



Dormire bene
per guidare
meglio

La guida pratica
per una guida sicura,
evitando i problemi
del sonno.



Assirem
dormi bene, vivi meglio!



Q8
Muoviti più liberamente

Lo sapevi che...

Nel 2023, in Italia, sono stati registrati 165.889 incidenti di cui più di 3.000 mortali, con oltre 200.000 feriti: oltre l'**80%** degli incidenti è dovuto al cosiddetto **fattore umano** e, in questa percentuale, è alta l'incidenza dell'eccessiva sonnolenza.

Per questo motivo, **Q8 e Assirem** – l'Associazione Italiana per la Ricerca e l'Educazione nella Medicina del Sonno – hanno deciso di **sensibilizzare le persone al volante a non sottovalutare le problematiche del sonno e a seguire piccoli ma importanti consigli prima e durante un viaggio.**

Trovi tutte le informazioni in questa Guida che è proprio il caso di dire "sicura": per te, i tuoi cari e tutti quelli che incontrerai lungo la strada.

Buona lettura per un buon sonno e una migliore guida!



Dormire meno di 5 ore la notte **aumenta di 4,5 volte la probabilità di avere un incidente stradale.**

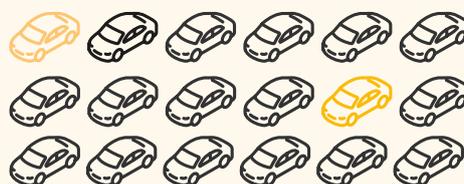
Stare svegli per 24 ore induce **errori alla guida simili a quelli di chi è ubriaco.**



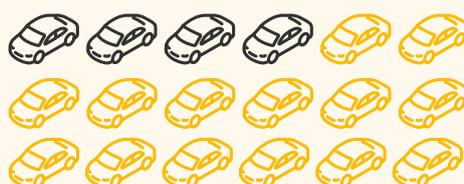
Il 22% degli incidenti stradali in Italia è causato da un colpo di sonno.

I rischi d'incidente stradale sono fino a 7 volte superiori per il 27% della popolazione adulta affetta da OSAS*, la più comune patologia respiratoria del sonno.

*OSAS è la sigla della Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno. Chi soffre di questo disturbo dorme male di notte a causa delle vie respiratorie ostruite e di conseguenza può avere episodi di forte sonnolenza durante la giornata.



incidenti stradali



incidenti stradali nella popolazione affetta da OSAS

8 raccomandazioni per evitare la sonnolenza alla guida.



1 Evita di guidare nelle ore notturne.

Il nostro cervello è programmato per dormire la notte. Per questo, se guidiamo ad esempio tra le 3 e le 5 del mattino, il nostro livello di vigilanza si abbassa notevolmente.

2 Non guidare se non hai dormito abbastanza.

Quante ore hai dormito nelle 24 ore precedenti al tuo viaggio? Se hai dormito meno di 7-8 ore la probabilità di incorrere in un incidente stradale può aumentare significativamente (Fig. 1). Con cinque ore di sonno, raddoppi il rischio di incidenti, mentre se dormi meno di quattro ore il rischio aumenta dell'11,5%.

Impatto del sonno nel rischio di incidenti stradali

Incidenti di conducenti con carenza di sonno, comparati a conducenti con +7 ore di sonno, come raccomandato dagli esperti.



Fonte: AAA Foundation for Traffic Safety, 2016

Fig. 1

3

Non bere alcolici prima di metterti al volante.

In presenza di eccessiva sonnolenza, l'assunzione di alcool nelle ore che precedono la guida può moltiplicare gli effetti negativi e di conseguenza il rischio di incidenti.

(Dawson et al 1997).

4

Hai sonno? Fai subito una sosta.

Se avverti segnali/sintomi di sonnolenza, fermati a una stazione di servizio. Prima di bere un caffè, l'ideale è fare un pisolino anche solo di 20 minuti.

