



SLEEP CYCLE SLÄPPER GLOBAL RAPPORT OM SNARKNING – AVSLÖJAR VAR I VÄRLDEN VI SNARKAR MEST

Nya insikter visar tydliga trender i snarkning över kön, ålder och region – samt hur snarkning påverkar hälsan.

Sleep Cycle, världsledande inom digital sömnanalys, presenterar idag sin första *Snore Report* – en omfattande global kartläggning av snarkning runt om i världen och dess koppling till sömnhälsa. Rapporten bygger på anonymiserad data från mer än 58 miljoner sömn-sessioner registrerade under 2024 och ger en unik inblick i vem som snarkar mest, vad som orsakar snarkning och hur det påverkar den långsiktiga hälsan.

Rapportens viktigaste resultat:

1. **Östasien snarkar mest:** Kina och Hongkong toppar listan med en genomsnittlig snarkning på nästan en timme per natt.
2. **Nordafrika snarkar minst:** Algeriet och Marocko rapporterar kortast snarkning, i snitt under 20 minuter per natt.
3. **Män snarkar mer än kvinnor:** män snarkar i genomsnitt 47 minuter per natt, jämfört med kvinnors 39 minuter.
4. **Snarkning når sin topp mellan 55–64 år:** den ökar successivt med åldern men minskar något efter 65.
5. **Britter snarkar mer än amerikaner:** 44 minuter per natt i Storbritannien, jämfört med knappt 40 minuter i USA.

Även om det är vanligt att snarka då och då visar forskning att regelbunden snarkning kan innebära betydande hälsorisker, såsom hjärt- och kärlsjukdomar, metabola störningar och sömnapné.

"Snarkning uppfattas ofta bara som ett störande ljud, men i själva verket är det en viktig indikator på sömnhälsa," säger Dr. Michael Gradisar, Head of Sleep Science på Sleep Cycle.

"Att förstå hur och varför man snarkar – oavsett om det är kopplat till livsstil, ålder eller hälsa – är första steget mot förbättrad sömn. Den positiva nyheten är att många former av snarkning går att påverka genom små justeringar i exempelvis sovställning och vardagsvanor."

Rapporten går även igenom populära metoder mot snarkning, som muntejpning och näsremсор, med expertkommentarer från Dr. Gradisar kring vad som faktiskt fungerar – och vad som inte gör det. Dessutom belyser rapporten hur snarkning påverkar partnern och varför en god natts sömn är avgörande för både hälsa och välbefinnande.



Som en del av sitt arbete med att främja bättre sömn genomför Sleep Cycle just nu en klinisk studie för att validera ett nytt mobilbaserat screeningsverktyg för obstruktiv sömnapné. Den kommande funktionen gör det möjligt för användare att bedöma sin risk för sömnapné direkt via mobilen – utan behov av extra enheter eller sensorer.

Med hjälp av AI-baserad analys och expertinsikter från forskare som Dr. Gradisar gör Sleep Cycle det möjligt för fler att förstå och förbättra sin sömn. Från att spåra snarkning till att identifiera risker som sömnapné fortsätter appen att demokratisera tillgången till bättre sömn – för när vi sover gott, lever vi bättre.

Hela rapporten finns tillgänglig på: sleepcycle.com/2025-snore-report.

För mer information, vänligen kontakta:

Elisabeth Hedman | CFO & Head of IR
elisabeth.hedman@sleepcycle.com | +46 76 282 8958

Om Sleep Cycle

Sleep Cycle strävar efter att göra hälsosam sömn tillgänglig för alla. Vår app hjälper användare att utveckla goda sömnvanor, identifiera potentiella sömnproblem och få värdefulla insikter om sina sönmönster. Med hjälp av patenterad ljudteknologi och över 3 miljarder sömn-sessioner erbjuder Sleep Cycle oöverträffad noggrannhet och personliga rekommendationer. Som en del av sitt bredare partnerskapsprogram erbjuder Sleep Cycle företagspartners, inklusive appkampanjer, skräddarsydda SDK-lösningar och ett omfattande databasbibliotek, vilket gör det möjligt för företag att utöka erbjudanden med sömnlösningar och insikter. Sleep Cycle är noterat på Nasdaq Stockholm under tickern SLEEP, med huvudkontor i Göteborg, Sverige.

Bifogade filer

[**The Snore Report 2025**](#)