



DORMIRE BENE PER GUIDARE MEGLIO: Q8 E ASSIREM INSIEME

PER LA SICUREZZA STRADALE IN OCCASIONE DELLA GIORNATA MONDIALE DEL SONNO

Q8 e Assirem presentano le loro iniziative per sensibilizzare sulle problematiche legate ai disturbi del sonno e alla guida sicura, con l'auspicio di ridurre il rischio di incidenti stradali.

Roma, 14 marzo 2024 - In occasione della Giornata Mondiale del Sonno, **Q8 e Assirem** presentano la loro collaborazione, che ha un **obiettivo prioritario: ridurre il rischio di incidenti stradali dovuti all'eccessiva sonnolenza** che, come è emerso dalle ricerche, rappresenta una delle principali cause di incidenti sulle strade¹.

Le statistiche, in merito alle cause degli incidenti stradali, mostrano infatti dei dati preoccupanti: l'80% è causato dal "fattore umano" e tra questi, un alto numero nasce dall'eccessiva sonnolenza. Il 22% degli incidenti è dovuto a colpi di sonno², mentre si stima che dormire meno di 5 ore aumenti di 4,5 volte il rischio di incidente³. Inoltre, rimanere svegli per 24 ore consecutive può causare errori alla guida comparabili a quelli di un individuo ubriaco⁴. Ulteriori ricerche hanno poi dimostrato che il rischio di incidenti è fino a 7 volte maggiore per il 27% degli adulti affetti da **OSAS**, la sindrome delle apnee ostruttive nel sonno causata dall'occlusione delle vie respiratorie⁵.

In risposta a questi dati, **Q8**, uno dei principali **player nel settore della mobilità**, e **Assirem**, **l'Associazione Italiana per la Ricerca e l'Educazione nella Medicina del Sonno**, hanno deciso di unirsi per lanciare una **campagna** volta a **sensibilizzare sulle problematiche legate ai disturbi del sonno e alla guida sicura**.

“Abbiamo voluto questa partnership con Assirem - dichiara Fortunato Costantino, Direttore Human Resources, Legal & Corporate Affairs di Q8 - per realizzare iniziative concrete e mettere a disposizione strumenti utili a sensibilizzare la popolazione al volante, stimolando una maggiore consapevolezza di sé e dei rischi collegati alla sonnolenza alla guida. Un progetto – ha continuato Costantino -

1) Ali Moradi et al., Sleepiness and the risk of road traffic accidents: A systematic review and meta-analysis of previous studies, Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour, Volume 65, 2019, Pages 620-629

2) Bioulac S et al., Risk of Motor Vehicle Accidents Related to Sleepiness at the Wheel: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sleep. 2017 Sleep. 2017;

3) Garbarino S, Nobili L, Beelke M, et al: The contributing role of sleepiness in highway vehicle accidents. Sleep 2001; 24: 203-206

4) Dawson, D., & Reid, K.. Fatigue, alcohol and performance impairment. Nature, (1997).

5) Teràn-Santos J et al: Cooperative Group Burgos-Santander. The association between sleep apnea and the risk of traffic accidents. N Engl J Med 1999; 340: 847-851

6) P. Armeni et al., Final report Cost-of-illness study of Obstructive Sleep Apnea Syndrome (OSAS) in Italy, api.semanticscholar.org (2019)

perfettamente in linea con il nostro impegno per la sostenibilità intesa in tutte le sue dimensioni, convinti che le imprese debbano svolgere un ruolo non solo economico, ma anche sociale a sostegno della comunità e del territorio.”

