

# Colpo di sonno, incubo al volante

## «Attenzione all'effetto culla»

La ricerca: le vibrazioni dell'auto possono intorpidire l'autista



Il riposo  
salva-vita

Mai rischiare se arriva il sonno mentre si guida. Meglio accostare l'auto e dormire 20 minuti

### 30 MINUTI

il tempo alla guida dopo il quale si possono avere serie difficoltà a rimanere vigili

### 250 MORTI

per stanchezza alla guida

### 7 SINISTRI

su cento imputabili a questa causa

### 12.305 INCIDENTI

all'anno dovuti a colpi di sonno



Paola Benedetta Manca  
ROMA

È PARTITO, questo weekend, il primo esodo dei vacanzieri estivi e le strade sono congestionate. Uno dei nemici più subdoli per la sicurezza in auto continua a essere il sonno, soprattutto se si soffre di apnea notturna, una malattia di cui l'80% delle persone è inconsapevole e che fa stare svegli per alcuni intervalli di tempo, frammentando il sonno e facendoci accumulare stanchezza arretrata.

«Ho sonno ma ce la faccio a guidare, tanto vado piano». Questa frase è stata pronunciata milioni di volte dagli automobilisti di tutto il mondo, al rientro dalle vacanze, dopo una serata impegnativa con

gli amici o al termine di una giornata massacrante di lavoro. Alla fine, però, non tutti ce la fanno ad arrivare sani e salvi a casa. Ogni anno, in Italia, gli incidenti dovuti ai colpi di sonno sono 12.305, il 7% del totale (175.791), e causano 250 morti, come svela l'ultima ricerca di Aci e Fisar.

IL PERICOLO di addormentarsi al volante è molto più probabile di quanto si pensi, a causa del cosiddetto 'effetto culla'. Uno studio condotto dai ricercatori della Rmit University di Melbourne, in Australia, rivela infatti che le vibrazioni dell'auto sono costanti e dolci come il movimento di una culla, rendendo i conducenti più sonnolenti e meno concentrati. Il

### DISTANZA

In due secondi di distrazione alla velocità di 50 km orari, si percorrono quasi 30 metri

team di ricercatori ha testato 15 automobilisti con un simulatore che replica la guida su un'autostrada. Il risultato? Entro 15 minuti dall'inizio del test, anche persone riposaste e in salute mostravano segni di intorpidimento; in 30 minuti la sonnolenza era significativa, con uno sforzo notevole per mantenere vigilanza e prestazioni cognitive, raggiungendo il picco dopo 60 minuti. «Il colpo di sonno non ti avverte. Ti accasci sul volante, cambi direzione e, quando ti sve-

gli, è troppo tardi. Parti riposato, fermati spesso, mangia poco. Se sbadigli, ti bruciano gli occhi, ti sembra che ci siano ostacoli sulla strada, è il momento di fermarti. Decidi tu, non lasciar fare a lui».

È UNO dei consigli preziosi forniti dall'Asaps (Associazione sostenitori amici della polizia stradale), in una delle sue campagne. «Il colpo di sonno ti prende a tradimento – ricorda il presidente dell'associazione **Giordano Biserni** – si pensa sempre di non addormentarsi, ma non è così. Non c'è caffè o finestrino aperto che ci possa salvare. Non a caso la fascia oraria fra le 4 e le 5 di notte è quella in cui si riscontra il più alto tasso di morti al volante. Certo se uno tira tardi spesso o non è perfettamente so-

brio è a rischio». Ma se la stanchezza mette in pericolo, al ritorno da una notte di divertimento, soprattutto i giovani, per gli anziani, invece – avverte Biserni –, il rischio è «nelle ore diurne, in particolare nella fase post prandiale». «Questo è evidente – spiega – dal tipo di incidenti in cui sono coinvolti, inspiegabili, con auto condotte contro mano o fuori strada». La moderna tecnologia ha sfornato diversi dispositivi per aiutare l'autista a non addormentarsi alla guida «ma – sottolinea il presidente Asaps – alla fine il rimedio migliore è sempre quello di essere abbastanza coscienti da fermarsi in un'area di parcheggio protetta e dormire per un po'. Bastano 20 o 30 minuti di riposo e si evita di rischiare la vita».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



### IL BRACCIALE

È collegato al cellulare

Fra i dispositivi anti-sonno, c'è il bracciale collegato al telefono. Emette un suono o un flash se cala l'attenzione



### L'AURICOLARE

Se il pilota inclina il capo suona

Si tratta di un auricolare che, se il guidatore inclina il capo, emette un suono o una vibrazione, svegliandolo



### IL PILOTA CHE FISCHIA

Smette solo se l'autista lo spegne

È un oggetto che emette un fischio, periodicamente, che l'autista deve spegnere con una piccola pulsazione



### LA VIDEOCAMERA

Avverte se l'auto non è in carreggiata

Il sistema 'Lane Departure Warning' consiste in una videocamera che segnala se l'auto esce dalla carreggiata



### LE BANDE SONORE

Aiutano a non uscire di strada

Poste ai lati delle corsie di marcia lenta, riducono il rischio di uscite di strada per effetto di colpi di sonno