5

Se russi, fai uno screening.

Fai un esame diagnostico per scoprire se soffri di apnee nel sonno.

Uno screening consigliato soprattutto agli autotrasportatori, considerata l'alta incidenza dell'OSAS in questa categoria.

6

Controlla periodicamente la vista.

Questo consiglio vale per tutti i guidatori ma ancora di più per chi russa e ha la Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno. Perché i difetti della vista sono più frequenti tra chi soffre di OSAS.

7

Evita di fare pasti abbondanti.

Mangiare tanto aumenta la sonnolenza: in viaggio, la cosa migliore è "poco e spesso", mantenersi idratati e, dopo i pasti, camminare o riposare un po' prima di rimettersi al volante.

8

Lunghe distanze? Fai una sosta ogni 160 Km.

Per evitare i pericolosi colpi di sonno, soprattutto in autostrada, programma il tuo viaggio in modo tale da non dover viaggiare senza fermarti per più di 200km.



Perché sentiamo il bisogno di dormire?

A questa domanda viene spontaneo rispondere perché siamo stanchi. Ma se ci domandiamo **“cosa ci fa sentire stanchi”**, per rispondere dobbiamo ricorrere alla scienza. In estrema sintesi, i motivi sono due:

- 1) Nel nostro cervello abbiamo un **orologio biologico**: ci dice di essere svegli di giorno e di andare a dormire quando è buio.
- 2) A mano a mano che siamo svegli, si accumula nel nostro cervello una sostanza che favorisce il sonno, l'**adenosina**, la quale raggiunge il picco la sera, spingendoci a dormire.

Perché è importante dormire?

Mentre riposiamo, nel nostro cervello e nel nostro corpo avvengono numerosi **processi fondamentali per il nostro benessere e la nostra salute** che non possono essere svolti durante la veglia. Il sonno non è un momento di vita perso bensì una fase essenziale per una vita sana e produttiva.

I benefici di un buon sonno

- Migliora la nostra attenzione
- Riduce i tempi di reazione
- Favorisce il controllo emotivo
- Riusciamo a prendere decisioni più ponderate
- Riduce ansia e depressione
- Migliora la memoria e l'apprendimento
- Migliora il nostro umore e il livello di soddisfazione
- Migliora il nostro sistema immunitario
- Ci aiuta a mantenere un peso corretto
- Migliora la nostra forma fisica
- Riduce il rischio di tumori, patologie cardiovascolari, diabete e demenza

Tab. 1



Perché è un problema dormire poco e male?

Le patologie del sonno sono sempre più frequenti, **circa il 30% della popolazione dorme meno del necessario, l'insonnia interessa dal 15 al 35% della popolazione.** Tutti conoscono le conseguenze di una notte insonne: lamentiamo difficoltà che ci impediscono di essere efficienti nelle nostre attività, compromettendo anche la nostra qualità di vita. Importanti sono le conseguenze sulla salute di un deficit cronico di sonno. (vedi Tab. 2)



Principali conseguenze di un cattivo sonno

- Alterazione della risposta allo stress
- Sonnolenza diurna e microsleep
- Malattie metaboliche: obesità e diabete
- Patologie dolorose croniche: fibromialgia, cefalea
- Malattie cardiovascolari: ipertensione, fibrillazione atriale, scompenso, infarto ed ictus
- Riduzione delle difese immunitarie: più infezioni e cancro
- Depressione, ansia, psicosi
- Deficit di memoria, decadimento mentale, demenza

Tab. 2

Quante ore dobbiamo dormire?



Il fabbisogno di sonno non è uguale per tutti, ma la maggior parte delle persone adulte necessita di **7-8 ore di sonno per sentirsi in forma.** Il parametro che ci permette di giudicare se abbiamo soddisfatto il nostro fabbisogno di sonno è come ci si sente al risveglio: se ci sentiamo attivi e capaci di affrontare la giornata senza disturbi, possiamo dire che il nostro sonno è stato soddisfacente.

