

*Fattore di rischio anche per patologie croniche metaboliche e cardiovascolari. Per la prima volta una ricerca condotta dal Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Genova e pubblicato sulla rivista internazionale "Plos One" dimostra la stretta correlazione tra insonnia e incidenti stradali*



Genova, 2 novembre 2017 – L'insonnia, associata talvolta a malattie come l'apnea notturna (OSA), può moltiplicare significativamente il rischio di incidenti stradali, fino a tre volte. Lo rivela uno studio - pubblicato il 31 ottobre 2017 sulla prestigiosa rivista californiana *Plos One* - ideato e coordinato dal neurologo Sergio Garbarino del Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Genova diretto dal prof. Gianluigi Mancardi in convenzione con la multinazionale CNH-Industrial IVECO e con la favorevole collaborazione del Dipartimento di Scienze della Salute dell'Università di Genova e del professore di Medicina del Lavoro Nicola Magnavita dell'Istituto di Salute Pubblica dell'Università Cattolica Sacro Cuore di Roma.

Lo studio fa parte del "Progetto CNH Iveco Industrial Check-Stop", un'azione internazionale per la sicurezza stradale, sostenuta dall'Autorità UE per la sicurezza stradale e dal Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti (MIT).

La letteratura scientifica da anni ha documentato l'esistenza di una correlazione tra insonnia e rischio di incidenti stradali. Ma nessuna ricerca, fino ad oggi, aveva realizzato un sondaggio così ampio su una singola categoria lavorativa (949 autotrasportatori hanno completato l'esame clinico e i questionari) arrivando a conclusioni scientifiche sorprendenti e inattese: l'insonnia tanto lamentata dagli italiani, e non solo, rappresenta un fattore di rischio che raddoppia la probabilità di incidenti e infortuni, nonché di ammalarsi di patologie croniche metaboliche e cardiovascolari.

"Un primo dato sorprendente - chiarisce Garbarino - è rappresentato dal fatto che nel 27,5% dei partecipanti è stata posta diagnosi di insonnia e la maggiore parte di questi presenta una maggiore prevalenza di malattie cardiovascolari, diabete, depressione e disturbi respiratori. Inoltre gli autotrasportatori con insonnia risultano avere un rischio quasi doppio di incidenti stradali e un rischio aumentato tre volte più elevato di quasi incidenti (NMA: Near Miss Accident) rispetto ad altri conducenti che non presentano la concomitante presenza di altre malattie e/o disturbi del sonno. Per questo l'insonnia è alla base non solo di un maggiore rischio di incidenti ma predispone anche all'insorgenza delle principali malattie croniche del nostro tempo".

"L'insonnia - aggiunge infine Magnavita - dovrebbe essere considerata un fattore di rischio per gli incidenti indipendentemente dalla durata del sonno e dalla presenza contemporanea di OSA e di altre malattie. La formazione e l'istruzione dei dipendenti e la responsabilità dei dipendenti per l'opportunità di dormire in modo adeguato e l'assistenza medica per i disturbi del sonno sono una parte essenziale di

questi programmi di prevenzione”.