

Stress, per un italiano su tre è un problema cronico

- Il 34% degli italiani dichiara di sentirsi stressato spesso o addirittura ogni giorno
- 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
- Per sentirsi meglio si cerca il contatto con la natura e di recuperare del tempo per sé stessi

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%) dichiararsi 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

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

UniSalute S.p.A.

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%)**.

UniSalute

UniSalute è la **prima assicurazione sanitaria in Italia per numero di clienti gestiti**. Si prende cura ogni giorno della salute di **11 milioni di persone** provenienti dalle più grandi aziende italiane, dai Fondi sanitari di categoria e dalle Casse professionali. È l'**unica compagnia in Italia che si dedica da oltre 25 anni esclusivamente alla protezione della salute** e offre piani sanitari personalizzati e integrati con un'ampia gamma di servizi per rispondere nel modo più efficace ai diversi bisogni di protezione per le aziende di ogni dimensione e tipo. Inoltre, per prima in Italia, ha sviluppato una gamma di polizze individuali acquistabili online. Garantisce ai propri assistiti **l'accesso in tempi rapidi alle migliori strutture sanitarie in Italia e all'estero** tra cui ospedali, case di cura, poliambulatori, centri diagnostici e fisioterapici, studi odontoiatrici e di psicoterapia, operatori socio-assistenziali anche a domicilio. Nel 2016 UniSalute ha fondato UniSalute Servizi di cui fa parte il marchio SiSalute, per la gestione e la commercializzazione di servizi sanitari non assicurativi per rispondere alle nuove esigenze di welfare aziendale e per offrire nuovi strumenti di protezione della salute accessibili anche dai singoli individui. A conferma degli elevati standard nella gestione del servizio per clienti e partner, UniSalute ha ottenuto la Certificazione UNI EN ISO 9001:2015. Fondata dal Gruppo Unipol nel 1995, è l'operatore di riferimento nel mercato della sanità integrativa italiana.

www.unisalute.it

Contatti per la stampa:

Ecomunicare

Daniele Battistelli

daniele.battistelli@ecomunicare.com

340.6129558