



## A FIANCO DELL'AUTOMOBILISTA

Parliamo della sonnolenza durante la guida.

Come tutti sappiamo il sonno è una necessità fisiologica del corpo umano, di cui non se ne può fare a meno.

Però se il sonno compare quando non è desiderato o meno lo si aspetta, si può parlare di sonnolenza "eccessiva".

Soffrire di sonnolenza eccessiva non significa solo il classico "colpo di sonno", ma può comportare distrazione, riflessi appannati ed errata valutazione dei rischi.

La sonnolenza è causa di molti incidenti, ma la sua rilevazione sulla strada è molto difficile. La maggior parte delle statistiche italiane ed internazionali attribuisce alla sonnolenza dall'1 al 4% degli incidenti stradali.

Ricordiamo che gli incidenti correlati alla sonnolenza hanno un indice di mortalità triplo rispetto a quelli attribuiti ad altre cause, e si verificano soprattutto nelle ore notturne e nel primo pomeriggio, specialmente su percorsi lunghi e monotoni, come quelli autostradali.

Vediamo le cause dell'eccessiva sonnolenza: la minima soglia di attenzione fra l'una e le sei del mattino, riduzione dell'attenzione tra le 14 e le 17 ( il c.d. "ritmo circadiano"); la privazione del sonno: errori di igiene del sonno, necessità familiari e lavorative, turni di lavoro, frammentazione del sonno; alcool, farmaci, disturbo del sonno: russamento, narcolessia (invincibile impulso a dormire), insonnia.

Consideriamo i soggetti a rischio.

Innanzitutto chi guida tra l'una e le sei del mattino e tra le 14 e le 17: chi guida alle due di notte ha una probabilità di addormentarsi al volante cinquanta volte superiore rispetto alle dieci del mattino. Alle 15 questa probabilità è tre volte superiore.

Chi non dorme a sufficienza: la riduzione di circa due ore di sonno per notte rispetto al tempo abituale è sufficiente per determinare una maggiore propensione al sonno nelle ore diurne.

Chi eccede nel bere e nel mangiare; chi viaggia in autostrada; gli uomini con meno di 30 anni; alcune categorie professionali: i lavoratori turnanti, i camionisti, ecc...

Chi soffre di disturbi del sonno; chi assume determinati farmaci: molti farmaci possono provocare la sonnolenza e per non correre rischi occorre evitare l'"autoprescrizione" di qualunque farmaco.

Alcuni consigli di come evitare la sonnolenza durante la guida.

Dormire adeguatamente prima di intraprendere un viaggio (almeno 6 ore).

Evitare di viaggiare di notte tra l'una e le sei del mattino e, infine, non guidare dopo aver assunto alcool o farmaci che inducono sonnolenza.

Se la sonnolenza compare, è un grave errore cercare di resistere continuando a guidare. Bisogna riconoscere e dare importanza a quei segnali che avvertono la sonnolenza come la facile distraibilità, il non ricordare l'ultimo tratto di strada percorso, i frequenti sbadigli, il bruciare degli occhi.

In questo caso c'è una sola regola: fermarsi! Un breve pisolino di venti minuti per evitare l'inerzia al risveglio e poi ...si riparte.

Angelo Centola  
Direttore A.C. Pordenone