

Seggiolini e cinture di sicurezza sono un esempio: molti incidenti stradali possono essere evitati adottando comportamenti che permettano una guida sicura. Per sé e per gli altri.

di **Roberta Corazza**

Prego, allacciarsi le cinture

Gli incidenti stradali sono una delle maggiori cause di danni alla salute e la principale causa di morte nei giovani. Nonostante ciò molti continuano a pensare che certe cose succedano solo agli altri e adottano comportamenti che possono mettere a repentaglio la loro vita e quella degli altri. In Italia muoiono per incidente stradale circa 15 persone al giorno: metà di esse ha meno di quarant'anni. A queste cifre si deve aggiungere il grande numero di feriti (170.000 ricoveri all'anno) e di invalidi (20.000).

Per informare, spiegare e far riflettere giovani e meno giovani l'Azienda provinciale per i servizi sanitari ha realizzato l'opuscolo dal titolo "proteggere la salute sulla strada".

La sicurezza dipende da noi e dagli atteggiamenti che adottiamo quando siamo alla guida: comportamenti imprudenti e azzardati possono mettere a repentaglio la nostra salute e quella degli altri. Ne parliamo con il dottor Roberto Pancheri responsabile del servizio di riferimento per le attività alcoliche e con il dottor Pirous Fateh-Moghadam del servizio epidemiologico dell'Azienda provinciale per i servizi sanitari che hanno lavorato alla pubblicazione e diamo per i lettori di "Cooperazione tra consumatori" alcuni spunti tratti da questo opuscolo.

Dottor Pancheri, l'alcol, le droghe e la guida non vanno

d'accordo. Come influiscono queste sostanze sui nostri riflessi mentre guidiamo?

Un boccale di birra, un bicchiere di vino e un bicchierino di superalcolico contengono grossomodo la stessa quantità di alcol. Per guidare il limite massimo di quantità di alcol nel sangue è, per legge, 0,5 grammi per litro. Il raggiungimento di questo limite dipende da diversi fattori: l'età, il sesso, il peso della persona, l'abitudine al bere e l'ingestione di cibo. Indicativamente con due bicchieri si rischia di aver già superato il limite di legge. Prima di mettersi alla guida è bene attendere circa un'ora per ogni bicchiere bevuto perché l'azione sedativa dell'alcol provoca un rallentamento dei riflessi per cui la reazione agli imprevisti è tardiva e il tempo di frenata si allunga. Vi è inoltre un restringimento del campo visivo per cui il guidatore ha una percezione limitata di ciò che si trova ai lati della strada (cartelli, veicoli, persone, ostacoli). Ma non solo: le distanze appaiono falsate e sono possibili errori fatali, ad esempio nei sorpassi per l'errata valutazione delle distanze. A tutto ciò dobbiamo sommare che l'alcol crea problemi nella coordinazione dei movimenti e quindi risulta più complicato eseguire anche i più semplici movimenti e che vi è una maggior tendenza ai colpi di sonno. Per tutti questi motivi sarebbe importante che iniziasse ad entrare nella nostra cultura che chi beve è meglio non guidi e chi deve guidare è meglio non beva.



Ricerche internazionali affermano che la probabilità di riportare ferite in caso di incidente è più che raddoppiata nei bambini trasportati senza seggiolino. Anche rispetto all'utilizzo della sola cintura di sicurezza, l'uso del seggiolino riduce di un ulteriore 60% la probabilità di essere feriti in occasione di un incidente.

Oppiacei, cannabinoidi, acidi hanno effetti sedativi e rallentano i riflessi compromettendo la capacità di guida. Anche le anfetamine, la cocaina e le droghe di sintesi, dopo un periodo iniziale di eccitamento in cui sembra di dare il massimo, hanno un effetto depressivo che riduce la capacità di guidare. E in ogni caso la legge non permette la guida sotto l'effetto di droghe: la patente viene ritirata immediatamente.

