



## Importanza del sonno per il nostro lavoro

1

Per migliorare le ns. condizioni di lavoro ci sembra che l'aspetto del sonno sia di fondamentale importanza. In ferrovia in particolare sono molti i lavori che prevedono turni di notte che possono, se affrontati non adeguatamente, riflettersi sia sulla ns. incolumità fisica sia sulla sicurezza d'esercizio.

Il turno del PdM in particolare è noto per la sua irregolarità e per i suoi disagi. A causa della sua disarticolazione e per il fatto che si è costretti a prestare servizio in qualsiasi ora del giorno, il nostro orologio biologico viene irrimediabilmente compromesso. Per questo motivo nonché per la complessità del nostro nastro lavorativo il turno del PdM si distingue dagli altri turni.

D'altra parte è noto che il mancato riposo influisce negativamente sull'efficienza psicofisica.

Difatti si va a finire che il nostro corpo, tra un cambiamento di ritmo e l'altro, non riesce più ad allinearsi con il ritmo sonno/veglia. I ritmi circadiani, e cioè il ritmo fisiologico del nostro organismo, con l'alternare il giorno con le notti perdono la loro regolarità. Risultato di questo scombussolamento è che non si dorme più in modo soddisfacente. In special modo questo avviene in età avanzata; con l'avanzare degli anni diventa infatti più difficile recuperare le ore di sonno perdute. Tutto ciò si riflette sul ménage familiare e, in casi estremi, può compromettere le relazioni interpersonali. Il nostro lavoro è legato anche a certe responsabilità che richiedono piena efficienza e riguardando la salute e la sicurezza degli altri. Ci sembra quindi indispensabile affrontare tutti i problemi conseguenti ad un sonno sregolato, cercando di trovare i possibili rimedi per ridurre le conseguenze negative per la nostra vita personale e per garantire maggiore sicurezza.

Per approfondire questo argomento, forse dato per scontato, ma comunque di grande interesse, abbiamo intervistato il prof. Elio Lugaresi che è direttore della clinica neurologica dell'università di Bologna e dirige un centro per lo studio e la cura dei disturbi del sonno di fama internazionale e che ha pubblicato un libro intervista su questi argomenti.

Prima di esporre l'intervista che gli abbiamo proposto ci sembra comunque lecito fare una panoramica sintetica sul sonno in generale.

Il sonno è uno stato di riposo fisico e psichico indispensabile per recuperare energie e per ristabilire gli equilibri che durante uno stato di veglia continuo andrebbero perduti. Rispetto al coma esso è caratterizzato dalla rapida reversibilità. Il fabbisogno di sonno di una persona adulta è all'incirca di 7/8 ore. Se questo riposo viene a mancare si va incontro, come spiega il prof. Lugaresi nel suo libro, a stati di sonnolenza in parte da attribuire al debito di sonno contratto, in parte legato al fatto di dormire in ore diverse da quelle abituali.

□

②

Da una perdita parziale di sonno fisiologico possono scaturire vere e proprie patologie. Noi ci limiteremo a discutere sui colpi di sonno e cosa si può fare per evitarli. Per avere una risposta al problema in questione siamo andati a chiederlo al professore in persona:

1) *Nel Suo libro Lei ha affermato che ci sono certe ore del giorno in cui vi è una maggiore propensione ad addormentarsi, cioè si corre il rischio di andare incontro a colpi di sonno; in particolar modo Lei indica soggette a questo rischio le ore tra le 2 e le 6 del mattino. Inoltre spiega che questo è dovuto ad una riduzione della temperatura corporea nonché del cortisolo e dell'adrenalina in circolo che si attiva tramite un orologio biologico interno. Ci sono comunque persone che per esigenze di lavoro - e ovviamente noi macchinisti apparteniamo a questa categoria - sono sottoposte ad uno scombussolamento di questo orologio biologico interno, cioè persone che devono svolgere le mansioni loro affidate, andando a lavorare in qualsiasi ora del giorno in condizioni fisiche non tra quelle migliori. Cosa si può fare all'occorrenza per adattare questo orologio interno all'esigenza di dover lavorare di notte?*

Alla domanda non si può rispondere in modo semplice. Il turno notturno (vegliare di notte, dormire di giorno) porta a conseguenze negative sia di ordine fisico (senso di stanchezza) che psicologico (minore efficienza).

Vengono perciò studiati provvedimenti per limitare i disagi provocati dal lavoro notturno. Credo che problemi analoghi siano stati affrontati dalle linee aeree che praticano rotte intercontinentali. Potreste rivolgervi ad ALITALIA (associazione piloti) per sapere che provvedimenti hanno adottato per limitare gli effetti del jet-lag (*N.d.r.: disagio psicofisico degli equipaggi degli aerei e dei grandi viaggiatori transcontinentali*) e per aumentare la sicurezza dei voli.

