

Ib0510/03.2005.1

## Ulteriori pubblicazioni dell'upi

### Circolazione stradale

Ib8823 Sicuri in bicicletta	Ib9521 «Clic» per tutti!
Ib8912 Medicine al volante: attenzione!	Ib9910 Sicuri in moto
Ib9007 Visibilità = sicurezza	Ib9913 Fisica e circolazione stradale
Ib9023 Guida sobrio, guida meglio!	Ib0107 Pedalare sicuri
Ib9433 Seggiolini auto (TCS/upi)	Ib0117 Con le luci. Sempre!
Ib9435 Cavaliere della strada	Ib0121 Anziani e mobilità
Ib9501 Sicurezza sul percorso casa-scuola	Ib0122 I primi passi nella circolazione stradale
Ib9515 Conducenti: Attenzione bambini!	

Ulteriori pubblicazioni upi possono essere ordinate gratis via <http://shop.bfu.ch>.



## Confinanziato da:



upi  
Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni  
Laupenstrasse 11, CH-3008 Berna  
Telefono 031 390 22 22, fax 031 390 22 30  
info@upi.ch, www.upi.ch

© Riproduzione gradita con indicazione della fonte.  
Foto: Marco Zanoni, Berna

# Colpo di sonno – un flagello per i conducenti

Casa e tempo libero  
Sport  
Circolazione stradale



Il sonno e la stanchezza sono uno dei nemici più subdoli per chi guida. Si stima che tra il 10 e il 20% degli incidenti sia imputabile alla sonnolenza al volante. Gli incidenti dovuti a un colpo di sonno sono particolarmente gravi perché per alcuni metri il conducente perde il controllo del suo veicolo.



## Cause del colpo di sonno

Gli incidenti per sonnolenza al volante si verificano sia di notte che di giorno e specialmente sulle autostrade (monotonie), ma anche sulle strade principali o persino quelle urbane. Al sonno si attribuiscono diversi tipi di incidenti: le uscite di strada ad alta velocità, i tamponamenti violenti, vetture che sbandano o si cappottano.

In linea di massima si può parlare di due cause per il colpo di sonno. Da un lato abbiamo semplicemente la stanchezza o la sonnolenza. Questi fattori si manifestano in particolare tra i giovani conducenti che il sabato sera hanno fatto le ore piccole – e magari bevuto tanto – e tornano a casa nelle prime ore del mattino. Anche i lavoratori turnisti, però, sono a rischio per il rapido avvicinarsi di turni diurni e notturni e il conseguente squilibrio di sonno.

Dall'altro lato il colpo di sonno interessa maggiormente le persone di mezza età che, stando alle statistiche, sono spesso coinvolte in un incidente nel corso del pomeriggio. In questo caso potrebbero entrare in gioco le patologie del sonno e in particolare l'apnea da sonno dovuta all'ostruzione delle vie respiratorie (interessa specialmente chi russa fortemente). Il sonno profondo viene spezzato e le conseguenze si risentono anche durante il giorno sotto forma di stanchezza cronica. In Svizzera potrebbero essere circa 150.000 le persone colpite da questo problema.

## Come evitare la sonnolenza alla guida?

- Se si manifestano i primi sintomi di stanchezza, fermarsi e riposare (possibilmente dormire).
- Dopo una festa, pernottare a casa degli amici oppure prendere il taxi o i mezzi pubblici per tornare a casa.
- Iniziare il viaggio (p. es. vacanze) sufficientemente riposati e fare delle pause a intervalli regolari.
- Le persone con elevata sonnolenza di giorno o con forte russamento dovrebbero farsi controllare da un medico (p. es. neurologo o centro specializzato). L'apnea e le altre patologie del sonno sono curabili. Oltre a una maggiore qualità di vita per le persone interessate, risulterà anche una maggiore sicurezza stradale.

**I sintomi di stanchezza sono da prendere sul serio! Con i primi segni premonitori sussiste in qualsiasi momento il rischio del colpo di sonno.**

**Non esistono trucchi contro la stanchezza. Abbassare il finestrino, alzare il volume dell'autoradio, bere caffè, ecc. sono rimedi che hanno solo effetti temporanei.**