GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Más del 70% de los españoles sufre insomnio

Comunicados | 15/03/2024 | 00:00

Según las conclusiones extraídas por Herbalife y la empresa de investigación IO Sondea, la media de horas de sueño se sitúa en 7,23. Las mujeres, las más perjudicadas, con un 73% que padece insomnio y más del 50% que sufre estrés. Desde el punto de vista regional, los navarros son los que mejor duermen y los canarios son los más estresados

/COMUNICAE/

Según las conclusiones extraídas por Herbalife y la empresa de investigación IO Sondea, la media de horas de sueño se sitúa en 7,23. Las mujeres, las más perjudicadas, con un 73% que padece insomnio y más del 50% que sufre estrés. Desde el punto de vista regional, los navarros son los que mejor duermen y los canarios son los más estresados

El sueño es a menudo un aspecto de la salud que se pasa por alto. El 15 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño con la finalidad de sensibilizar a la población sobre la importancia de un sueño saludable y la necesidad de abordar los trastornos del sueño que afectan a millones de personas en todo el mundo. En este sentido, las conclusiones extraídas por Herbalife y la empresa de investigación IO Sondea en base a los datos recogidos sobre hábitos de nutrición de los españoles en los últimos diez años, pone de manifiesto un ligero incremento en la media de horas de sueño, pasando de 6’74 en 2013 a 7’23 en 2023. Sin embargo, en la actualidad un 71% de los españoles declara tener insomnio, un 73% de los cuales, son mujeres.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más de un tercio de la población mundial no duerme lo suficiente, lo que aumenta el riesgo de una serie de problemas de salud física y mental, que van desde la obesidad y la diabetes hasta la depresión y la ansiedad. La falta de sueño adecuado no solo tiene consecuencias individuales, sino que también tiene un impacto en la productividad laboral y la seguridad pública. Diversos estudios han demostrado que los trabajadores privados de sueño son menos eficientes, cometen más errores y tienen un mayor riesgo de accidentes en el trabajo y en la carretera.

"El sueño es un pilar fundamental para alcanzar los objetivos nutricionales y de acondicionamiento físico. Durante el descanso, el cuerpo repara y desarrolla músculos, además de mejorar la función cognitiva y la toma de decisiones", comenta Corina Zugravu, miembro del Consejo Asesor de Nutrición de Herbalife. "Dar prioridad a unos buenos hábitos de sueño puede realmente cambiar las reglas del juego para lograr mantener un estilo de vida equilibrado y saludable".

Los vascos, los más insomnes, y los navarros, los que mejor duermen

Según datos recientes del estudio de Herbalife, el insomnio es un problema creciente entre los españoles. Un 71% experimentan dificultades para conciliar el sueño y mantenerlo durante la noche, de los cuales un significativo 73% son mujeres.

Sin embargo, se observan variaciones regionales, siendo los vascos los que peor duermen, con un 80,5% que padecen insomnio, frente al 53,3% de los navarros, siendo esta la comunidad autónoma que menos problemas tiene a la hora de conciliar el sueño.

El estrés es sin duda un factor significativo que contribuye al mal sueño entre la población española. Desde el ajetreo de las grandes ciudades hasta las tensiones diarias entre los entornos laborales y personales, cada día las personas se enfrentan a una variedad de desafíos que afectan negativamente en la capacidad para conciliar y mantener el sueño.

Si bien se ha producido una significativa disminución del nivel de estrés entre los españoles (71,5% en 2022), todavía más de la mitad de la población declara en 2023 sufrir periodos de nerviosismo y ansiedad (53,3%) siendo las mujeres las más perjudicadas con un 61,2% frente al 45% de los hombres.

Desde el punto de vista regional, los más estresados son los canarios con un 60,2%, mientras que las comunidades más tranquilas son La Rioja y Asturias donde un 44,5% de su población sufre o ha sufrido estrés.

Pequeñas ayudas para conseguir un sueño reparador

Las infusiones son un remedio siempre efectivo para lograr un sueño pleno debido a sus propiedades calmantes y relajantes. En línea con esto, Herbalife ha incorporado a su línea de productos de nutrición y bienestar Night Mode, una bebida que mejora la calidad del sueño en tan solo una semana* gracias a ingredientes que potencian la producción de melatonina.

Night Mode es una cuidadosa mezcla que incorpora extracto de azafrán y está diseñada para potenciar de forma natural los niveles de melatonina durante la noche, promoviendo así un equilibrado ciclo de sueño y vigilia. Esta fórmula especial también se ha demostrado efectiva en la reducción del insomnio, lo que contribuye significativamente a una sensación de descanso al despertar.**

Night Mode tiene alto contenido en vitamina B6 y riboflavina, las cuales contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso. Además, la vitamina B6 contribuye a la función psicológica normal y la riboflavina ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. Sin aromas artificiales, es apto para veganos, sin gluten y sin azúcar.

* Los resultados suelen verse después de 7 días de la toma de 28 mg de extracto de azafrán al día, según los resultados de los estudios realizados.

** El resultado suele observarse después de 28 días de la toma de 28 mg de extracto de azafrán al día, según los resultados de los estudios realizados.

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/232635-mas-del-70-de-los-espanoles-sufre-insomnio.htm