



Safety Awareness Notification Data (SAND)

FOCA SAND-2007-002

4 settembre 2007

SAND è un acronimo utilizzato dall'Ufficio federale dell'aviazione civile (UFAC) per designare un'informazione in materia di sicurezza fornita alla comunità aeronautica per il tramite di istruzioni e raccomandazioni.

Assunzione di liquidi, cibo e medicinali da parte del personale della cabina di pilotaggio

Contesto:

Da rapporti d'inchiesta su incidenti aerei in Svizzera e all'estero emerge regolarmente come sia tuttora sottostimata l'importanza di una corretta alimentazione e di un adeguato apporto di liquidi per il personale della cabina di pilotaggio. Nella categoria a rischio figurano anche i piloti di alianti che, durante i voli di lunga durata, sono esposti ad alte temperature nel cockpit. Spesso è un rapporto d'inchiesta a rivelare una situazione di irregolarità, come il fatto che un pilota assumeva medicinali non autorizzati durante il servizio, all'insaputa del medico di fiducia (AME, *Aviation Medical Examiner*).

Un apporto insufficiente di liquidi può portare a disidratazione (uno stato patologico che s'instaura quando il bilancio idrico del corpo è negativo), mentre una scarsa assunzione di cibo può provocare un'ipoglicemia. Sia la disidratazione che l'ipoglicemia possono causare una riduzione delle prestazioni e sintomi quali nausea, vertigini, disturbi visivi, stanchezza, accelerazione del battito cardiaco, mal di testa e calo della concentrazione. I medicinali, invece, possono avere effetti collaterali che, se irrilevanti in una situazione normale, possono avere ripercussioni serie per i piloti.

Raccomandazione:

Dato che lo stimolo della sete è spesso un indicatore di disidratazione inaffidabile (perché quando lo avvertiamo ci stiamo già disidratando), di regola è bene aumentare il livello dei liquidi nel corpo già prima di prendere servizio. Durante il volo si raccomanda di bere almeno 2 decilitri ogni ora. Ad eccezione delle bevande alcoliche, per reidratare il corpo sono indicati quasi tutti i tipi di liquidi. Le bibite gassate (per il rischio di gonfiore intestinale) e i succhi di frutta non diluiti vanno assunti con moderazione. Il caffè può contribuire temporaneamente ad aumentare il livello di vigilanza e attenzione, ma per il suo effetto diuretico favorisce anche la perdita di liquidi. Un'ipoglicemia causata da un periodo prolungato senza assunzione di cibo può avere conseguenze analoghe a una disidratazione. Nel bagaglio dei membri d'equipaggio non dovrebbero perciò mancare barrette energetiche alla frutta o al cioccolato come «spuntino d'emergenza» nel caso di un calo degli zuccheri.

Relativamente ai medicinali, si rammenta che di norma, durante il volo, sono vietati tutti i tipi di farmaci, ad eccezione di quelli la cui assunzione è stata concordata con il medico di fiducia. Troppo spesso si sottovaluta il fatto che i medicinali interagiscono fra loro e possono avere effetti collaterali che, se trascurabili in una situazione normale, possono avere ripercussioni serie per i piloti.

Documenti di riferimento:

Una trattazione approfondita della problematica è contenuta nell'articolo di [AeroRevue 12-2006/1-2007](#), frutto di una coredazione fra AeroRevue e UFAC.

(L'UFAC **non** garantisce che i contenuti della presente informazione siano aggiornati a eventuali revisioni e nuove pubblicazioni uscite nel frattempo sul tema).