

L'astronauta americano riparerà la russa Mir

E' stata fissata per il 24 luglio, se le prove in programma per il 21 andranno bene, la data per le prime riparazioni alla stazione orbitale russa Mir, danneggiata il 25 giugno da una collisione con un cargo spaziale «Progress», e ad aiutare il cosmonauta russo Alexander Lazutkin sarà l'americano Michael Foale. La Nasa ha dato il via libera e l'astronauta ha accettato di sostituire il comandante della stazione Vassili Tsbiliev, sofferente di aritmia cardiaca, nella delicata operazione, hanno confermato i portavoce del centro di Koroliov. Foale dovrà prima provare lo scafandro speciale - diverso da quello che si usa per le passeggiate nello spazio - che gli consentirà di penetrare nel modulo danneggiato «Spektr», depressurizzato a causa di una falla. «Foale è ottimista, motivato e ha molta voglia di rendersi utile», ha precisato il portavoce. Il compito dei due cosmonauti sarà di sostituire il portello stagno che separa il modulo centrale della Mir dallo «Spektr» con un altro in grado di far passare i cavi che connettono i pannelli solari col sistema energetico della stazione. Quanto a Tsbiliev, «lui si sente benissimo», ha aggiunto il portavoce: «ma non deve affaticarsi».

Uno studio sugli effetti della fatica sulla capacità delle persone di mantenere movimenti e riflessi adeguati

17 ore di lavoro è come bere troppo La stanchezza fa danni simili all'alcol

I rischi legati alla guida dell'automobile potrebbero essere elevati per i lavoratori che fanno turni notturni e, soprattutto, lunghi turni di lavoro. Con 17 ore si arriverebbe all'equivalente di un tasso alcolico vietato agli automobilisti in molti Paesi.

La mancanza di sonno dei lavoratori notturni è stata spesso collegata ad incidenti stradali; sono noti a tutti gli effetti nefasti che può avere guidare l'automobile senza aver incamerato riposo sufficiente. Ma quando la stanchezza diventa un pericolo?

Ricercatori australiani hanno comparato gli effetti della mancanza di sonno con altre note cause di incidenti, come l'intossicazione di alcolici.

Nell'ultimo numero della rivista «Nature» un articolo dimostra che anche solo una stanchezza moderata può causare un abbassamento del livello della prestazione maggiore di quello causato dal consumo di alcolici, almeno nella quantità previste come inaccettabili da molti paesi.

Il collegamento diretto tra i due fattori, alcool e fatica, è stato fatto da Drew Dawson e Kathryn Reid del Queen Elizabeth Hospital di Woodville nell'Australia meridionale. Utilizzando test semplici, come quello sull'efficienza della mano in rapporto ad un oggetto bersaglio sul computer - un indicatore del coordinamento oculare - sono riusciti a misurare il deterioramento della prestazione sotto l'influenza di alcolici e in seguito alla veglia prolungata.

Connettendoli si ricava il rapporto esatto tra i due fattori nel produrre l'effetto negativo: «Esprimendo l'inabilitazione data dalla fatica ad un equivalente inabilitazione provocata dall'alcool - hanno detto i due ricercatori - siamo in grado di fornire indicatori importanti alle politiche di sicurezza stradale o negli ambienti di lavoro».

L'indice da loro elaborato è impressionante.

