

**suva**



**Il quiz della Suva  
per persone sveglie**

# Completate le frasi con il testo giusto!

Le lettere associate alla risposta  
corretta formeranno la parola  
misteriosa nell'ultima pagina.

Riempite gli spazi vuoti di ciascuna frase scegliendo una tra le tre risposte disponibili. Attenzione: solo una è corretta! Inserite poi la lettera dell'alfabeto associata alla risposta nella casella corrispondente sull'ultima pagina. Il numero che precede la lettera indica in quale casella va inserita.

Sotto ogni quesito troverete un piccolo aiuto. Per scoprirlo, vi basta capovolgere la pagina e leggere il testo «Lo sapevate?».



## 1. Ogni notte si dovrebbe dormire ...

**2/a:** circa 10 ore.

**10/f:** almeno 4 ore.

**4/e:** 7 ore (più/meno 2 ore, a seconda del cronotipo).

Lo sapete? La quantità di sonno di cui abbiamo bisogno varia molto da persona a persona. Ognuno deve quindi scoprire da sé quante ore di riposo gli servono per stare bene ed essere efficiente. Per scoprirlo, durante le prossime due settimane di vacanza, vi invitiamo a dormire sette ore a notte (variando di massimo due ore, in più o in meno) senza mettere la sveglia e andando a dormire più o meno sempre alla stessa ora. In questo modo sarà possibile calcolare la quantità di ore che vi serve per sentirvi riposati.



## 2. ...non aiuta a dormire bene.

- 8/g: Una buona bottiglia di vino**
- 9/l: L'attività sportiva**
- 15/f: Uscire ogni giorno all'aria aperta**

Lo sapete? Il movimento e lo sport aiutano a dormire meglio. In caso di intensa attività fisica è meglio non coricarsi subito, ma lasciare al corpo il tempo necessario di riprendersi. Anche fare sport all'aria aperta, alla luce del giorno, concilia il sonno. Lo stesso effetto può produrlo anche una passeggiatina serale. L'alcol, invece, peggiora la qualità del sonno.



### 3. Chi si addormenta davanti al televisore ha un sonno agitato perché...

**11/r:** si perde la puntata che stava guardando.

**6/i:** la luce blu emessa dal televisore abbassa il livello di melatonina.

**1/a:** le immagini della televisione producono lo stesso effetto della luna piena.

Lo sapete? Spesso ci assopiamo esausti davanti al televisore per poi svegliarci nel cuore della notte. L'elevata percentuale di luce blu emessa dallo schermo peggiora la qualità del sonno perché abbassa il livello di melatonina, un ormone che viene prodotto durante la notte dal nostro corpo come risposta all'oscurità. Chi ha problemi di sonno dovrebbe quindi spegnere televisore, smartphone, cellulare o tablet un'ora prima di coricarsi. Adottare rituali rilassanti prima di andare a dormire (ad es. ascoltare musica, fare esercizi di distensione, ecc.) aiuta a prendere sonno.



#### **4. Smartphone e tablet in camera da letto disturbano il sonno perché...**

**8/t:** le onde elettromagnetiche interferiscono con la digestione.

**11/m:** modificano le onde cerebrali rubandoci il sonno.

**7/i:** condizionano i nostri sogni.

Lo sapete? È dimostrato che gli apparecchi elettrici modificano la frequenza delle onde cerebrali mentre dormiamo. Non è però provato che peggiorino la qualità del sonno. Per precauzione ricercatori e ricercatori consigliano comunque di non tenere dispositivi elettronici nella stanza da letto. Non solo per via dell'elettrosmog ma anche perché ci privano del sonno.



## 5. Coricarsi prima di mezzanotte è particolarmente salutare per ...

**3/m:** tutti i cronotipi.

**9/t:** chi si sente un'allodola (tipo mattiniero).

**11/f:** chi ha un animo da gufo (tipo serale).

Lo sapevate? L'ora migliore per coricarsi dipende dal proprio cronotipo. Le «allodole» si stancano presto ma si alzano anche presto: già alle prime luci del mattino sono sveglie e particolarmente reattive. I «gufi» invece sono vitali e pienamente attivi la sera, fino a tarda notte, ma sono stanchi la mattina. Il sonno migliore si ottiene mantenendo il più costante possibile il ritmo sonno-veglia.



## 6. Chi ha problemi di sonno, dovrebbe ...

- 1/S:** evitare di dormire di giorno.
- 7/u:** schiacciare un pisolino dopo pranzo.
- 9/a:** contare le pecore per addormentarsi.

Lo sapete? Il riposino pomeridiano fa bene solo se non si hanno problemi di sonno o se capita di tanto in tanto. Chi invece ha costanti difficoltà a dormire, farebbe meglio a evitarlo: il pisolino dopo pranzo, infatti, riduce la propensione al sonno la sera, il che può accentuare ulteriormente la problematica.





## 7. Chi ha problemi di sonno, dovrebbe provare a rinunciare a ...

**7/n:** coca cola, tè nero e caffè.

**10/g:** aranciata, acqua minerale e succo di mela.

**4/s:** latte, cioccolata e tisane.

Lo sapete? La sensibilità alla caffeina varia da persona a persona. Chi soffre di problemi di sonno dovrebbe provare a rinunciare per un certo periodo alle bevande che contengono caffeina, come ad esempio coca cola, tè nero e caffè.



