

L'88% degli italiani si porta un dispositivo elettronico a letto

di [Pierpaolo Molinengo](#)

Pubblicato il 31 Maggio 2024

Gli italiani utilizzano troppo i dispositivi elettronici (come gli smartphone) anche a letto. Tale scelta può incidere sulla qualità del sonno e del riposo?

Gli italiani si portano i **dispositivi elettronici a letto**. Il 62% degli italiani controlla email e messaggi prima di dormire. Anche se almeno la metà degli italiani ritiene che la lettura di notizie negative a letto possa influenzare negativamente la qualità del sonno. Questo è uno dei motivi che hanno fatto salire al primo posto l'Italia tra i paesi che utilizzano la modalità "Notte". Questi sono alcuni dei dati che sono emersi da un recente **sondaggio** effettuato da **NordVPN**, un'azienda specializzata in cybersecurity. Ma entriamo un po' più nel dettaglio e scopriamo quale sia il rapporto degli italiani con i loro dispositivi elettronici.

Gli italiani si portano a letto i dispositivi elettronici

Stando ad un recente sondaggio effettuato da NordVPN, l'88% degli italiani si porterebbe a letto almeno un dispositivo elettronico. Stiamo parlando del secondo risultato più alto tra i 16 paesi coinvolti nel sondaggio. L'Italia è subito dietro al Messico. Gli italiani - o almeno la maggior parte di essi - arriva ad utilizzare più di tre dispositivi a letto, raggiungendo la quota più alta in Europa, dove almeno un terzo delle persone hanno due dispositivi posti sul comodino. Tra quelli portati a letto gli italiani prediligono lo smartphone (90%), guardare la TV, che ovviamente non è fisicamente sul letto (61%) e il computer (36%).



"Sapevamo già che gli italiani non abbandonano mai il proprio smartphone - spiega ha aperto Adrianus Warmenhoven, consulente per la cybersecurity di NordVPN -. Uno dei

nostri studi precedenti aveva mostrato che l'80% dei residenti in Italia porta con sé il telefonino anche in bagno. Ma visto che l'utilizzo dello smartphone in un ambiente rilassato si associa solitamente allo scrolling, ovvero alla navigazione libera, le persone tendono ad abbassare la guardia sul fronte della sicurezza online”.

Le attività preferite a letto dagli italiani

Come vengono utilizzati, a letto, i dispositivi elettronici dagli italiani? Il 62% degli interpellati controlla email e messaggi, mentre un altro 59% si dedica alla navigazione sui social. Quasi la metà delle persone intervistate in Italia (il 48% per l'esattezza) effettua degli acquisti o guarda dei video. In molti casi (37%) si leggono o ascoltano semplicemente delle news o si chatta con parenti e amici (34%). Un terzo degli intervistati si dedica ai videogiochi, mentre il 32% controlla le previsioni meteo. *NdR.* [Leggi qui le nostre notizie flash](#)

“La ricerca ha mostrato che l'attività preferita dagli italiani di mattina è controllare le email e i messaggi, mentre di sera, prediligono i social media - precisa Adrianus Warmenhoven -. Le persone cercano il relax a letto e, proprio per questo motivo, potrebbero non accorgersi di attività sospette sui propri dispositivi, come i tentativi di accesso di qualche sconosciuto o strani messaggi che compaiono sullo schermo. Portando a letto un dispositivo elettronico come smartphone o computer, corriamo il rischio di rivelare i nostri dati agli hacker”.

La qualità del sonno

Come abbiamo sottolineato in precedenza, l'88% degli italiani utilizza un dispositivo elettronico a letto di sera o di notte. Non sorprende, quindi, il dato successivo: due persone su tre (64%) ritengono che i device possano influenzare negativamente la qualità del sonno, che potrebbe essere condizionato dalle notizie negative che si possono trovare online. Contro le quali si imbatte quasi la metà degli italiani. Un italiano su tre ritiene di perdere del tempo rimanendo a lungo sugli schermi invece che dormire. Anche se poi difficilmente vengono prese delle misure effettive per riuscire a modificare questo tipo di comportamento. A ogni modo, in Italia - a differenza di quanto accade negli altri paesi - si tende a lasciare da parte schermi e dispositivi elettronici quando c'è il proprio partner a letto.

Dispositivi a letto: la modalità *Notte*

L'Italia è il primo Paese al mondo tra quelli oggetto della ricerca nel quale viene utilizzata la **modalità “Notte”**. Anche se non tutti decidono di staccare allo stesso modo. Un italiano su cinque ritiene di passare più tempo di quanto desideri davanti a uno schermo. Il 66% pensa invece di gestire bene la propria attività digitale, sostenendo di passare la giusta quantità di tempo davanti ai propri dispositivi.

“Il paradosso della modalità Notte è affascinante - precisa Warmenhoven -. Da un certo punto di vista, dovrebbe promuovere abitudini digitali più sane, ma alla fine gli utenti tendono a passare più tempo online del dovuto. Un’abitudine che influenza non solo la qualità del sonno ma crea anche rischi sul fronte della privacy. Quando si naviga di notte, si è più inclini a prendere decisioni impulsive, come ad esempio spendere cifre eccessive o cadere preda di pubblicità ingannevoli”.

Pierpaolo Molinengo Venerdì 31 Maggio 2024