

DATA MEDITATION

Analisi del sonno

DATI RACCOLTI DA CLAUDIA MININNI



Per rispondere alle seguenti domande

Quante ore riesco a dormire per notte? [↗](#)

Quanto spesso mi sveglio? [↗](#)

Riesco a dormire almeno 8 ore a notte? [↗](#)

La melatonina mi sta aiutando a dormire di più o meglio? [↗](#)

L'utilizzo prolungato del pc ha effetti sulla qualità del sonno? [↗](#)

Sono stati raccolti i seguenti dati

Utilizzo del pc
TEMPO UTILIZZO



SONNO
LEGGERO

SONNO
PROFONDO

INTERRUZIONI DEL
SONNO

TEMPO
INTERRUZIONE

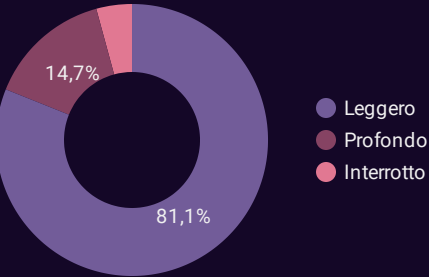
Fasi del sonno



STATISTICHE ORE DI

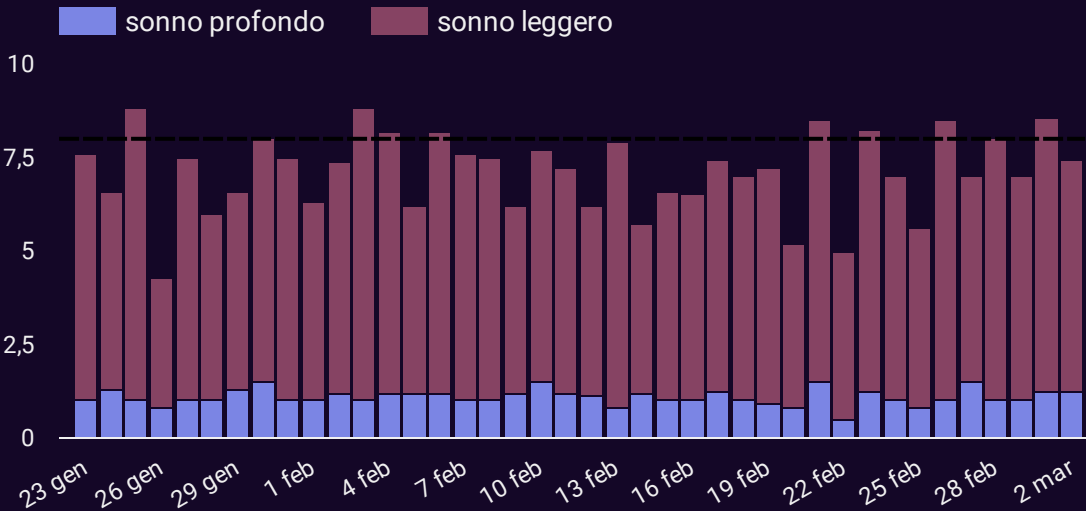
Sonno totale

23 GENNAIO - 2 MARZO



In media non vengono raggiunte le 8 ore di sonno complessive.
Le ore di sonno leggero non superano quasi mai l'ora , costituiscono il 14% del sonno totale. In media ogni notte si verifica almeno un'interruzione del sonno con una media di 19 minuti di tempo di veglia.

	SONNO LEGGERO (ore)	SONNO PROFONDO (ore)	INTERRUZIONI DEL SONNO (numero)	TEMPO INTERRUZIONE (minuti)
MEDIA	6	1	1	19
MASSIMO	8	2	5	152
MINIMO	4	1	44	0





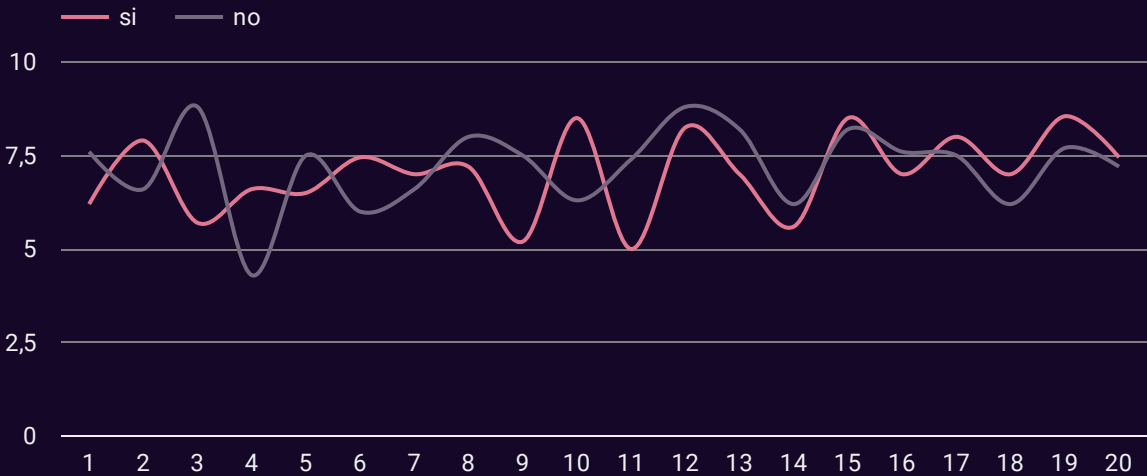
INTGRAZIONE DI

Melatonina

23 GENNAIO - 12 FEBBRAIO Melatonina NO
13 FEBBRAIO - 2 MARZO Melatonina SI

Sono stati confrontati 2 periodi di durata di 20 giorni ciascuno: uno senza integrazione di melatonina e un altro con integrazione.