2) *Oltre a tenere illuminato a giorno l'ambiente in cui si lavora - il che nel ns. lavoro specifico non è possibile - esiste qualche altro espediente per mantenersi svegli?*

Possono diminuire la sonnolenza alcune bevande come tè, caffè o coca-cola, l'effetto è comunque limitato nel tempo; vi sono altre sostanze, come l'alcool e ansiolitici, che favoriscono il sonno.

3) *Quando siamo in procinto di andare a fare una notte, quali sono le ore più propense per andare a dormire? Pomeriggio oppure dopo cena?*

③

La propensione a dormire è maggiore sia tra le 14 e le 17 che tra le 2 e le 6.

4) *Dopo un turno di notte compreso tra le ore 22.00 e le 6.00, quanto tempo impiega il ns. organismo a recuperare e a ristabilirsi?*

Dipende dalla capacità di adattamento dell'organismo e dalle condizioni di vita. Se la persona è giovane e se l'igiene di vita è buona, gli altri bioritmi, come la temperatura corporea, si riallineano con il sonno in pochi giorni; in condizioni sfavorevoli, prima di ripristinare un buon sincronismo tra sonno-veglia e altri bioritmi, può passare più di una settimana.

5) *Bisogna recuperare in qualche modo le ore di sonno perdute? E Le ore di sonno recuperate la mattina dopo, equivalgono poi al riposo notturno?*

Non è necessario recuperare tutte le ore di sonno perdute, perché dormendo in modo più profondo si può avere un perfetto recupero allungando di qualche ora il sonno della notte seguente.

6) *Il nuovo orario di lavoro che andrà in vigore dal mese di giugno prevede tra l'altro dei riposi fra un servizio andata e ritorno di solo 6 ore (6 ore che ovviamente diventano molto di meno perché comprendono anche il tempo dedicato alla cena e all'igiene personale).*

6 ore di recupero che, come dite voi, diventano soltanto quattro possono essere insufficienti soprattutto se il recupero avviene in ore diverse da quelle abituali (notturne).

7) *Ci risulta che in passato siete riusciti a dimostrare che dei ns. colleghi macchinisti sottoposti, durante un servizio di notte, al sistema automatico di registrazione dell'attività cerebrale in funzione per l'intera notte di guida, hanno avuto delle fasi di sonno dalla durata di ca. 8-10 minuti. Chiedendo loro, al mattino, se avessero dormito o meno, hanno risposto di non aver dormito affatto, cioè non se ne erano resi neanche conto di quanto era accaduto. Secondo Lei si trattava in questo caso di un episodio singolo o dobbiamo supporre che in queste ore a rischio i colpi di sonno siano inevitabili?*

Si tratta di una ricerca eseguita dal Dr. Akerstedt del Karolinska Institute di Stoccolma. Il Dr. Akerstedt ha dimostrato che i macchinisti dei treni di lunga percorrenza presentavano segni elettroencefalografici di addormentamento di cui non conservano ricordo.

(N.d.r.: Il professore ci ha fornito gentilmente l'indirizzo del Dr. Akerstedt e siamo intenzionati a contattarlo al più presto.)

6

8) Lei afferma la pericolosità a forzare il ritmo naturale della veglia e del riposo, soprattutto costringendosi a guidare o a lavorare di notte. Per garantire maggiore sicurezza in ferrovia, si sta per attivare un dispositivo di vigilanza sull'efficienza psicofisica del macchinista, denominato ATC, o "l'uomo morto". Vorremmo sapere Lei cosa pensa di questo dispositivo e se può provocare danni alla salute (ad es. tic nervoso).

9a) Secondo Lei è possibile che il macchinista possa attraversare fasi di sonno azionando allo stesso tempo il pulsante di vigilanza?

Non conosco "l'uomo morto". Il lavoro ripetitivo con attenzione costante può comunque avere effetti stressanti.

9) Cronobiologi e cronoterapisti sono figure professionali che studiano i turni di lavoro razionalizzandoli e cercando di umanizzarli. Negli Stati Uniti sono già una realtà. In Italia, a che punto sta la sensibilizzazione al riguardo?

In Italia il problema non è mai stato seriamente affrontato.

10) Col fine di migliorare il turno di lavoro: quale è più devastante: notte "breve" (ad es. 21.00 alle 04.00) o notte "lunga" (24.00 alle 7.00)?

Non so rispondervi con sicurezza: un turno breve notturno sottopone però a minori rischi di commettere errori, i quali comunque saranno molto più facili tra le 2 e le 6 del mattino.

11) Lei afferma che i giovani che tornano a casa dalle discoteche, non si dovrebbero mettere in viaggio prima delle 7.00 perché dopo tale ora è più improbabile andare incontro a colpi di sonno. Possiamo consigliare quindi la stessa cosa ai ns. colleghi, cioè di non tornare, dopo un servizio svolto nelle ore da Lei indicate critiche, subito a casa ma aspettare fin dopo le 7.00?

Sì. I dati biologici ci dicono che è più facile avere incidenti tra le 2 e le 6 del mattino che tra le 8 e il mezzogiorno.

12) Impatto socio-familiare?

Il turnismo oltre a creare disagi personali (biologici) può causare problemi di inserimento sociale e familiare.

