

### Il rischio della sonnolenza nel lavoro degli autotrasportatori

*Quando compare la sonnolenza è un grave errore cercare di resistere continuando a guidare. E il problema non è solo il colpo di sonno, ma tutte le alterazioni della vigilanza che lo precedono. Indicazioni e dati sul rischio di sonnolenza durante la guida.*

Bologna, 15 Sett ? L'agenzia americana National Transportation Safety Board indica che negli Stati Uniti circa il 58% degli incidenti che coinvolgono un solo grosso camion sono "fatigue related", correlati dunque ad affaticamento e stanchezza, e segnala che il 17% dei camionisti sopravvissuti in questi incidenti ammette di essersi addormentato al volante. Inoltre l'articolo "Sleepiness of occupational drivers" di Pierre Philip, pubblicato nella rivista "Industrial Health" [1] ha riportato, qualche anno fa, altri dati a proposito del rapporto tra autotrasporto e sonnolenza:

- "dal 47% al 60% dei camionisti riferisce sonnolenza alla guida e con notevole frequenza (20% dei viaggi)";
- il "50 % dei camionisti riduce il tempo di sonno nelle 24 ore precedenti al viaggio rispetto al solito: 12.5 % presenta una privazione di sonno >180 minuti; 2.7% privazione di sonno >300 minuti".

A riportare questi dati e a innescare un'interessante riflessione sul **rischio sonnolenza nel lavoro degli autotrasportatori**, sono alcuni interventi che si sono tenuti in territorio bolognese in un Corso di formazione specifica per la prevenzione del rischio di incidente stradale nell'autotrasporto ( Ausl Bologna, ottobre/novembre 2012).

I dati sono contenuti nell'intervento "**Sonnolenza e incidenti stradali**", a cura di Fabio Cirignotta (UO Neurologia Policlinico S.Orsola-Malpighi, Università di Bologna), e vogliono sottolineare come la sonnolenza alla guida sia un **fattore di rischio spesso sottovalutato**.

Infatti il guidatore sonnolento "rischia l'incidente non solo quando si assopisce al volante, ma anche per facile disattenzione, per ridotta capacità di reazione in condizioni di guida difficile o per una errata valutazione del rischio"; tutte situazioni che possono essere conseguenza della sonnolenza "prima ancora che questa diventi manifesta con il colpo di sonno".

L'intervento, che vi invitiamo a visionare integralmente attraverso le slide agli atti, riporta anche altre rilevazioni che mostrano come solo il 54% dei guidatori in caso di sonnolenza si ferma, il restante 46% continua a guidare cercando di rimanere svegli attraverso vari sistemi (cantare, parlare, ascoltare radio, l'apertura del finestrino, movimenti sul sedile, ...).

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVD016] ?#>

Vengono riportati anche alcuni **dati sugli incidenti da sonnolenza in Emilia-Romagna e Lombardia**: su 22.486 incidenti valutati, nel 10.8% dei casi si ha anche fare con incidenti dovuti alla sonnolenza o perché attribuiti direttamente dall'agente di polizia o attribuiti alla sonnolenza con criteri indiretti (riportati nell'intervento).

Il relatore, in relazione agli incidenti lavorativi e non, ricorda **chi è più a rischio di sonnolenza durante la guida**:

- "chi guida nelle ore di massima propensione al sonno notturne e diurne;
- gli uomini con meno di 30 anni;
- chi viaggia in autostrada;
- chi è privato di sonno;

- chi assume farmaci;
- i pazienti con disturbi del sonno".

### E cosa si può fare per evitare il rischio della sonnolenza alla guida?

Innanzitutto chi deve guidare su percorsi lunghi "dovrebbe seguire alcune regole fondamentali di igiene del sonno:

- dormire adeguatamente prima di intraprendere un viaggio (almeno 6 ore);
- evitare di viaggiare di notte, in particolare fra mezzanotte e le 6;
- evitare l'assunzione di alcool e di farmaci che inducono sonnolenza diurna".

In ogni caso quando durante un viaggio "compare la sonnolenza è **un grave errore cercare di resistere**, continuando a guidare magari aumentando la velocità per arrivare prima a destinazione; in questa condizione infatti la possibilità di attacchi brevi ed improvvisi di sonno, anche se non avvertiti come tali, è molto alta".

Bisogna insomma riconoscere e dare importanza a tutti quei segnali che "ci avvertono della sonnolenza come: la facile distraibilità; il non ricordare precisamente l'ultimo tratto di strada percorsa; i frequenti sbadigli; il bruciore agli occhi.

