

## ■ DISTURBI DEL SONNO

### Sonnolenza diurna e rischio di incidenti stradali

La sonnolenza diurna, spesso associata alla sindrome delle apnee ostruttive del sonno (OSAS), può moltiplicare significativamente il rischio di incidenti stradali: è quanto emerso da uno studio italiano nato dalla convenzione tra il Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Genova e la CNH-Industrial IVECO. Il dato è molto rilevante, soprattutto se si considera che in Italia nel 2015 su 174.000 incidenti stradali ben 12.180, con circa 240 morti e 17.224 feriti accertati, sono stati causati da autisti affetti da apnee notturne.

Diverse ricerche condotte negli ultimi anni avevano già evidenziato una correlazione tra carenza di sonno e rischio di incidenti stradali, ma questo è il primo studio che ha coinvolto un grande numero di autotrasportatori (circa 950 soggetti), tenendo anche conto di tutte le problematiche legate al sonno che influiscono sulla capacità di guida (apnee notturne, carenza cronica di sonno e sonnolenza diurna).

L'indagine nasce all'interno di un programma internazionale (Iveco CNH-Industrial Check Stop Project), una sorta di laboratorio viaggiante, che è stato posizionato negli interporti di sosta dei mezzi pesanti e

che ha consentito di valutare, attraverso questionari e test specifici, il rapporto degli autisti con il sonno.

"Abbiamo raccolto informazioni anonime, quindi veritiere - ha spiegato il neurologo **Sergio Garbarino**, ideatore e coordinatore della ricerca. Poi abbiamo effettuato specifici test per capire il loro rapporto con il sonno e abbiamo 'personalizzato' i risultati ottenuti sulla base dell'abitudine a riposare più o meno a lungo la notte". I dati ricavati sulle ore di sonno desiderate e quelle effettivamente dormite hanno permesso di valutare il debito di sonno degli autotrasportatori. In questo modo è stato possibile calcolare con esattezza il rischio di incidenti per un camionista che dorme meno del dovuto: si è così scoperto che chi dorme meno di sei ore a notte ha una probabilità doppia di venire coinvolto in incidenti stradali. Il rischio triplica con 5 ore di sonno a notte e diventa addirittura quattro volte maggiore per chi ha dormito 4 o meno ore.

#### ► **Impatto delle OSAS sulla sicurezza stradale**

La ricerca ha confermato anche quanto emerso da precedenti studi del gruppo di Garbarino: il rischio di incidente da carenza di sonno po-

trebbe essere ridotto con un "riposo pomeridiano" ma solo se ha una durata di 20 minuti. È stato anche calcolato che dopo 2 anni di uso della CPAP il rischio di sinistri torna nella norma, confermando la "bontà" del DL del 2016 che impone precisi controlli per il rinnovo e il rilascio della patente a chi soffre di apnee notturne medio-gravi. "Riuscire a calibrare il diverso impatto di eccessiva sonnolenza diurna e OSAS sul rischio di incidenti e infortuni sulle strade, ma anche sul luogo di lavoro, permette di impostare mirate strategie preventive sia sull'incidentalità che sulla salute del lavoratore in generale. Tuttavia, è arrivato il momento che anche le istituzioni competenti facciano la loro parte" - ha dichiarato Garbarino,

A una simile conclusione è giunto anche dal rapporto della Fondazione per la Sicurezza Stradale dell'*American Automobile Association*, che ha analizzato oltre 4.500 incidenti stradali che hanno coinvolto oltre 7.000 persone. È emerso che chi ha dormito 5/6 ore ha una probabilità doppia di fare un incidente nelle 24 ore successive rispetto a chi ha riposato un paio di ore in più: per gli autori della ricerca sotto le cinque ore di sonno si ha lo stesso rischio di guidare in stato di ubriachezza.

#### **Bibliografia**

- Garbarino S et al. Sleep apnea, sleep debt and daytime sleepiness are independently associated with road accidents. A cross-sectional study on truck drivers. *PLoS ONE* 11(11): e0166262
- AAA. Acute sleep deprivation and risk of motor vehicle crash involvement. Dicembre 2016.