L'intervista fornisce a tutti noi informazioni preziose su che cosa possiamo fare personalmente per migliorare le ns. condizioni lavorative. Molto però rimane aperto e

⑤

dovrà essere affrontato in maniera più approfondita. Innanzitutto ci sembra importante che la consapevolezza della comunità venga sensibilizzata di più per quanto riguarda l'importanza di un orario lavorativo e di condizioni lavorative in linea con le esigenze e i bisogni psicofisici.

Perché un macchinista ben riposato senz'altro potrà dare non solo un notevole contributo alla sicurezza dove non esistono tecnologie ma sarà anche in grado di svolgere e rendere meglio il servizio in generale.

#### Bibliografia

Lugaresi, Elio e Luciana Omicini: Il sonno, il sogno, un mondo misterioso.- Milano 1996

Angela, Piero: I misteri del sonno. Nuove scoperte sul versante notturno della nostra vita.- Milano 1994

#### Allegato

"Le buone regole contro l'insonnia" estratte da: Lugaresi, Elio e Luciana Omicini: Il sonno, il sogno, un mondo misterioso.- Milano 1996, pag. 88-89.



## Le buone regole contro l'insonnia

Gli specialisti del sonno prima di prescrivere farmaci a una persona che lamenta insonnia e alla quale, com'è ovvio, non sia stato diagnosticato un disturbo primario del sonno, intervengono sulla cosiddetta igiene del sonno. Perché, appunto, una scorretta igiene del sonno può determinare un pessimo «rapporto» con il riposo notturno.

E' una vera e propria strategia terapeutica che comporta una profonda rieducazione del paziente in fatto di abitudini quotidiane. Sono consigli che, se seguiti con convinzione, possono da soli risolvere o comunque alleviare molte forme di insonnia, mantenendo così una buona qualità del riposo e una buona vigilanza diurna.

\* E' bene coricarsi rispettando nel tempo un orario preciso, ma soprattutto è importante alzarsi sempre alla stessa ora, anche se durante la notte non si è dormito a lungo. E' un'abitudine che aiuta a regolare il nostro orologio interno. Anche i preparativi per la notte - una doccia, lavarsi i denti, pettinarsi, sistemare il letto, tirare le tende, mettere un bicchiere d'acqua sul comodino - dovrebbero essere fatti sempre alla stessa ora, al fine di creare un «rituale del sonno» associato all'idea che è tempo di andare a dormire.

\* Si deve andare a letto soltanto quando si ha sonno e, se proprio non ci si addormenta, è meglio alzarsi senza preoccuparsi dell'ora; fare dell'altro, distrarsi con qualcosa di piacevole e rilassante, aiuta a ricadere nelle braccia di Morfeo. C'è chi legge un libro che gli è caro, chi ascolta la musica del cuore, chi ricama, chi lavora a maglia, chi prende le carte e fa un solitario; ognuno impara a riconoscere la piccola strategia che lo concilia al sonno.

\* Il letto va utilizzato solo per dormire e per fare all'amore. Sbaglia chi, in attesa del sonno che non arriva, lo trasforma in una sala da pranzo o di soggiorno. E' assai controproducente, fra l'altro, guardare la TV: potrebbe mandare in onda programmi emozionanti che quasi sempre «insidiano» la ripresa del sonno.

\* Se si ha la tendenza a non dormire, meglio rinunciare ai sonnellini pomeridiani che, comunque, vanno computati nelle ore di sonno totali. Sono, ricordiamolo, 7-8 ore nelle 24 ore, per gli adulti (ma possono essere tranquillamente anche meno).

\* Un intenso esercizio fisico o un'attività intellettuale fortemente impegnativa, svolti nelle ore serali, possono impedire il sonno. Al contrario, una bella camminata, un giro in

7

bicicletta, la pratica dello sport preferito, nel corso della giornata, aiutano a dormire meglio.

\* Il pasto va consumato almeno 3 ore e mezzo prima di coricarsi. Il caffè, alla sera, disturba la regolare struttura del sonno: bisogna astenersi dal berlo soprattutto dopo cena e, se possibile, anche dopo pranzo. Allorché si soffre d'insonnia, vanno pure banditi il tè, il cioccolato in tazza, la Coca-Cola.

\* Nel conflitto dormo-non dormo, mai lasciarsi sedurre dall'alcol. Magari toglie l'ansia e così facilita l'addormentamento, ma a notte avanzata, quando il suo effetto viene a mancare, il sonno è più agitato. Negli alcolici includiamo la birra, il vino e certi aperitivi, apparentemente innocui e invece ad alta gradazione.

\* Il fumo, per l'insonne, è doppiamente veleno: la nicotina ha anche effetto risvegliante in quanto provoca un'eccitazione del sistema nervoso centrale e quindi un aumento della vigilanza. Chi si aggira per la casa o si corica con il portacenere accanto, fumando una sigaretta dopo l'altra, ottiene come unico risultato quello di peggiorare la situazione.

V.to

Apree Rosario

C.O.M.U. BOLOGNA