



*UniSalute e Nomisma hanno intervistato un campione di 1.200 persone, scoprendo che: il 34% degli italiani dichiara di sentirsi stressato spesso o addirittura ogni giorno; due su tre (67%) hanno avuto almeno qualche volta problemi con il sonno; uno su quattro (23%) prova spesso ansia o eccessiva apprensione. Le principali fonti di stress sono la situazione economica familiare e l'aumento dei prezzi*



Bologna, 12 ottobre 2022 - Lo stress è una condizione sempre più diffusa nel mondo contemporaneo, tanto che l'OMS lo ha definito come “Male del XXI secolo”. La pandemia di Covid-19, con le sue conseguenze a livello economico e sociale, ha ulteriormente aggravato la situazione, e per questo una nuova ricerca dell'Osservatorio Sanità di UniSalute[1] - condotta insieme a Nomisma su un campione rappresentativo di 1.200 persone - ha voluto interrogare italiane e italiani sul loro benessere psicologico dopo questo periodo così complicato.

È emerso come oltre un italiano su quattro (26%) dichiara di sentirsi stressato spesso, e il 9% del campione addirittura ogni giorno, per un totale di circa un italiano su tre (34%) che vive lo stress come una condizione cronica. Due italiani su tre (67%) hanno avuto almeno qualche volta problemi con il sonno, e quasi uno su quattro (23%) afferma di provare spesso ansia o eccessiva apprensione.

Guardando alla fascia di popolazione più anziana, fonte di disagio è anche la solitudine, di cui soffre spesso o almeno qualche volta più di un over 60 su due (52%). In generale, il 42% degli italiani non è di buon umore, dichiarando di avere molti alti e bassi o di essere giù di morale la maggior parte del tempo.

Ma quali sono i fattori che scatenano maggiormente stress e apprensione? In cima alle preoccupazioni degli italiani ci sono la situazione economica familiare e l'aumento dei prezzi, citati rispettivamente dal 41% e dal 40% del campione. È fonte di stress anche la gestione degli impegni familiari, indicata dal 33% degli intervistati, e di conseguenza l'equilibrio tra lavoro e vita privata (21%).

Per superare le emozioni negative e sentirsi meglio, le strategie adottate sono molteplici. C'è chi ricorre a metodi poco salutari, con più di un italiano su dieci (11%) che combatte lo stress con il fumo: in effetti, il 31% dei fumatori inclusi nel campione dichiara di fumare di più oggi rispetto a 2-3 anni fa.

Va meglio invece sul fronte del consumo di alcolici, con ben il 41% degli italiani che dichiara di berne meno rispetto al passato. I metodi antistress più popolari, fortunatamente, restano delle ottime abitudini, come lo stare all'aria aperta e il contatto con la natura, citati da quasi un italiano su due (44%), seguiti dal prendersi del tempo per sé stessi (36%), lo sport (33%) e la compagnia degli amici (32%).

*[1] Indagine CAWI condotta dall'istituto di ricerca Nomisma nell'estate 2022 su di un campione di 1.200 persone stratificato per età (18-75 anni), sesso ed area geografica con sovracampionamento nelle province di Milano, Torino, Padova, Bologna, Napoli*