

come evitare colpi di sonno alla guida



I weekend da bollino rosso sono iniziati. Quelli da bollino nero sono, invece, alle porte e molti stanno già pensando a **partenze intelligenti**, sfruttando la frescura e il traffico ridotto durante le ore notturne. Gli esperti, però, allertano: la **sonnolenza alla guida** è un fattore determinante di rischio. Secondo [uno studio condotto dal team di Sergio Garbarino dell'Università di Genova](#) sulla rivista scientifica *Sleep*, quasi **il 22% degli incidenti stradali è attribuibile al fattore sonnolenza**.

«Siamo così sicuri che viaggiare di notte sia da definire veramente una partenza intelligente? – commenta **Garbarino**, neurologo, responsabile della commissione Associazione Italiana Medicina del Sonno (AIMS) “Sonnolenza, Sicurezza e Trasporti” e consulente scientifico presso [Sonnomedica](#), centro medico dedicato alla medicina del sonno – . Tutti soffriamo di sonnolenza notturna a partire da mezzanotte, che raggiunge il suo picco intorno alle 3 di notte. Oltre l’80% degli incidenti è dovuto al cosiddetto fattore umano e in questa percentuale è alta l’incidenza dell’eccessiva sonnolenza».

- Dormire meno di 5 ore per notte aumenta di 4,5 volte la probabilità di avere un incidente stradale.
- Stare svegli per 24 ore induce errori alla guida simili a quelli commessi da chi ha livelli di alcool nel sangue uguali o superiori a 1,00 g/l.
- Le persone affette dalla sindrome delle Apnee ostruttive nel sonno (OSAS) – il più frequente tra i disturbi patologici del sonno e le altre cause mediche della sonnolenza – hanno un rischio di incidente stradale da 2 a 7 volte superiore a quello osservato nelle persone sane. Tale rischio è più che doppio rispetto a quello imputabile all’abuso di alcool e/o al consumo di tranquillanti o cannabis.
- Gli incidenti causati dal “colpo di sonno” sono i più gravi, con un elevato rischio di mortalità dovuto alla totale inazione del guidatore, che addormentandosi non ha consapevolezza dell’imminente pericolo.
- I pericoli connessi alla sonnolenza aumentano con l’aumentare delle ore trascorse al volante senza pausa; particolarmente a rischio gli autisti professionanisti e chi percorre lunghi tragitti in auto, soprattutto nelle prime ore del mattino o durante la notte.

«La nostra è una società che sacrifica il sonno all'altare della bulimia di vita – prosegue il neurologo – dormiamo sempre meno ore e le cause sono molteplici. Stress, fattori ambientali o semplicemente per dedicare un po' di tempo in più ai propri rapporti sociali e familiari. Ma questo incide sulla qualità della vita. E sui nostri comportamenti. Ci fa pensare che il sonno sia una componente che può essere ridotta. Ma non è così». E così si parte impreparati, pochi sono abituati a viaggiare di notte in auto, pensando che basti la radio ad alto volume, un po' di aria fresca, qualche caffè per affrontare un viaggio di svariate ore lungo un percorso che spesso è monotono e senza punti di riferimento.

«Sgombriamo il campo dai falsi miti... C'è un unico consiglio che si può dare se si sceglie di viaggiare di notte: **verso mezzanotte fermarsi per un sonnellino di 30 minuti.** – prosegue Garbarino che è anche e membro della commissione del Ministero della Salute [per il recepimento della direttiva europea sulle Apnee ostruttive del sonno](#). È veramente **l'unico salvavita reale**». Un consiglio che nasce dall'analisi condotta dall'università di Genova sui poliziotti della stradale che fanno i turni di notte. «Il loro "segreto" è quello di dormire 90 minuti prima di entrare in servizio. I colpi di sonno sono drasticamente diminuiti». C'è poi il fronte del bere e degli energy drink: «**Mai alcolici dopo mezzanotte**, di nessuna gradazione, perché sul cervello hanno un effetto che porta sonnolenza. Il pericolo è di moltiplicare un rischio di per se già elevato. Gli energy drink? Molti contengono alcol che va ad annullare gli effetti eccitanti delle altre sostanze».

Ti potrebbe interessare anche...