E in questi casi bisogna "fermarsi per fare un pisolino".

**Rimedi sintomatici alla sonnolenza** possono essere:

- "i pisolini di 30 minuti";
- "il caffè (150-200 mg di caffeina, antagonista dell'adenosina)", secondo alcuni studi (Philip et al. 2006) ci sarebbe uno "stesso effetto sulle *performances* di guida del pisolino di 30 minuti e della caffeina 200 mg".

Insomma, alla guida, "un pisolino seguito da un caffè doppio" possono salvare la vita.

L'intervento si conclude parlando della eventuale sonnolenza diurna eccessiva: "un problema sociale, con ampie possibilità di prevenzione", spesso sottovalutato.

Su questo tema interviene anche un secondo intervento dal titolo "**Sonnolenza e disturbi del sonno**" e a cura della Dr.ssa Susanna Mondini (Centro di medicina del sonno, U.O. neurologia Policlinico S.Orsola-Malpighi).

L'intervento segnala che la **sonnolenza** è "espressione di un bisogno primario del nostro organismo come la fame o la sete" e "compare quando il nostro organismo, anziché di cibo o di acqua, ha bisogno di sonno". E ci ricorda che noi "siamo costruiti per dormire nelle ore notturne".

Dopo aver riportato estratti di articoli di cronaca relativi a vari esempi di incidenti, anche in ambito lavorativo, a causa di sonnolenza, la relatrice indica che la **sonnolenza è patologica** (eccessiva sonnolenza diurna o ipersonnia):

- quando viene sonno "durante il giorno in orari in cui la maggior parte delle persone è sveglia ed attiva;
- quando la sonnolenza interferisce con lo svolgimento delle attività della giornata".

E la **sonnolenza diurna eccessiva** può essere causata da:

- **privazione cronica di sonno**: togliere tempo al sonno per svolgere altre attività (sociali, familiari, lavorative, computer); avere orari di sonno irregolari; lavoro a turni. La privazione cronica di sonno è la principale causa di incidenti stradali da sonnolenza;
- **disturbi del sonno**: "patologie che causano una alterazione della struttura del sonno con conseguente perdita dell'effetto riposante". Possono essere, ad esempio, insonnie, disturbi del movimento durante il sonno, disturbi del respiro nel sonno, malattie neurologiche o internistiche che causano una alterazione del sonno (demenze, morbo di parkinson, reflusso gastroesofageo; dolori muscolari e articolari, ...);
- **farmaci**: "farmaci che agiscono sul sistema nervoso, ma anche altri farmaci. Consultate il foglietto illustrativo"!!
- **alcool e sostanze stimolanti** ("quando termina il loro effetto compare una sonnolenza").

Riguardo alla **sindrome delle apnee ostruttive nel sonno** (OSAS) - su cui anche PuntoSicuro si è soffermato in passato anche in relazione al fatto che la prevalenza di questa malattia è particolarmente elevata nella fascia di età lavorativa ? l'intervento ricorda alcuni sintomi:

- "russare forte tutte le notti da mesi o anni";
- "pause del respiro (apnee) durante il sonno (durano 10-90 sec);
- risvegli improvvisi con la sensazione di soffocare;
- sonno non riposante;
- sonnolenza durante il giorno".

E ricorda che sovrappeso e fumo di sigaretta sono fattori che favoriscono il disturbo.

Mentre la **sindrome delle gambe senza riposo**:

- è correlata a "fastidio, smania formicolio dolore alle gambe" che "costringe a muoverle continuamente";
- compare quando si è seduti o a letto;
- può avvenire nelle ore serali o notturne e può passare camminando;
- "può disturbare marcatamente il sonno".

E, in conclusione, anche questo intervento sottolinea che riguardo alla sonnolenza al volante il problema non è solo il colpo di sonno ma tutte le "alterazioni della vigilanza che lo precedono".

" Sonnolenza e incidenti stradali", Fabio Cirignotta, UO Neurologia Policlinico S.Orsola-Malpighi Università di Bologna, intervento al Corso di formazione specifica per la prevenzione del rischio di incidente stradale nell'autotrasporto (formato PDF, 348 kB);

" Sonnolenza e disturbi del sonno", Dr.ssa Susanna Mondini, Centro di medicina del sonno, U.O. neurologia Policlinico S.Orsola-Malpighi, intervento al Corso di formazione specifica per la prevenzione del rischio di incidente stradale nell'autotrasporto (formato PDF, 7,21 MB).

RTM

---

[1] Industrial Health - Vol. 43 (2005) No. 1 January P 30-33



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)