

# Insonnia e rischio di incidenti stradali

La mancanza di sonno viene riconosciuta come uno dei principali fattori che contribuiscono agli incidenti stradali, tuttavia l'insonnia può essere affrontata attraverso diversi approcci

L'insonnia compromette negativamente le performance alla guida; gli insonni, inoltre, sono in grado di guidare in modo sicuro solo per brevi periodi di tempo. La mancanza di sonno viene universalmente riconosciuta come uno dei principali fattori che contribuiscono agli incidenti stradali.

Uno studio recente ha dimostrato, dopo aver analizzato oltre 900 articoli, che oltre la metà dei guidatori soffre di disturbi della qualità del sonno (Sleep Quality Disorders, SQD), sollevando la questione di un periodico monitoraggio dei conducenti al fine di identificare quelli che potrebbero poi diventare responsabili di incidenti.

Il problema può raggiungere dimensioni particolarmente pericolose quando i guidatori sono, per esempio, autisti di mezzi pesanti. Lo conferma uno studio italiano che ha rivelato come, su un campione composto da quasi 1000 soggetti, il 27.5% soffriva di insonnia. Nei 3 anni precedenti i conducenti di camion con insonnia avevano riportato un numero significativamente maggiore di incidenti. Dopo correzione dei dati per fattori confondenti i camionisti insonni avevano un rischio quasi doppio di incidenti stradali (OR: 1.82) e un rischio più che triplicato di incidenti mancati (OR: 3.35) rispetto ai conducenti non insonni.

I dati della National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) stimano che nel 2009 gli incidenti con lesioni associati a situazioni documentate di sonnolenza sono stati 30mila (2% di tutti gli incidenti di

quell'anno). Inoltre, la National Motor Vehicle Crash Causation Survey sui veicoli rimorchiati dopo un incidente indicava che nel 3.2% dei casi la causa che aveva provocato il sinistro era un conducente assonnato o addormentato; il 7% riguardava conducenti che si erano messi alla guida in condizioni di affaticamento.

## ► Approcci terapeutici

Ribadita dunque la pericolosa relazione tra un sonno disturbato o carente e gli incidenti stradali è da dire che l'insonnia è un problema che riguarda un terzo della popolazione adulta che tuttavia può essere affrontata, con discreta efficacia, mediante numerosi accorgimenti. Prima di tutto le misure comportamentali per una corretta igiene del sonno, alle quali può essere talvolta opportuno associare un trattamento con farmaci ipnoinducenti, quali per esempio le benzodiazepine. Idealmente, un farmaco ipnoinducente deve migliorare la durata e la qualità del sonno ed essere privo di effetti residuali nelle ore di veglia.

Il rischio che un uso cronico di farmaci contro l'insonnia possa compromettere le performance alla guida di chi ne fa uso, e quindi contribuire a un ulteriore aumento del pericolo di incidenti stradali, è argomento di dibattito.

Ma a fugare le perplessità e le incertezze in merito a eventuali "strascichi" diurni del farmaco è stato condotto uno studio che ha confrontato le performance alla guida di utilizzatori cronici e occasionali di ipnoinducen-

ti in relazione a quelle di soggetti di controllo che non avevano problemi di insonnia. Sono stati definiti utilizzatori cronici i soggetti che facevano ricorso al sonnifero per 4 o più notti a settimana per oltre tre mesi mentre erano utilizzatori occasionali i soggetti che facevano ricorso al farmaco per 3 notti o meno a settimana. I soggetti dei tre gruppi sono stati sottoposti a valutazione delle performance cognitive (dopo 8.5 ore dall'assunzione del farmaco) e delle performance di guida (dopo 10-11 ore dall'assunzione). I risultati non hanno mostrato differenze nelle prestazioni e nelle competenze di guida nei due gruppi di pazienti insonni rispetto ai controlli, confermando che l'uso di farmaci per risolvere il problema dell'insonnia è sicuro. La scelta più opportuna cade su molecole a breve durata d'azione, da utilizzare al dosaggio minimo efficace e per un periodo di tempo contenuto. Fra le benzodiazepine ipnoinducenti, le molecole a emivita breve-intermedia, come lormetazepam, consentono una induzione rapida e duratura del sonno. Oltre alla rapidità d'azione, lormetazepam è in grado di ridurre il numero dei risvegli notturni anche in condizioni di rumorosità, un parametro di stabilità del sonno indotto.

## Bibliografia

- Garbarino S et al. *PLoS ONE* 2017; 12(10): e0187256.
- Leufkens TRM et al. *Psychopharmacology* 2014; 231: 2851-65.
- Malish S et al. *Matern Child Health J* 2016; 20: 290-97.
- Perrier J et al. *SLEEP* 2014; 37: 1565-73.
- Tabrizi R et al. *J Inj Violence Res* 2018; 10: 53-59.
- Tefft BC. *Sleep J* 2018; DOI: <https://doi.org/10.1093/sleep/zsy144>