

Il sonnellino che aiuta

L'uomo è un animale diurno. Il funzionamento del suo organismo è governato in maniera tale da garantire il massimo della efficienza psicofisica nel corso della giornata riservando le ore della notte al sonno e alle funzioni di recupero energetico-metabolico. Una "società ideale", aderente all'impostazione biologica dell'uomo non dovrebbe quindi vedere nessuno dei suoi membri impegnato in attività notturne. Le società moderne tendono ad amplificare l'estensione delle attività umane al ciclo delle 24 ore, forzando quindi i ritmi biologici elementari. Fino a qualche decennio fa erano solo i servizi essenziali (ospedali, forze dell'ordine, trasporti), quelli a cui era richiesto un funzionamento continuo. Attualmente la cosiddetta società delle 24 ore vede impegnato circa un quarto della forza lavoro nelle società industrializzate più avanzate. In Italia la percentuale raggiunge il 18 per cento. Se il lavoro consiste nel guidare veicoli il rischio di incorrere in incidenti stradali nelle ore notturne è più elevato. Un recente studio, condotto dal Servizio sanitario della Polizia di Stato, in collaborazione con il Centro di medicina del sonno dell'Università di Genova, sul totale degli incidenti occorsi nel quinquennio 1993-1997 sulla rete autostradale ...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/01/2005