Dottor Moghadam, da un paio d'anni l'azienda sanitaria in collaborazione con le polizie municipali ha in corso un progetto di sensibilizzazione all'uso in automobile dei seggiolini per i bambini. Di che cosa si tratta?

In Trentino ogni anno centinaia di bambini vengono portati al pronto soccorso a causa di un incidente stradale. Due bambini su tre si feriscono durante gli spostamenti quotidiani viaggiando in macchina su una strada urbana. Esiste un modo efficace per prevenire questi eventi traumatici: l'utilizzo corretto del seggiolino e del cuscino alza-bambino.

Ricerche condotte a livello internazionale affermano che la probabilità di riportare ferite in caso di incidente è più che raddoppiata nei bambini trasportati senza seggiolino. Anche rispetto all'utilizzo della sola cintura di sicurezza, l'uso del seggiolino riduce di un ulteriore 60 per cento la probabilità di essere feriti in occasione di un incidente.

Indagini dell'Azienda sanitaria

hanno evidenziato che la buona abitudine di trasportare i bambini utilizzando il seggiolino anche negli spostamenti quotidiani, per esempio nel tragitto da casa alla scuola materna, non sia molto diffusa tra i genitori trentini. A Mezzolobardo solo il 18 per cento dei bambini accompagnati alla scuola materna in macchina viaggiava con il seggiolino e con le cinture allacciate. A Lavis e a Pergine tale percentuale era leggermente superiore (39 per cento) ma comunque del tutto insoddisfacente.

Ecco perché Azienda sanitaria e le Polizie municipali di alcuni comuni trentini hanno deciso di avviare una campagna a favore della salute dei bambini trasportati in macchina. Un intervento per incentivare all'uso dei seggiolini per proteggere i bambini in caso di un incidente stradale non per evitare "la fastidiosa multa".

Il progetto è iniziato lo scorso anno a Trento e, alla fine del periodo di intervento la percentuale di bambini trasportati con le cinture allacciate è passato dal 37 per cento al 61 per cento. Quest'anno è stato esteso ai comuni di Mezzolombardo, Lavis e Pergine. Il progetto è suddiviso in due parti: inizialmente gli agenti della polizia municipale incontrano i genitori nel corso di riunioni serali e davanti alle scuole materne e informano sull'importanza dei seggiolini e sul loro corretto utilizzo. Successivamente vengono fatti controlli e, nel caso si riscontrino violazioni, vengono elevate le sanzioni previste dal

codice della strada: 60 euro di multa e la detrazione di 5 punti dalla patente. In questi tre comuni, dopo la prima fase informativa i genitori che utilizzano correttamente il seggiolino sono aumentati di oltre il 12 per cento.

Ma non servono solo i seggiolini, la sicurezza dipende anche da altri comportamenti.

Distanze di sicurezza, segnaletica stradale, limiti di velocità e gran parte di quanto è scritto nel "Codice della strada" sono stati studiati per evitare il maggior numero possibile di incidenti. Rispettare le regole significa proteggere la propria salute e quella altrui. Oltre a rispettare i limiti è buona norma adottare velocità consone alla strada, al traffico, alle condizioni atmosferiche e di visibilità, alla presenza di altre persone sulla strada (pedoni - in particolare bambini e anziani - motocicli, biciclette).

La potenza di un motore può tradursi in maggior sicurezza ma

può essere anche un incentivo a correre oltre i limiti di velocità vigenti sulle strade. Si pensi che la velocità di 50 km/h contro un ostacolo fisso imprime all'automobilista una forza pari a 25 quintali (come cadere al suolo dall'altezza di un terzo piano). Inoltre aumentando la velocità aumenta lo spazio che serve per fermarsi. Se a 50 km/h sono necessari 25 metri per fermarsi cioè la lunghezza di 2 autobus in fila, a 100 km/h lo spazio di frenata è il quadruplo: sono necessari 100 metri cioè quasi la lunghezza di un campo di calcio. Per questo oltre a moderare la velocità è importante mantenere le distanze di sicurezza.

