presente nel Piano Statistico Nazionale (PSN). È un'indagine di tipo CATI ed è condotta su un campione rappresentativo dell'intero territorio nazionale di oltre 45.000 individui dai 18 ai 74 anni (<https://www.inapp.gov.it/rilevazioni/rilevazioni-periodiche/participation-labour-unemployment-survey-plus>). Nel 2024 è stata realizzata l'XI edizione dell'Indagine.

Risultati

Il 32% del campione ha riferito di soffrire di sonnolenza e stanchezza diurna.

Figura 1 Prevalenza della stanchezza e sonnolenza diurna



Fonte: elaborazioni su dati Indagine Inapp-Plus (2024)

Di questo sottogruppo, il 56% ha riportato la presenza di disturbi cronici del sonno nell'ultimo anno (risvegli notturni: 29,1%; russamento notturno: 26,8%).

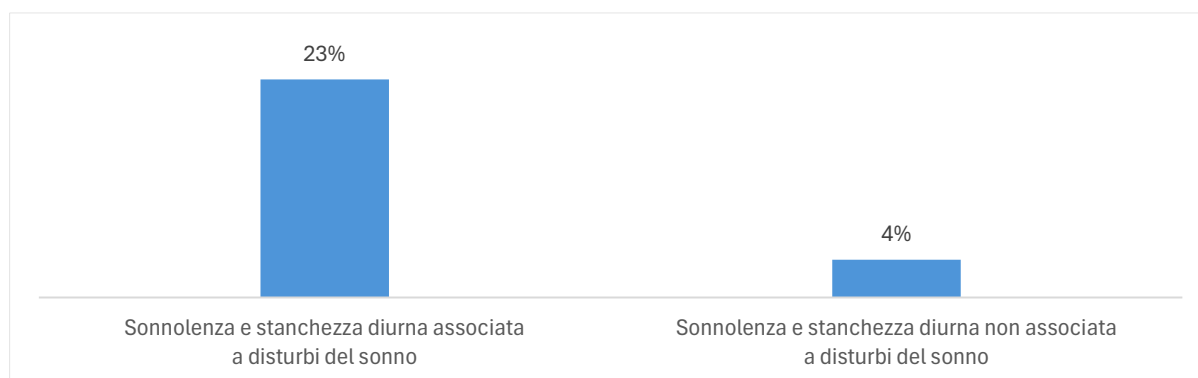
Figura 2 Prevalenza dei disturbi del sonno negli individui con sonnolenza e stanchezza diurna



Fonte: elaborazioni su dati Indagine Inapp-Plus (2024)

Gli individui con sonnolenza diurna e disturbi del sonno hanno una probabilità di cadute accidentali nell'ultimo anno (23%) superiore di oltre cinque volte rispetto a chi non ha disturbi del sonno (4%).

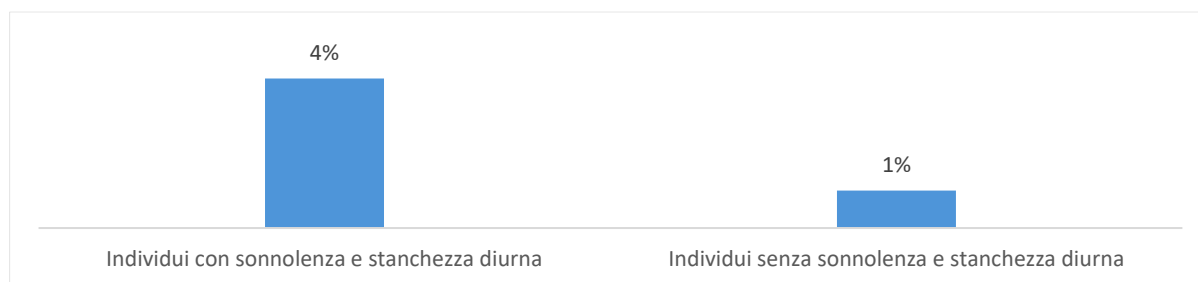
Figura 3 Prevalenza di cadute accidentali negli ultimi 12 mesi



Fonte: elaborazioni su dati Indagine Inapp-Plus (2024)

Per quanto riguarda le prestazioni lavorative, gli individui con sonnolenza e stanchezza diurna presentano una propensione a procrastinare gli impegni lavorativi (4%) quattro volte maggiore rispetto ai lavoratori senza tali disturbi (1%).

