



UNIVERSITÀ DI PISA

Presentati i risultati del progetto “151 e una notte”, una ricerca dell’Università di Pisa sull’appuntamento velico “151 Miglia-Trofeo Cetilar” – il caso studio per analogia serve per migliorare le prestazioni negli ambienti di lavoro a ciclo continuo come gli ospedali



Pisa,

21 gennaio 2020 - Né troppo, né troppo poco, la formula migliore per gestire il sonno degli equipaggi durante le regate è alternare due ore di sonno e due di veglia; addirittura, per ogni ora di sonno in più che si aggiunge, il piazzamento medio peggiora di 16 posizioni. È questo quanto emerge dal progetto “151 e una notte”, coordinato da Ugo Faraguna professore di Fisiologia Umana dell’Università di Pisa, che insieme al suo gruppo, ha analizzato la gestione del sonno degli equipaggi dell’appuntamento velico “151 Miglia-Trofeo Cetilar”.

“Le

regate sono un laboratorio ideale per studiare il sonno e i suoi ritmi in situazione di stress - spiega Ugo Faraguna - per analogia i risultati che otteniamo possono essere applicati in molte altre situazioni, anche per migliorare

la performance lavorativa in ambienti professionali a ciclo continuo come fabbriche e ospedali”.

La ricerca ha analizzato il sonno di 165 equipaggi, in media otto velisti per imbarcazione, che hanno partecipato al “151 Miglia-Trofeo Cetilar”. La regata, giunta alla decima edizione, si è svolta dal 29 maggio al 1 giugno 2019 dai porti di Pisa e Livorno sino alla Marina di Punta Ala (GR) e ha previsto una notte intera di navigazione.

“Una competizione che dura più giorni di navigazione continua, notte e dì - ha detto Ugo Faraguna - mette a dura prova l’attenzione, la lucidità e la capacità di lavorare in stretta sinergia con gli altri membri dell’equipaggio; per questo motivo un’accurata valutazione della qualità del sonno risulta intuitivamente essenziale per comprendere quali possono essere le strategie vincenti che impattano positivamente sulla performance”.

I ricercatori dell’Università di Pisa hanno quindi sottoposto i membri degli equipaggi a un questionario per stabile, anche sulla base poi del risultato della gara, quale delle strategie messe in atto - i turni di sonno veglia andavano da 2 a 4 ore - fosse la migliore. Per questioni statistiche sono state invece scartate le situazioni estreme, cioè gli equipaggi che sono rimasti sempre svegli e quelli con i turni di una sola ora, troppo poco per entrare nelle fasi profonde del sonno.

“I turni di due ore sono risultati la strategia vincente - ha concluso Faraguna - chi ha dormito di più ha fatto peggio in classifica. I turni di quattro ore sono risultati infatti associati ad un piazzamento peggiore. Possiamo speculare che questo sia legato al concetto di inerzia del sonno: più si dorme, più tempo ci vuole per essere operativi al risveglio. Questa prima esperienza ci impone di continuare ad indagare. Il prossimo anno ci piacerebbe studiare i tempi di reazione durante tutta la regata, a chi vorrà aderire all’evoluzione di “151 e una notte, seconda edizione”.

La
ricerca dell'Università di Pisa è stata promossa dallo Yacht Club Repubblica
Marinara di Pisa.