Anche in moto o motorino sono molti gli incidenti, anche gravi, dovuti soprattutto a imprudenza. In questi casi il casco offre una protezione in caso di incidente: il casco integrale riduce la mortalità in moto di ben il 50 per cento e offre il massimo grado di protezione poiché ripara anche il mento e la faccia.



Le regole da rispettare

- se guidi non bere alcolici, se bevi non guidare
- se guidi non usare droghe, se le usi non guidare
- non salire in auto con chi ha bevuto o sia sotto l'effetto di droghe
- se esci in compagnia decidete prima chi dovrà guidare (così almeno lui non berrà e non assumerà droghe)
- allacciati sempre le cinture e falle allacciare a chi sta con te (anche nei sedili posteriori)
- lega i bambini nell'apposito seggiolino anche nei tragitti brevi
- se vai in moto o anche in bici, mettili il casco
- rispetta i limiti di velocità e le distanze di sicurezza
- evita l'uso del telefono cellulare in auto: è provato che riduce l'attenzione; se lo devi fare, accosta
- evita di proseguire alla guida se sei stanco per evitare colpi di sonno
- informati se gli eventuali farmaci che assumi possono influenzare la guida controlla periodicamente lo stato dei freni e delle gomme

Dal 2007 nuove etichette per i prodotti per la protezione solare. Scompare la scritta "schermo totale" e "protezione totale per bambini": non esistono solari in grado di proteggere al 100 per cento dal sole.

Etichette più chiare per le creme solari

Come scegliere la crema con protezione solare giusta per essere protetti in modo adeguato? Basta leggere l'etichetta, che dal 2007, su indicazione dell'Unione Europea, tutti i produttori dovranno cambiare, poiché ha qualche punto debole; vediamo:

- **il "fattore di protezione"** oggi si riferisce principalmente ai raggi UvB (causa di "scottature solari") ma non ai raggi UvA (importante fattore di rischio per il cancro della pelle e l'invecchiamento della pelle). Non esistono attualmente metodi di prova uniformi per comparare i fattori di protezione ai raggi UvA. Ogni produttore ha il suo metodo per misurare e indicare il fattore di protezione;
- **"schermo totale" e "protezione totale" non esistono:** non esiste un prodotto che possa fornire una protezione totale nei confronti dei raggi Uv;
- **protezione totale nei confronti dei neonati e dei bambini non esistono:** non esistono prodotti che possano annullare il pericolo di scottature ed ritemi a neonati e bambini.

Dal 2007, dunque,

- **il fattore di protezione verrà espresso in livelli:** basso (le attuali protezioni 6-8-10), medio (15-25), alto (30-50) e molto alto (50+), mentre saranno cancellati i fattori di protezione 2 e 4, perché non protettivi;
- **il fattore di protezione** non riguarderà più soltanto gli UvB, ma anche gli UvA, e questo dovrà essere indicato sulla confezione del prodotto;
- sempre in etichetta dovranno comparire le **istruzioni per l'uso**, compresa l'indicazione della **quantità di prodotto** da applicare per essere efficacemente protetti, e la sigla **Pao** (period after opening) - presenti sulla confezione già da quest'anno - a indicare la durata del prodotto dalla sua apertura.

Cosa fare intanto per questa estate?

- utilizzare comunque prodotti per la protezione solare, (alcune case produttrici si sono già adeguate) e scegliere prodotti che forniscano una protezione nei confronti dei raggi UvA e UvB;
- ricordare che i prodotti per la protezione solare sono soltanto uno degli strumenti utilizzati per proteggersi dalle radiazioni solari, perché è fondamentale:
- evitare di esporsi al sole durante le ore più calde, quando il sole è più forte (dalle 11 alle 16);
- indossare indumenti protettivi, cappelli e occhiali da sole;
- evitare di esporre direttamente alla luce del sole neonati e bambini almeno fino ai 4 anni. (C.Galassi)