Andamento delle ore totalizzate per notte nei due periodi



SONNO LEGGERO (ore)	SONNO PROFONDO (ore)	INTERRUZIONI DEL SONNO (numero)	TEMPO INTERRUZIONE (minuti)	TOTALE SONNO (ore)	
6	1	1	8	7	Melatonina SI
6	1	2	30	7	Melatonina NO

Il confronto delle medie per i due periodi suggerisce una riduzione del tempo di veglia notturna e del numero di interruzioni.

ANALISI SU UNA POSSIBILE SORGENTE DI
DISTURBO

Utilizzo prolungato del pc

23 GENNAIO - 2 MARZO

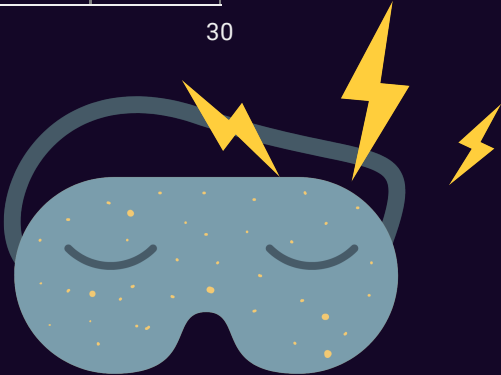
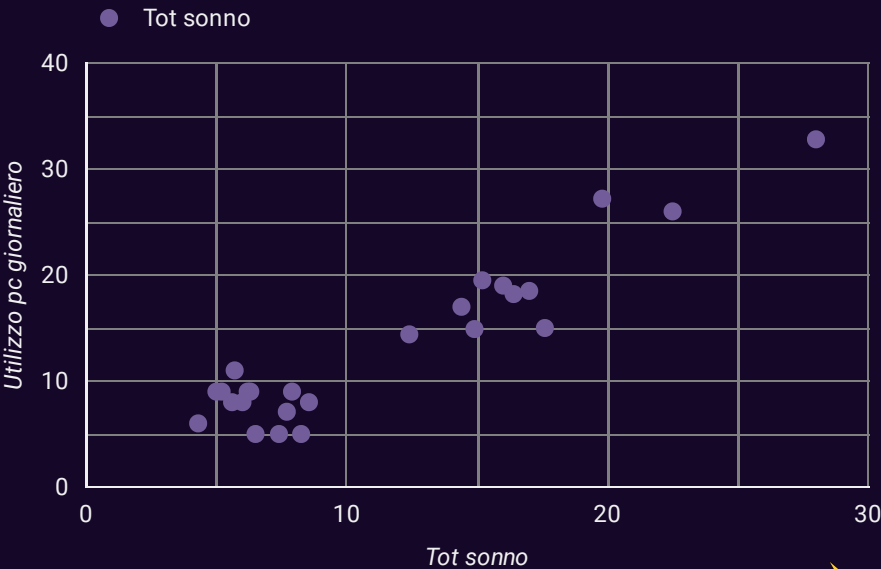
ORE DI UTILIZZO DEL PC GIORNALIERO	Medio	Massimo	Minimo
	8	11	5

Una prima analisi della media suggerisce una differenza notevole tra l'utilizzo del pc nel periodo feriale rispetto al weekend, senza differenze significative nelle ore di sonno nei giorni feriali e weekend.

Giorno	Utilizzo pc giornaliero ▾	Tot sonno
feriale	9 <div></div>	7 <div></div>
weekend	6 <div></div>	7 <div></div>

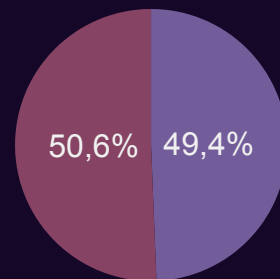
Studio di correlazione tra ore passate al pc e ore di sonno totalizzate notte

La correlazione tra ore di utilizzo del computer giornaliero e totale ore di sonno suggeriscono una correlazione praticamente nulla pari a 0,03.



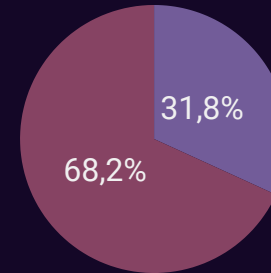
Conclusioni

Ore di sonno complessive



melatonina si
melatonina no

Tempo di veglia di notte



Al momento l'integrazione della melatonina per migliorare il sonno non sta avendo i risultati sperati nel prolungare le ore di sonno, tuttavia sembra avere un effetto sul ri-addormentamento a seguito di un'interruzione.

Dall'analisi di correlazione non sono emerse considerazioni interessanti.