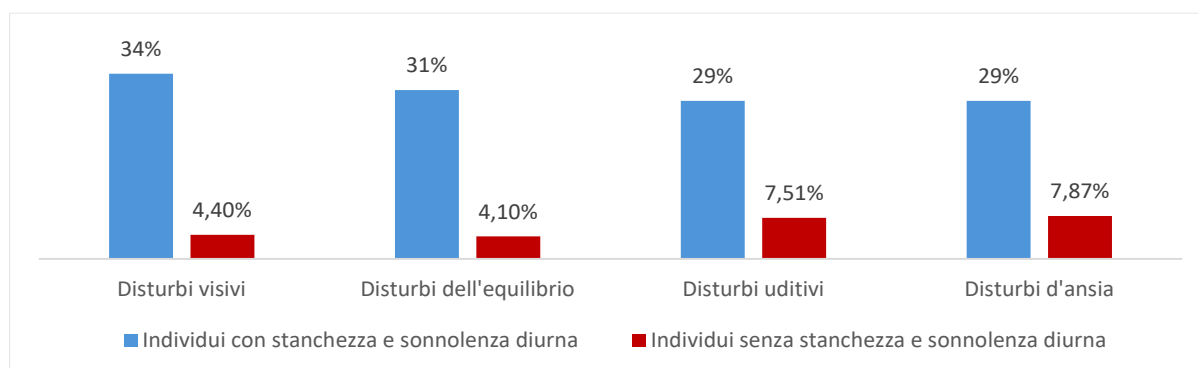
Figura 4 Tendenza a procrastinare gli impegni lavorativi



Fonte: elaborazioni su dati Indagine Inapp-Plus (2024)

I soggetti con sonnolenza e stanchezza diurna riferiscono di soffrire di disturbi visivi (34%), disturbi dell'equilibrio (31%), disturbi uditivi in ambiente rumoroso (29%) e disturbi d'ansia (29%) con percentuali tra le quattro e le sette volte maggiori rispetto ai soggetti che non soffrono di sonnolenza e stanchezza diurna.

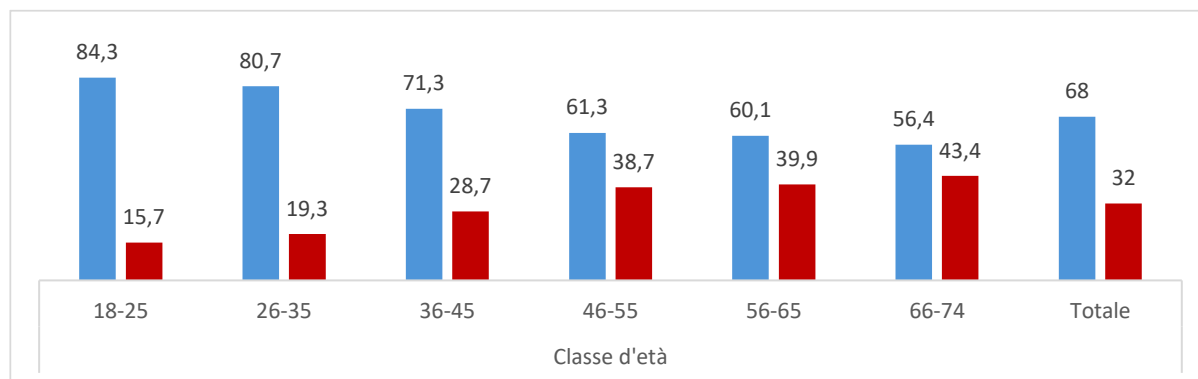
Figura 5 Prevalenza di disturbi neuro sensoriali nei soggetti con stanchezza e sonnolenza diurna



Fonte: elaborazioni su dati Indagine Inapp-Plus (2024)

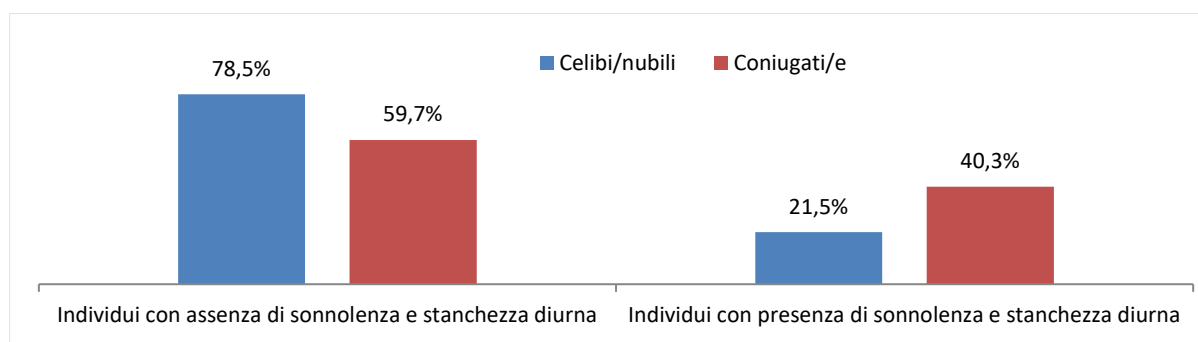
Riguardo alle caratteristiche socio-demografiche, nessuna differenza è presente tra i due sessi. Si rileva un aumento progressivo della sonnolenza e stanchezza diurna dalle classi di età più giovane a quelle più anziane, e la prevalenza tra coniugati/e rispetto a celibi/nubili.

