

Scheda

Quarto mito da sfatare

Al rumore stradale prima o poi ci si abitua

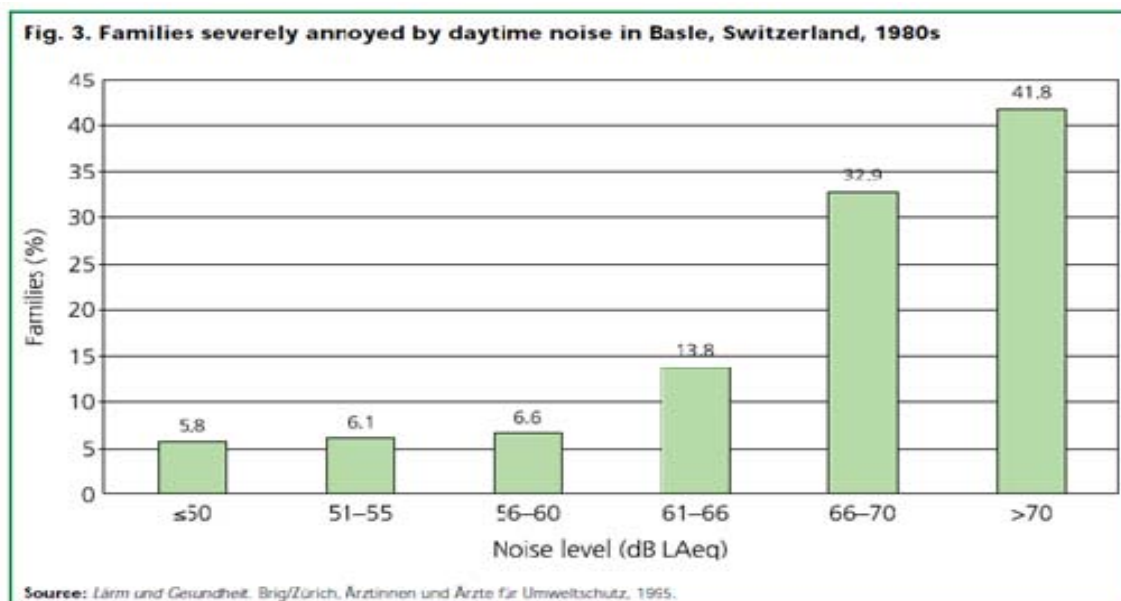
L'udito non dorme mai e percepisce tutto, persino nel sonno. Anche il cervello lavora incessantemente, giorno e notte. È per questo motivo che il rumore notturno è considerato molto dannoso, perché influenza il nostro organismo anche quando non ce ne rendiamo conto.

Il rumore è dannoso sia per il fisico che per la psiche

Il principio dell'abitudine al rumore è ammesso soltanto fino a un certo punto. La domanda sorge quindi spontanea: è davvero possibile abituarsi al rumore? La questione è controversa. Sebbene alcuni studi non abbiano stabilito correlazioni tra disturbi del sonno e condizioni ambientali (contesto abitativo silenzioso o rumoroso), si suppone che l'abitudine al rumore sia solo apparente e sia in ogni caso associata a reazioni nervose e malessere fisico. Anziani, bambini e malati sono i più sensibili al rumore e le persone con redditi bassi, vale a dire le fasce sociali più deboli, sono più esposte al rumore rispetto al resto della popolazione. Il racconto di due persone che da anni vivono nel Comune trafficatissimo di Meyrin, nel Cantone di Ginevra, illustra perfettamente questa situazione.

«Per me il traffico stradale è molto più fastidioso di quello aereo, perché è continuo. Non c'è niente da fare: l'organismo non riesce ad abituarsi», racconta Elisabetta. «Il rumore non cessa mai e io ho sempre i nervi a fior di pelle».

Per Jean-Claude, che vive nella stessa zona, la situazione è ancora più insostenibile, perché le sue vecchie finestre non sono ancora stati sostituiti con moderne finestre insonorizzate. Anche con le finestre chiuse ha molta difficoltà a concentrarsi nella lettura o nella scrittura e per ascoltare la radio o guardare la televisione è costretto a utilizzare le cuffie. Con il tempo è diventato ipersensibile a qualsiasi tipo di rumore: aerei, automobili, vicini di casa. Di notte dorme male e si sposta da una stanza all'altra, prima la camera da letto, poi lo studio e infine il salotto, dove alterna divano e poltrona. Nemmeno i tappi per le orecchie gli danno un po' di sollievo.



Legenda:

Families severely annoyed by daytime noise in Basle, Switzerland, 1980s=

Famiglie fortemente disturbate dal rumore diurno a Basilea negli anni Ottanta

Families (%)= Famiglie (%)

Noise level (dB LAeq)= Livello di rumore (dB LAeq)

Gli ormoni dello stress agiscono anche nel sonno

L'udito subisce danni fisici soltanto se esposto a livelli sonori molto elevati. Al contrario, i nervi reagiscono a ogni minimo rumore. Il rumore ci mette in stato di allarme, poiché segnala al nostro organismo un pericolo. È stato dimostrato che questo meccanismo evolutivo primordiale, che sfugge al nostro controllo e non può essere inibito, ha effetti nocivi sulla salute (p. es. favorisce l'insorgenza di malattie cardiocircolatorie). Frequenti reazioni di stress al rumore possono provocare negli anni tutta una serie di disturbi. L'ipotesi che si fa largo oggi è che a provocare simili effetti di lungo periodo sia in particolare il rumore notturno, che compromette la qualità del sonno. Il fragore di un aereo o il frastuono di un autocarro non costituiscono pericoli immediati per gli abitanti, ma l'organismo, ignaro di tutto ciò, inizia ad attivare alcune regioni cerebrali o a secernere ormoni dello stress, con un conseguente aumento della pressione sanguigna e del battito cardiaco.

Il rumore costringe il cervello umano a filtrare di continuo le informazioni, un processo faticoso che richiede molte energie. Per riuscire a concentrarsi nel lavoro o a dormire a lungo nonostante il rumore, occorre imparare a riconoscere i suoni rilevanti (p. es. lo squillo della sveglia) e quelli irrilevanti (p. es. il frastuono di un autocarro). A causa di questo continuo processo di ponderazione e di selezione, il subconscio non ha tregua e l'organismo diventa meno efficiente.

Fonti:

- UFAM, Webzine «ambiente» 1/2013, *Il silenzio è d'oro*
- Università di Friburgo, *Unser Leben zwischen Natur und Technik*
- WHO Regional Publications, European Series, No. 89, *Transport, Environment and Health*
- www.vitagate.ch
- www.soziolegie-etc.com/med/merk/merkblatt-Laermfolgen.html

Link:

- UFAM, Webzine «ambiente»:
<http://www.bafu.admin.ch/dokumentation/umwelt/12512/12534/index.html?lang=it>
- www.srf.ch/gesundheit/alltag-umwelt/laerm-ist-auch-einstellungssache
- http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/87573/E72015.pdf