PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 19 - numero 3996 di venerdì 21 aprile 2017

Rischio stradale: gestire correttamente il sonno per prevenire i rischi

Un convegno si sofferma sugli infortuni stradali e sull'importanza della guida sicura per la tutela del lavoratore. Focus sulla gestione del sonno per la prevenzione dei rischi, sulle conseguenze di una cattiva gestione e sulle apnee ostruttive.

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

Bologna, 21 Apr ? Con riferimento ai preoccupanti dati relativi agli **infortuni professionali su strada** - circa la metà degli infortuni mortali sul lavoro sono causati da infortuni su strada ? continua l'impegno informativo del nostro giornale per migliorare la consapevolezza del rischio stradale e l'applicazione di misure di prevenzione adeguate.

Dopo aver recentemente intervistato Federico Ricci (Psicologo del lavoro e docente dell'Università di Modena e Reggio Emilia) sull'impatto del contesto sul comportamento professionale dei guidatori e Andrea Bucciarelli (Consulenza Statistico Attuariale dell'Inail) sui dati relativi agli infortuni in itinere, ci soffermiamo oggi su un convegno dal titolo " Cambia marcia: l'importanza della guida sicura per la tutela del lavoratore"; un convegno organizzato dall'Associazione Italiana Formatori ed Operatori della Sicurezza sul Lavoro (AiFOS) il **19 ottobre 2016** a Bologna durante la manifestazione " Ambiente Lavoro".

Il convegno ha affrontato diversi temi relativi agli infortuni su strada: dalla sicurezza nell'autotrasporto alle buone e cattive prassi nella guida, dallo standard UNI ISO 39001 (Sistemi di gestione della sicurezza del traffico stradale) agli infortuni in itinere e alla compilazione del modulo INAIL OT24 che consente alle aziende di usufruire della riduzione del premio Inail.

Tuttavia il convegno si è soffermato anche su un aspetto rilevante che è alla base di un grande numero di incidenti alla guida di autovetture: le conseguenze di una **cattiva gestione del sonno**.

In "**La corretta gestione del sonno per la prevenzione dei rischi**", a cura di Pierluigi Innocenti, Presidente dell'Associazione Scientifica Italiana per la Ricerca e l'Educazione nella Medicina del sonno (ASSIREM), si ricordano le conseguenze di una cattiva gestione del sonno.

Ad esempio gli **effetti acuti**:

- "sonnolenza;

- riduzione delle funzioni cognitive;

- stanchezza e faticabilità;

- irritabilità o umore depresso;

- ridotta perfomance al lavoro o a scuola".

E gli **effetti cronici**:

- "ridotta aspettativa di vita;

- malattie cardiovascolari;

- ipertensione;

- infiammazioni;

- obesità;

- diabete e scarsa tolleranza al glucosio;

- disturbi psichiatrici (ansia e depressione)".

Si ricorda poi che un **sonno quantitativamente o qualitativamente insufficiente** può portare, ad esempio: colpo di sonno e microsleep; eccessiva sonnolenza diurna; ridotta performance; distrazione e disattenzione; ridotte capacità di reazione; errata valutazione del rischio; iperattività nei bimbi".

Sono poi riportati vari dati sulla **deprivazione di sonno**.

Ad esempio si indica che circa 9 milioni di italiani soffrono cronicamente di insonnia e circa 2 milioni di apnee nel sonno e si ricorda che "spesso i rimedi sono peggio del problema" (uso ed abuso di farmaci, uso di alcool, caffè, energy drink, cola, nicotina, ...).

L'intervento si sofferma poi sulla **Sindrome delle Apnee Ostruttive nel Sonno** (OSAS).

Ricordiamo che l'apnea ostruttiva nel sonno (OSA) consiste in una transitoria ma ripetuta interruzione del respiro durante il sonno che viene a determinare un'alterazione qualitativa del riposo notturno. E quando le apnee ostruttive durante il sonno vengono ad associarsi alla comparsa di sintomi, si viene a parlare di Sindrome delle Apnee Ostruttive nel Sonno (OSAS).

Il relatore riporta alcune conseguenze di questa sindrome sulla **qualità della vita**:

- "compromissione delle relazioni di coppia;

- deficit di concentrazione, di attenzione e di memoria che pregiudicano lo svolgimento delle attività lavorative, domestiche e scolastiche;

- aumento degli incidenti sul lavoro e sulle strade".

E si sottolinea che sulle strade:

- un quarto degli incidenti stradali gravi "sono causati da pazienti con apnee nel sonno";

- il rischio stimato è "2-7 volte maggiore rispetto alla popolazione sana;

- raddoppia la mortalità negli incidenti (11,4% contro 5,62%)".

Si segnala poi che negli autotrasportatori, "la prevalenza dell'OSAS è particolarmente elevata: secondo stime, almeno un soggetto su dieci o anche di più".

In particolare sul lavoro:

- si "raddoppia il numero di incidenti";

- si "riduce la produttività e l'efficienza lavorativa";

- aumentano "le assenze per motivi di salute ed aumenta la spesa sanitaria".

L'intervento si sofferma infine sul testo di alcune **normative** nazionali ed europee:

- **Direttiva 2014/85/UE della Commissione del 1° luglio 2014** recante modifica della direttiva 2006/126/CE del Parlamento europeo e del Consiglio concernente la patente di guida: "Il richiedente o il conducente in cui si sospetti una sindrome da apnea ostruttiva notturna moderata o grave deve essere sottoposto a un consulto medico approfondito prima dell'emissione o del rinnovo della patente di guida. A tali soggetti si può consigliare di non guidare fino alla conferma della diagnosi";

- Ministero delle infrastrutture e dei trasporti, **Decreto 22 dicembre 2015** - Recepimento della direttiva della Commissione 2014/85/UE recante modifica della direttiva 2006/126/CE del Parlamento europeo e del Consiglio concernente la patente di guida: "La patente di guida non deve essere né rilasciata né rinnovata a candidati o conducenti affetti da disturbi del sonno causati da apnee ostruttive notturne che determinano una grave ed incoercibile sonnolenza diurna, con accentuata riduzione delle capacità dell'attenzione non adeguatamente controllate con le cure prescritte";

- **Decreto attuativo del 3 febbraio 2016**: "I richiedenti il rinnovo o il rilascio della patente di guida individuati dal medico monocratico come 'soggetti con sospetta OSAS' sulla base dei criteri prima riportati, dovranno essere oggetto di ulteriore approfondimento mediante il questionario allegato, per indagare le condizioni di sonnolenza diurna presentate (Allegato II). Sulla base dei risultati del questionario somministrato direttamente dal medico monocratico potranno essere individuati i seguenti profili di rischio per la circolazione stradale: basso, medio, elevato".

Infine la relazione si conclude ricordando che il sonno e la veglia si influenzano reciprocamente e sottolineando che è importante che ciascuno impari a gestire correttamente il proprio sonno.

" La corretta gestione del sonno per la prevenzione dei rischi", a cura di Pierluigi Innocenti (Presidente dell'Associazione Scientifica Italiana per la Ricerca e l'Educazione nella Medicina del sonno), intervento al convegno "Cambia marcia: l'importanza della guida sicura per la tutela del lavoratore" (formato PDF, 1.46 MB).

Tiziano Menduto

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.