## 8. Chi non riesce a dormire la notte o ha un sonno agitato, dovrebbe ...

**6/p:** restare a letto e muoversi il meno possibile.

**3/a:** andare prima al lavoro.

**12/e:** alzarsi e dedicarsi a un'attività rilassante.

Lo sapete? Chi non riesce a dormire e si rigira nervosamente nel letto, farebbe meglio ad alzarsi e andare in un'altra stanza per dedicarsi a un'attività rilassante (ad es. ascoltare musica o leggere). In ogni caso conviene evitare la luce forte. Chi invece riesce a rimanere rilassato anche se non dorme, può restare a letto e riposarsi comunque.



## 9. In caso di disturbi del sonno, nella maggior parte dei casi è utile ...

- 4/c: un sonnifero.
- 2/l: una buona igiene del sonno.
- 10/e: lasciare le cose come stanno.

Lo sapete? In caso di disturbi del sonno che necessitano di una terapia è importante rivolgersi a dei professionisti. Grazie a una buona igiene del sonno è possibile tenere sotto controllo questi disturbi. Seguire alcune semplici regole di comportamento aiuta a dormire meglio. I sonniferi facilitano l'addormentamento, ma peggiorano la qualità del sonno e possono avere diversi effetti collaterali.



## 10. Restare svegli... ha un effetto pari a un tasso alcolemico dello 0,5 per mille.

3/e: 17 ore

4/l: 21 ore

9/c: 24 ore

Lo sapete? Alcune ricerche evidenziano che anche una riduzione con-  
tenuta di sonno è sufficiente a provocare perdite di efficienza superiori a  
quelle causate da un tasso alcolemico dello 0,5‰. Alzandosi alle 6 del  
mattino e rientrando a casa alle 23 in auto, ad esempio, si raggiunge già  
tale limite. Anche la carenza cronica di sonno è pericolosa. Restare svegli  
17 ore consecutive corrisponde a un tasso alcolemico dello 0,5‰, 21 ore  
consecutive allo 0,8‰ e 24-25 ore consecutive all'1,0‰.



**11. ... hanno un rischio quasi due volte superiore di subire infortuni sul lavoro e nel tempo libero.**

**7/u: Le persone che schiacciano un pisolino pomeridiano**

**3/r: Le persone che non hanno un rituale serale**

**5/p: Le persone con problemi di sonno**

Lo sapete? Le persone con difficoltà a dormire, ossia con una cattiva qualità del sonno, durata del sonno troppo corta o sonnolenza diurna hanno quasi il doppio di probabilità di subire infortuni professionali e nel tempo libero. I problemi legati al sonno incidono molto spesso sulle cadute in piano.



## 12. Il miglior rimedio contro la sonnolenza è...

- 4/o: un caffè.
- 10/i: un breve pisolino (power nap).
- 8/f: una passeggiata.

Lo sapete? Per sentirsi vitali e in forma è importante avere un sonno ristoratore. Muoversi o bere un caffè contrasta la stanchezza, ma in caso di sonnolenza solo un pisolino può aiutarci. Bastano 15 minuti (non di più) per ridarci slancio e farci sentire nuovamente efficienti. Si può aumentare l'efficacia del pisolino bevendo prima una bibita contenente caffeina.

# Soluzione del quiz

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

## Altro materiale di prevenzione sul sonno

- Manifesto «Cascare dal sonno sul lavoro può essere fatale»,  
[www.suva.ch/77260.i](http://www.suva.ch/77260.i) (formato A0)  
[www.suva.ch/55353.i](http://www.suva.ch/55353.i) (formato A4)
- Workshop «Dormire bene per vivere sani e sicuri»,  
[www.suva.ch/moduliperlaprevenzione](http://www.suva.ch/moduliperlaprevenzione)
- Workshop «Lavoro a turni: sicurezza e salute»,  
[www.suva.ch/moduliperlaprevenzione](http://www.suva.ch/moduliperlaprevenzione)

## Il modello Suva I quattro pilastri



La Suva è più che un'assicurazione perché coniuga prevenzione, assicurazione e riabilitazione.



Gli utili della Suva ritornano agli assicurati sotto forma di riduzioni di premio.



La Suva è gestita dalle parti sociali: i rappresentanti dei datori di lavoro, dei lavoratori e della Confederazione siedono nel Consiglio della Suva. Questa composizione paritetica permette di trovare soluzioni condivise ed efficaci.



La Suva si autofinanzia e non gode di sussidi.

### Suva

Casella postale  
6002 Lucerna

### Informazioni

Tel. 058 411 12 12  
servizio.clienti@suva.ch

### Ordinazioni

[www.suva.ch/88289.i](http://www.suva.ch/88289.i)

### Titolo

Il quiz della Suva per persone sveglie

Stampato in Svizzera

Riproduzione autorizzata, salvo a fini commerciali, con citazione della fonte.

Edizione rivista e aggiornata: gennaio 2023

### Codice

88289.i