“I disturbi del sonno sono una crescente epidemia sociale con gravi conseguenze per la salute, la qualità della vita e la sicurezza sul lavoro e sulle strade. Q8 e ASSIREM intendono affrontare questa sfida con una campagna di informazione nelle stazioni di servizio Q8 nei prossimi mesi” ha dichiarato il **Dott. Pierluigi Innocenti, Neurologo e Presidente ASSIREM Ets.**

Q8 e Assirem hanno quindi dato il via ad una serie di **iniziative e materiali di informazione che saranno disponibili presso i distributori Q8, sull’App ClubQ8 e sul sito web dedicato.**

La prima, è la creazione di un **test accessibile tramite sito web e App ClubQ8 che permette di valutare il profilo di rischio legato alla qualità del sonno dei guidatori**, sviluppata da Assirem e **Nomisma, società di ricerca economica e consulenza** che fornisce analisi e previsioni nel campo dell'economia, della finanza e del mercato immobiliare.

La seconda iniziativa riguarda l’**organizzazione di webinar informativi** che trattano vari argomenti come il **ritmo circadiano, l'importanza del sonno per la salute e l'eccessiva sonnolenza diurna durante la guida** (tutti i dettagli su www.Q8.it).

Infine, verrà resa disponibile una **guida esclusiva** che fornisce **informazioni pratiche sulla gestione del sonno**, includendo **suggerimenti per riconoscere i disturbi**, specialmente durante la guida.

Per ridurre il rischio di incidente per eccessiva sonnolenza, il Dott. Pierluigi Innocenti raccomanda sempre di evitare la guida nelle ore notturne, guidare solo dopo aver riposato adeguatamente e sottoporsi a screening per apnee nel sonno in caso di sospetto.

Ma quali sono i campanelli d’allarme a cui prestare attenzione mentre si è su strada? Ecco i principali:

- Cominciare a sbagliare
- Avere difficoltà a tenere gli occhi aperti
- Il capo tende ad abbassarsi
- Non ricordare esattamente gli ultimi chilometri trascorsi
- Trovarsi troppo a ridosso della macchina che precede
- Trovarsi inavvertitamente sull’altra carreggiata
- Non aver visto un segnale stradale

Unirsi alla campagna di Q8 e Assirem e seguire i suggerimenti sopra citati significa fare un passo avanti verso una guida più sicura e responsabile. Dormire bene è fondamentale per guidare meglio e proteggere sia la propria vita che quella degli altri utenti della strada.

A proposito di Q8

Q8 è uno dei principali player italiani del settore dell’energia che garantisce la mobilità delle persone e delle merci. È attiva, anche attraverso società controllate e partecipate, nell’intero ciclo integrato del downstream, dalla raffinazione al consumatore finale, grazie ad una rete di circa 2.800 stazioni di servizio distribuite sull’intero territorio nazionale e a una logistica che si sviluppa coerentemente a supporto dell’intera rete distributiva. Q8 è inoltre attiva, attraverso altre società del Gruppo, nel mercato delle vendite dirette (Extra-rete), dei lubrificanti e dei carburanti per la marina e per l’aviazione. Al centro della strategia di Q8 la sostenibilità del business che persegue coniugando sinergicamente salvaguardia dell’ambiente, sviluppo sociale e crescita economica. www.Q8.it

ASSIREM ETS, Associazione Italiana per la Ricerca e l'educazione nella Medicina del Sonno, è un ente no profit nato nel 2013 per promuovere una corretta educazione e cultura del sonno, attraverso campagne, materiale informativo ed eventi aperti al pubblico ed opera nella ricerca sulle patologie connesse ai disturbi del sonno, alla loro prevenzione e cura. Tutte le attività dell'Associazione, i risultati di studi e ricerche sono disponibili sul sito [Assirem](#), sulla pagina [Facebook](#), [Linkedin](#) e su [Instagram](#).

Connexia – Ufficio stampa per Q8

Michela Spagnuolo - michela.spagnuolo@connexia.retexspa.com - +39 366 6971634

Gioiamaria Ciavarelli - gioiamaria.ciavarelli@connexia.retexspa.com - +39 342 1687624

Luna Piombino - luna.piombino@connexia.retexspa.com - +39 389 7627506

Per ulteriori informazioni:

Ufficio Stampa Assirem

Francesca Lo Furno

Port 347 8665484

info@assirem.it