

Qualità del Sonno nella popolazione LGBTQIA+

1. Introduzione

L'associazione tra orientamento sessuale, identità di genere e qualità del sonno è un tema emergente nella ricerca sul benessere psicofisico. Studi recenti suggeriscono che le persone appartenenti alla comunità LGBTQIA+ potrebbero sperimentare un sonno disturbato più frequentemente rispetto alla popolazione generale (Dai and Hao 2019; Butler et al. 2020). I fattori contribuenti includono stress cronico legato a stigmatizzazione e discriminazione, che può aumentare i livelli di ansia, depressione e disturbi del sonno (Galinsky et al. 2018; Campbell et al. 2024). Inoltre esperienze di esclusione sociale e difficoltà di accettazione personale possono influire negativamente sul ritmo sonno-veglia e sulla durata complessiva del sonno (Patterson and Potter 2019). Nonostante queste evidenze, rimangono lacune significative nella letteratura che richiedono ulteriori studi per chiarire i meccanismi specifici e per sviluppare interventi mirati. Migliorare il benessere del sonno nella popolazione LGBTQIA+ potrebbe rappresentare un importante passo avanti nella promozione della salute mentale e fisica di questa comunità.

Obiettivi dello Studio

Research Questions

- Esiste una differenza significativa nella qualità del sonno tra individui LGBTQIA+ e le medie riportate dalla popolazione generale in Italia?
- Quali fattori (es. ansia, discriminazione, supporto sociale) influenzano maggiormente la qualità del sonno nella popolazione LGBTQIA+ in Italia?

Outcome Primario

- Misurazione della qualità del sonno nella popolazione LGBTQIA+ in Italia tramite il questionario **Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)** (Buysse et al. 1989)

Outcome Secondari

- Identificazione dei fattori psicologici e sociali associati al sonno disturbato (es. ansia, discriminazione percepita) in Italia
- Prevalenza di disturbi del sonno specifici all'interno del campione

2. Materiali e Metodi

Design dello Studio

- Tipologia: Studio osservazionale trasversale
- Durata dello studio: 6 mesi
- Luogo: Centri clinici e comunità LGBTQIA+ aderenti alla ricerca

Criteri di Inclusione

Età ≥ 18 anni; Appartenenza alla comunità LGBTQIA+ (auto-identificata); Consenso informato al trattamento dei dati personali e alla partecipazione allo studio; Buona comprensione della lingua italiana

Criteri di Esclusione

Diagnosi attuale di disturbi neurologici o psichiatrici gravi non stabilizzati; Utilizzo di farmaci che influenzano il sonno (es. sedativi) nelle ultime due settimane; Gravidanza o condizioni mediche che influenzano direttamente la qualità del sonno

Raccolta Dati

- Somministrazione del Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), validato in lingua italiana, per valutare la qualità del sonno
- Raccolta di informazioni sociodemografiche (età, genere, orientamento sessuale, stato civile) e cliniche (es. storia medica, utilizzo di farmaci) mediante una scheda clinica di raccolta dati (CRF)
- Somministrazione di scale psicometriche aggiuntive (es. Patient Health Questionnaire-9 e Generalized Anxiety Disorder-7) da personale sanitario formato

Conservazione dei Dati

- I dati raccolti saranno registrati nella CRF e custoditi in formato digitale in un database protetto, accessibile solo allo sperimentatore responsabile della gestione dei dati
- I dati saranno conservati in forma anonima secondo il Regolamento UE 2016/679 (GDPR)

Analisi Statistica

- Analisi descrittiva: Distribuzione dei punteggi PSQI e delle variabili sociodemografiche
- Analisi inferenziale:
 - Test t di Student per confronti di media (tra LGBTQIA+ e popolazione generale)
 - Regressione logistica per identificare predittori significativi di sonno disturbato
 - Correlazioni tra qualità del sonno e fattori psicologici/sociali

Considerazioni Etiche

Lo studio seguirà i principi etici delineati nella Dichiarazione di Helsinki e sarà approvato da un Comitato Etico locale. Ai partecipanti sarà garantita piena trasparenza sull'uso dei dati e la possibilità di ritirarsi in qualsiasi momento senza conseguenze.

PIANO DI ATTIVITA' dell'ASSEGNISTA

Il progetto è finanziato nell'ambito dell'IRCCS Istituto delle Scienze Neurologiche di Bologna.

Durata e sede

L'assegno di ricerca avrà durata di 12 mesi. L'attività sarà svolta presso l'Università di Bologna e l'IRCCS Istituto delle Scienze Neurologiche di Bologna, con accesso alle strutture cliniche e di ricerca dei due enti.

Requisiti richiesti

- Laurea in Medicina e Chirurgia
- Specializzazione in Psichiatria
- Conoscenze pregresse nell'ambito della Medicina DI GENERE

PIANO DELL'ASSEGNISTA

L'assegnista sarà tenuto alla stesura di articoli scientifici e alla partecipazione a convegni scientifici.

Bibliografia

Butler ES, McGlinchey E, Juster R-P (2020) Sexual and gender minority sleep: A narrative review and suggestions for future research. *Journal of Sleep Research* 29(1):e12928. <https://doi.org/10.1111/jsr.12928>

Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ (1989) The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research* 28(2):193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)

Campbell J, Hokett E, Duarte A (2024) Generalized stress and sleep hygiene explain the relationship between sexual/gender identity and sleep quality. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health* 28(3):476–491. <https://doi.org/10.1080/19359705.2023.2204825>

Dai H, Hao J (2019) Sleep Deprivation and Chronic Health Conditions Among Sexual Minority Adults. *Behavioral Sleep Medicine* 17(3):254–268. <https://doi.org/10.1080/15402002.2017.1342166>

Galinsky AM, Ward BW, Joestl SS, Dahlhamer JM (2018) Sleep duration, sleep quality, and sexual orientation: findings from the 2013-2015 National Health Interview Survey. *Sleep Health* 4(1):56–62. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.10.004>

Patterson CJ, Potter EC (2019) Sexual orientation and sleep difficulties: a review of research. *Sleep Health* 5(3):227–235. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.02.004>