Tutti i sonni sono uguali?

Il sonno non deve essere giudicato solo in termini quantitativi/ore di sonno, perché anche una alterazione qualitativa, come quando si ha un sonno superficiale o con frequenti risvegli, ci fa svegliare stanchi la mattina. L'eccessiva sonnolenza diurna che ne consegue è sicuramente il fattore che maggiormente pregiudica una buona performance lavorativa e scolastica, ed è causa di incidenti sia sul lavoro che sulle strade.



Cos'è l'insonnia?

Si parla d'insonnia quando facciamo fatica ad addormentarci o in presenza di prolungati risvegli notturni o risvegli precoci la mattina. Al risveglio non ci sentiamo ristorati e anche durante il giorno ci sentiamo affaticati sia mentalmente che fisicamente. Un'insonnia cronica, che persiste per mesi o anni, causa danni alla salute (Tab. 2).



Cosa causa la sonnolenza diurna?

Quando siamo stanchi siamo più soggetti a colpi di sonno e microsleep. Aumentano distrazione e disattenzione, si riducono le capacità di reazione e abbiamo una percezione errata del rischio. Tutti fattori che poi possono causare infortuni e incidenti. Le condizioni che più frequentemente determinano la sonnolenza diurna sono l'insonnia, la deprivazione di sonno e la Sindrome delle Apnee Ostruttive nel Sonno (OSAS).

Cos'è la deprivazione di sonno?

Quando dormiamo meno delle ore previste per la nostra età accumuliamo un debito di sonno che si ripercuote sulle nostre capacità quotidiane sul lavoro, a scuola e anche mentre siamo alla guida. Se il deficit di sonno si prolunga nel tempo è anch'esso responsabile di problemi alla salute (Tab. 2).

Cosa sono le Apnee nel sonno (OSA)?

Le Apnee nel Sonno, presenti abitualmente in soggetti che russano, sono caratterizzate da ostruzioni periodiche parziali o totali delle vie aeree superiori durante il sonno. Si ha un sonno molto frammentato e di scarsa qualità, causa di stanchezza al risveglio e sonnolenza diurna. Se non diagnosticate e trattate, le Apnee nel Sonno causano numerosi danni alla salute (Tab. 2).

Che impatto hanno le Apnee nel Sonno sulla sicurezza stradale?

Le conseguenze sono particolarmente gravi. Perché in presenza di un colpo di sonno, spesso il conducente non riesce a mettere in atto una corretta reazione di difesa per limitare i danni.

I “drivers” conoscono le Apnee nel Sonno?

Negli autotrasportatori la prevalenza di Apnee nel Sonno è particolarmente elevata.

La sicurezza sulle strade non può pertanto prescindere da una maggiore informazione sull'importanza del sonno e delle sue ripercussioni: gli effetti possono essere equiparati a una guida in stato di ebbrezza o sotto l'effetto di stupefacenti. Educare quindi a rispettare il proprio fabbisogno di sonno è la prima indicazione da dare.



Le 8 regole d'oro per la sicurezza stradale



1 Allaccia sempre le cinture di sicurezza.



2 Rispetta le distanze e i limiti di velocità



3 Mantieni il tuo mezzo in perfette condizioni



4 Controlla gli pneumatici



5 Guida solo se sei lucido



6 Proteggi i bambini a bordo



7 Fai attenzione a bici e pedoni



8 Non distrarti



Assirem Ets - Associazione Italiana per la Ricerca e l'Educazione nella Medicina del Sonno - è un ente no profit che promuove una corretta educazione al sonno, restituendo al riposo un ruolo fondamentale nella qualità della vita e nella salute. Oltre a occuparsi di ricerca nella medicina del sonno, Assirem svolge un'intensa attività divulgativa e di sensibilizzazione della popolazione e propone percorsi di formazione specialistica a pubblici professionali.