Figura 6 Prevalenza della stanchezza per classi di età (val.%)



Fonte: elaborazioni su dati Indagine Inapp-Plus (2024)

Figura 7 Prevalenza di stanchezza e sonnolenza diurna tra celibi/nubili e coniugati/e



Fonte: elaborazioni su dati Indagine Inapp-Plus (2024)

Conclusioni

La sonnolenza e la sindrome da stanchezza diurna cronica sono sintomi aspecifici, a volte complessi e molto spesso associati a disturbi del sonno, ancora oggi tuttavia spesso sottostimati, che dovrebbero invece essere valutati sistematicamente.

La stanchezza e sonnolenza diurna è altamente diffusa nel nostro campione rappresentativo della popolazione generale italiana; inoltre, è fortemente associata a disturbi del sonno, con un impatto negativo sulle performance lavorative, con un aumento del rischio di cadute accidentali ed un impatto significativo sulla sicurezza e sulla qualità della vita sia nella popolazione generale che tra i lavoratori.

I risultati preliminari dell'indagine suggeriscono inoltre che una percentuale significativa di individui che soffrono solo di stanchezza e sonnolenza diurna non associata a disturbi del sonno presenta disturbi visivi, uditivi, vestibolari e psicologici, tutte funzioni sensoriali deputate al mantenimento della stazione eretta e al controllo della vigilanza.

È fondamentale quindi promuovere strategie di diagnosi precoce, trattamenti adeguati con approccio olistico multidisciplinare e interventi preventivi per ridurre tali rischi e migliorare il benessere complessivo dei soggetti affetti.

Le recenti innovazioni tecnologiche hanno reso possibile lo sviluppo di dispositivi indossabili collegati in forma anonima ai dati clinici elettronici, che monitorano a distanza in telemedicina lo stato di vigilanza e le alterazioni del sonno, permettendo una prevenzione precoce nella popolazione generale.

Il Piano nazionale della prevenzione 2020-2025 in Italia non cita esplicitamente i disturbi del sonno come obiettivo specifico di prevenzione, ma sottolinea l'impatto positivo sulla salute a lungo termine della promozione di corrette abitudini di sonno, salutari per il benessere della popolazione.

Studi futuri dovrebbero concentrarsi sull'identificazione e il trattamento della qualità del sonno, sviluppando politiche pubbliche mirate e campagne di informazione ed educazione per la popolazione generale, per il personale sanitario e i lavoratori. Questo approccio integrato può migliorare significativamente la salute pubblica, riducendo la spesa sanitaria e sociale.

Bibliografia

Gusman E., Standlee J., Reid K.J., Wolfe L.F. (2023), Work-Related Sleep Disorders: Causes and Impacts, *Semin Respir Crit Care Med.*, Jun 44, n.3, pp.385-395

Ma Y., Liang L., Zheng F., Shi L., Zhong B., Xie W. (202), Association Between Sleep Duration and Cognitive Decline, *JAMA Netw Open*, n.9

Stranges S., Tigbe W., Gómez-Olivé F.X., Thorogood M., Kandala N-B. (2012), Sleep Problems: An Emerging Global Epidemic? Findings From the INDEPTH WHO-SAGE Study Among More Than 40,000 Older Adults From 8 Countries Across Africa and Asia, *Sleep*, 35, n.8, pp.1173–1181

Tsapanou A., Gu Y., O'Shea D., Eich T., Tang M.X., Schupf N., Manly J., Zimmerman M., Scarmeas N., Stern Y. (2016), Daytime somnolence as an early sign of cognitive decline in a community-based study of older people *Int J Geriatr Psychiatry*, 31, n.3, pp.247-255

Alcuni diritti riservati (2025) (INAPP)

Quest'opera è rilasciata sotto i termini della licenza Creative Commons.

Attribuzione - Non Commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 - Italia License.

ISSN 2533-3003



I *Policy Brief* dell'INAPP offrono spunti di riflessione tratti dai temi di ricerca e di analisi realizzati dall'Istituto, a supporto delle politiche pubbliche.

Per info: editoria@inapp.gov.it - www.inapp.gov.it