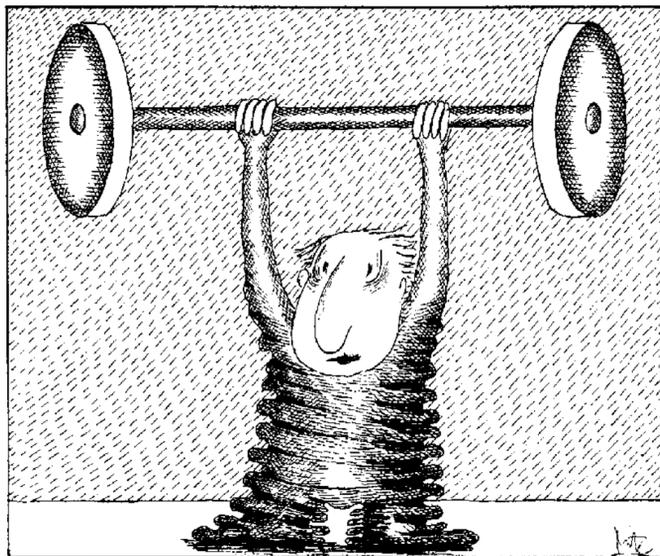
Una modesta mancanza di sonno

cioè una veglia per 17 ore filate, appena un po' superiore a quella considerata normale, causa un deterioramento della coordinazione occhio-mano equivalente a quello causato da una concentrazione di alcool nel sangue dello 0,05 per cento e cioè la quantità considerata off limits in molti paesi (L'Inghilterra, più tollerante lo ha fissato nello 0,08, cioè 22 ore di veglia ma in Scandinavia il limite è dello 0,02 per cento, neanche 12 ore). Quando siamo in pericolo a causa della stanchezza? Secondo un rapporto del Medical Advisory Center britannico, metà dei lavoratori che svolgono turni di notte non dorme mai il giorno successivo all'inizio del turno notturno il che significa un rischio equivalente al doppio di quello alcolico.

Dawson e Reid inoltre avvertono che il sonno perduto la notte non si recupera mai completamente di giorno.

Un'altra preoccupazione riguarda i lavoratori che devono sostenere lunghi turni di lavoro. In Inghilterra ad esempio, i medici, per una direttiva sanitaria, non devono essere a disposizione dell'ospedale per più di 56 ore consecutive o 72 se sono previsti periodi di riposo. Eppure un rappresentante della British Medical Association ha ammesso che a malapena un quarto degli ospedali inglesi osserva questa direttiva. Dunque chi lavora per turni molto prolungati non dovrebbe guidare durante il ritorno a casa? Corre gli stessi rischi di chi guida in stato di ebbrezza?

Andrew Clayton, del British Institute for Traffic Education Research, benché ammette che la fatica durante la guida è un fattore di rischio ma esprime anche qualche cautela:



«Non è chiaro se questo studio abbia utilizzato modelli di vita reale soprattutto per quanto concerne la guida di un veicolo. Guidare porta automaticamente una certa concentrazione». Ed è anche probabile che la mancanza di sonno non costituisca più un problema una volta che l'organismo si abitua ad essere attivo in particolari periodi del ciclo quotidiano e purché

vengano consentite pause sufficienti.

Per il momento, nonostante ci si auspichi il monitoraggio sulla durata e gli effetti dei turni notturni e soprattutto si auspichi che ai lavoratori non venga chiesto troppo frequentemente di cambiare i propri orari di lavoro (una delle cause accertate di insonnia), se siamo troppo stanchi per

metterci al volante dovrà essere il vecchio buon senso a suggerircelo.

Come Clayton sottolinea, non c'è un sistema certo per misurare la stanchezza soggettiva del guidatore che sia comparabile con il test del palloncino usato per misurare il tasso di alcool nel sangue.

Helen Philips

Polemiche per la «cura» Di Bella

Si riaprono le polemiche sul cosiddetto metodo di cura per i tumori del medico siciliano Luigi Di Bella a base di farmaci autorizzati dal Servizio sanitario per altre indicazioni. L'occasione è stata una conferenza a Roma, promossa dallo stesso Di Bella contro la quale sono subito scesi in campo l'ordine dei medici di Roma e l'associazione degli oncologi medici italiani. «Esprimiamo riserve sull'iniziativa del medico. La costosa terapia già praticata dall'interessato - afferma una nota dell'ordine - non è supportata da valutazioni scientifiche ufficiali e il farmaco utilizzato è prescrivibile per altre patologie, come indicato dalla stessa casa farmaceutica». «L'iniziativa - prosegue l'ordine - potrebbe ingenerare facili ottimismo e illusioni legati a grossi sacrifici economici dei malati, in assenza di accertata evidenza scientifica sull'efficacia della terapia». L'ordine invita medici e cittadini a non lasciarsi coinvolgere nell'iniziativa. In una lettera inviata al ministro della sanità l'associazione degli oncologi medici (Aiom) ha chiesto che sul metodo siano prese iniziative dell'autorità sanitaria. «Quella attuata da Di Bella - sostiene l'Aiom - è di fatto una sperimentazione non autorizzata dalla Cuf. Si crea un'aspettativa di risultati miracolosi».

Vi bacerò tutta l'estate

13.000 ricevitorie, bar e tabaccherie vi aspettano con Enalotto. Per tutta l'estate al mercoledì ed al sabato: più giocate, più potete vincere.

ENALOTTO