

Notizia 'In Evidenza' del 3 maggio 2017

## Report dal Brain Trainer: Al volante con il cellulare?= guida da ubriaco



Non c'è differenza: stato di ebbrezza e uso del telefonino mentre si guida limitano allo stesso modo attenzione e riflessi, con rischio di incidenti. Ma il Brain Trainer propone semplici esercizi per potenziare le capacità da provetto pilota.

Nonostante l'inasprimento delle leggi in vigore, che hanno aumentato le sanzioni, **il telefonino alla guida rimane una delle cause principali di incidenti stradali**. Con o senza auricolari. Con o senza viva-voce. Il problema della distrazione al volante dovuta alle conversazioni o all'invio di SMS tramite cellulare è legato non alla guida con una mano sola ma all'**attenzione distolta dalla strada**.

Ma c'è di più: mentre si è intenti a parlare, **i riflessi** nei tempi di reazione sono **paragonabili a quelli di una persona in stato di ebbrezza** alcolica. Il paragone allarmante è segnalato dal **Brain Trainer, professor Giuseppe Alfredo Iannocari**, presidente di Assomensana, che spiega: «Tra i due, chi parla guidando e chi guida ubriaco, la differenza consiste nel fatto che l'ebbro è più o meno consapevole di non avere il pieno controllo dell'auto. Se non è uno scellerato, rallenta cercando di mantenere l'auto in strada. Di contro, **la persona che parla al telefono non ha questa percezione di precarietà** e quindi procede con una quantità minima di attenzione disponibile, senza rendersi assolutamente conto che mette a repentaglio la sua e l'altrui incolumità».

Il fenomeno è riconducibile **all'attenzione che viene in gran parte assorbita durante la conversazione al cellulare**, con o senza vivavoce, come osserva Iannocari: «I processi attentivi si focalizzano sui contenuti del dialogo e lasciano poca attenzione al resto, guida compresa. La nostra **attenzione ha una capacità limitata**, circa **110 bit al secondo**, e una semplice conversazione costa circa 60 bit/sec, per cui una telefonata

impegnativa può arrivare tranquillamente ad assorbirne 80-90 bit/sec. Ciò che rimane non è sufficiente neanche per accorgerci dei bisogni primari, come sete e fame. Come quando stiamo svolgendo un lavoro intellettualmente impegnativo. I bit della nostra attenzione sono tutti occupati nel compito e potremmo restare seduti per ore senza renderci conto che abbiamo sete, che sta bruciando la cena sul gas o che dobbiamo andare in bagno».

Visto che gli italiani non riescono a fare a meno del cellulare, come è possibile **arginare il problema**? «**Con cinque facili esercizi** per potenziare l'attenzione!», risponde il Brain Trainer, «**I primi tre sono di "condotta"**, in quanto molti comportamenti sono dettati da abitudini non facilmente modificabili, a beneficio nostro e degli innocenti incrociati per strada. **Gli altridue esercizi**, che ho messo a punto **per "allenare i muscoli mentali"** di chi guida e usa il cellulare, non sono pericolosi, poiché richiedono pochi secondi e migliorano anche la concentrazione, con la massima libertà alla guida».

1. Ovviamente, quando si può, **evitiamo il cellulare alla guida**;
2. Se non è possibile, **accostiamo** per qualche minuto o, meglio, rimandiamo la telefonata ad un momento successivo;
3. Altrimenti bisogna **limitare all'essenziale la telefonata** perché non assorba tutta l'attenzione disponibile. Cosa ci può essere di così importante da sapere mentre siamo alla guida che vale un incidente?
4. Focalizziamo **l'attenzione su un elemento** e svolgiamo semplici **operazioni mentali**. Ad esempio, **sommiamo i tre numeri centrali delle targhe delle autovetture** in strada. L'esercizio sviluppa l'attenzione divisa, ossia fare due cose contemporaneamente come quando si guida e si parla al cellulare;
5. Alla guida, **contiamo all'indietro saltando di 2 in 2, oppure di 3 in 3**, iniziando da un numero sotto al 50. Ad esempio, 40-38-36-34 ... fino a quello più vicino allo zero. In questo modo, sviluppiamo l'attenzione, potenziamo la concentrazione e la capacità di prestare attenzione a più compiti contemporaneamente.

Un ultimo suggerimento è rivolto dal professor Iannocci ai **legislatori** «che dovrebbero **vietare in assoluto l'uso del cellulare mentre l'auto è in marcia**, poiché assorbe tutta l'attenzione dell'autista, lasciando margini di sicurezza davvero irrisori. Come dimostra una ricerca condotta all'*Università dello Utah* (USA) che ha rilevato quali siano le attività che distraggono maggiormente mentre siamo alla guida, su una scala da 1 (minimo) a 5 (massimo). L'attività meno distraente è l'ascolto della musica (1,27), seguita dal conversare al telefono con il vivavoce (2,27), parlare con il passeggero (2,32), parlare al telefonino senza vivavoce (2,42), inviare sms (3,06). La differenza con o senza vivavoce è solo del 5%, davvero insignificante e non trova fondamento nell'attuale normativa che obbliga l'uso del vivavoce o dell'auricolare alla guida».

<http://www.calabrieconomia.it/report-dal-brain-trainer-al-volante/55823/>