



Vereinigung
kantonaler
Lärmschutzfachleute

Groupement
des responsables
cantonaux
de la protection
contre le bruit



MEDECINS EN FAVEUR DE
L'ENVIRONNEMENT
MEDICI PER
L'AMBIENTE



Swiss Acoustical Society
Société Suisse d'Acoustique
Schweizerische Gesellschaft für Akustik
Società Svizzera di Acustica
Internet: www.sga-ssa.ch

Comunicato stampa

"Giornata contro il rumore" del 29 aprile 2020

Abbasso il fracasso

Il rumore disturba e fa ammalare. Soprattutto di notte, sempre più persone si sentono infastidite dal rumore inutile di motori. La Giornata contro il rumore del 29 aprile 2020, all'insegna del motto «Abbasso il fracasso», intende richiamare l'attenzione sul fatto che soprattutto il rumore inutile dei veicoli a motore disturba il sonno e, quindi, compromette la salute.

Un sonno sufficiente e indisturbato, preferibilmente di notte, è una base importante per la salute e la qualità di vita. Mentre gli stimoli ottici possono essere prevalentemente eliminati chiudendo gli occhi, l'udito rimane ricettivo anche durante il sonno. Rumori forti e sconosciuti costituiscono in origine un segnale di pericolo. Mettevano il corpo in allerta, pronto a fuggire o a combattere. Nel frattempo, il paesaggio sonoro è cambiato radicalmente: oggi siamo circondati da un gran numero di rumori diversi. Tuttavia, il nostro corpo reagisce ancora ai rumori forti e molesti come ai tempi primordiali, e le reazioni di stress innescate compromettono il nostro benessere e la nostra salute. Il rumore stimola il sistema nervoso vegetativo anche durante il sonno e può provocare reazioni di risveglio, ossia modificare la profondità del sonno o causare un risveglio vero e proprio. I disturbi del sonno indotti dal rumore sono il risultato di reazioni autonome allo stress. Non esiste quindi assuefazione al rumore.

I disturbi del sonno compromettono la salute

Un rumore eccessivo influenza il sonno in termini quantitativi e qualitativi. Il rapporto dell'OMS «Burden of disease from environmental noise» del 2011 conclude che i disturbi del sonno costituiscono i maggiori danni alla salute causati dal rumore. Secondo un'estrapolazione dei dati dello studio SiRENE, in Svizzera circa 500 000 persone sono disturbate nel sonno dal rumore del traffico (stradale, ferroviario e aereo). Lo studio parte anche dal presupposto che il rumore del traffico, e in particolare quello stradale, è la causa di circa 2500 casi di diabete e di circa 500

decessi cardiovascolari all'anno. Una percentuale non trascurabile di questi decessi è dovuta all'esposizione notturna¹. Si tratta di circa il doppio dei morti rispetto agli incidenti stradali.

Più quiete di notte

Quando alle persone soggette a rumore viene chiesto a che ora la loro zona residenziale dovrebbe essere particolarmente tranquilla, di solito indicano prima la notte, seguita dalla sera. In linea di massima si può dire che le persone sono circa 10 decibel più sensibili al rumore notturno che diurno. A proposito, 10 decibel corrispondono quasi a una percezione doppia del livello sonoro.

Mentre i rumori continui disturbano meno il sonno, sono soprattutto singoli eventi pronunciati, come il passaggio di una moto o di un'auto rumorosa, che causano il risveglio e altre reazioni indesiderate durante il sonno. Spetta alla persona seduta in sella o dietro il volante impedire questa situazione. Il numero elevato di giri a vuoto del motore quando si guida a regime basso, le rapide accelerazioni alla partenza, il continuo e inutile andirivieni lungo le vie dei centri abitati o anche la messa a punto del veicolo finalizzata ad aumentare il rombo del motore causano un rumore evitabile vietato dalla legge (art. 33 ordinanza sulle norme della circolazione stradale, ONC; art. 53 ordinanza concernente le esigenze tecniche per i veicoli stradali, OETV). Il piacere di un individuo dopo un'esibizione rumorosa prevale sul bisogno di riposo di molti altri. Gran parte del rumore inutile causato dai motori può essere evitato con uno stile di guida ecologico e rispettoso dell'ambiente quando si circola a basso regime. Occorre prestare attenzione soprattutto nei luoghi e nei momenti sensibili al rumore.

Giornata contro il rumore 2020: campagna di adesivi «Abbasso il fracasso»

Nel quadro della campagna è stato realizzato un adesivo con il motto «Abbasso il fracasso». Incollarlo sulla propria auto o motocicletta è una dichiarazione d'impegno a guidare in modo silenzioso e rispettoso. Inoltre, sono stati creati poster sul rumore notturno eccessivo di motociclette e auto. Gli adesivi e i poster sono disponibili all'indirizzo www.rumore.ch/2020

Com'è nata la Giornata contro il rumore

Nel 1996 la «League for the Hard of Hearing» (l'associazione dei sordomuti) di New York ha dato vita all'«International Noise Awareness Day», la giornata della consapevolezza sul rumore. Nel 2005 la Svizzera ha partecipato attivamente per la prima volta a questa giornata d'azione. Gli enti promotori della giornata sono: Cercle Bruit (ovvero l'associazione dei responsabili cantonali per la prevenzione del rumore), la Società svizzera di acustica, Medici per l'ambiente e Lärmliiga Schweiz. I promotori sono sostenuti dall'Ufficio federale dell'ambiente (UFAM) e dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Partecipando alla giornata d'azione, i promotori mirano ad affermare la «Giornata contro il rumore» in Svizzera e a sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema del rumore

Allegati:

- Persone di riferimento per i media

¹ M. Rössli, J.-M. Wunderli, M. Brink et al.: Die SiRENE-Studie, Forum Medico Svizzero, 5-6, 30.01.2019, pag. 77 e segg.

Link:

- Sito ufficiale della Giornata contro il rumore con informazioni generali per i media:
www.rumore.ch/2020
- Sito UFAM, Rumore: <https://www.bafu.admin.ch/bafu/it/home.html> -> Temi -> Rumore
- Rapporto dell'OMS «Burden of disease from environmental noise», 2011:
www.who.int/quantifying_ehimpacts/publications/e94888/en/
- SiRENE, articolo di rassegna, Forum Medico Svizzero, 2019:
<https://medicalforum.ch/fr/article/doi/fms.2019.03433>

Servizio di coordinamento «Giornata contro il rumore»

c/o Umsicht, Agentur für Umwelt & Kommunikation

Andrea Kaufmann

Klosterstrasse 21a

6003 Lucerna

043 499 64 77 / 076 540 69 48

www.rumore.ch

nad@laerm.ch

La giornata è patrocinata da:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dell'ambiente UFAM

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP