

Η ήπια αφυδάτωση αυξάνει τα λάθη των οδηγών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι οδηγοί, που διανύουν πολύωρες αποστάσεις, χωρίς να έχουν ενυδατωθεί σωστά, κάνουν τον ίδιο αριθμό σφαλμάτων με κάποιον που οδηγεί υπό την επήρεια μέθης ή ναρκωτικών!

Αυτό έδειξε νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση “Physiology and Behaviour” και πραγματοποιήθηκε από μία ομάδα επιστημόνων από το Loughborough University, με την υποστήριξη του Ευρωπαϊκού Ινστιτούτου Ενυδάτωσης.

Ενυδατωθείτε επαρκώς για ... ασφαλείς διαδρομές!

Οι συστάσεις της Ευρωπαϊκής Αρχής Ασφαλείας Τροφίμων (EFSA), που αφορούν την επαρκή ημερήσια πρόσληψη νερού από όλες τις πηγές, ανέρχονται περίπου στα 2 λίτρα για τις γυναίκες και στα 2,5 λίτρα για τους άνδρες. Τα στερεά τρόφιμα συμμετέχουν στην πρόσληψη υγρών σε ένα ποσοστό που φτάνει μόλις το 20%, ενώ το πόσιμο νερό και όλα τα μη αλκοολούχα ροφήματα είναι αυτά που κυρίως συνεισφέρουν (κατά 80%) στην ενυδάτωση του οργανισμού. Όλα τα ροφήματα, καφεϊνούχα και μη, όπως το γάλα, οι χυμοί, ο καφές, το τσάι και τα αναψυκτικά

περιέχουν, ανάλογα με το είδος τους, από 85% έως και 99% νερό, γεγονός που τα καθιστά μία εναλλακτική πηγή νερού, συμβάλλοντας έτσι αποτελεσματικά στην ενυδάτωση, χωρίς να «θυσιάζουν» την έμφυτη ανάγκη για ποικιλία στη γεύση!

Τι έδειξε η μελέτη;

Οι ερευνητές, πραγματοποίησαν για δύο ημέρες μία σειρά από ελέγχους σε άνδρες οδηγούς, με τη βοήθεια ενός προσομοιωτή οδήγησης. Οι εθελοντές οδηγοί, κατά τη διάρκεια του «πειράματος», χρησιμοποίησαν τον προσομοιωτή σε 2 φάσεις, ενώ ενυδατώνονταν με 200mL υγρών/ώρα και 25mL υγρών/ώρα αντίστοιχα. Η δοκιμή περιελάμβανε δύο ώρες μονότονης οδήγησης σε δρόμο διπλής κατεύθυνσης, με αργοκίνητα οχήματα..

- Όταν οι οδηγοί ήταν επαρκώς ενυδατωμένοι, υπέπεσαν, κατά μέσο όρο, σε 47 σφάλματα κατά τη διάρκεια της οδήγησης.
- Οι ίδιοι οδηγοί όμως, όταν βρίσκονταν σε κατάσταση ήπιας αφυδάτωσης, προέβησαν σε κάτι παραπάνω από διπλάσιο αριθμό λαθών, αφού τα λάθη τους έφτασαν τα 101!

Τα σφάλματα αυτά, περιελάμβαναν την απότομη αλλαγή λωρίδων ή την καθυστέρηση στη χρήση των συστημάτων πέδησης, όπως το γκάζι και το φρένο.

Παρόμοια τα λάθη αφυδατωμένων-μεθυσμένων οδηγών

«Για να γίνουν πιο κατανοητά τα αποτελέσματα της μελέτης, τα επίπεδα των σφαλμάτων των οδηγών που παρατηρήθηκαν είναι αντίστοιχα με εκείνα που υπολογίστηκαν σε άτομα με περιεκτικότητα 0,08% αλκοόλ στο αίμα τους, ποσότητα που αποτελεί και το σημερινό νόμιμο όριο οδήγησης, στη Μεγάλη Βρετανία. Με άλλα λόγια, οι οδηγοί που δεν είναι επαρκώς ενυδατωμένοι, υποπίπτουν στον ίδιο αριθμό λαθών με τον αντίστοιχο των οδηγών που έχουν καταναλώσει αλκοόλ -και μάλιστα πολύ πάνω από το επιτρεπτό όριο!». Αυτά επισήμανε μεταξύ άλλων, ο Καθηγητής Άσκησης και Διατροφής του Πανεπιστημίου του Loughborough, Ron Maughan.

Η ήπια αφυδάτωση επηρεάζει τόσο τη σωματική όσο και την πνευματική απόδοση. Σύμφωνα με τους ερευνητές, ήπιας μορφής αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα όπως πονοκέφαλο, αδυναμία και ζάλη και επομένως κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται κουρασμένοι, με χαμηλότερα αντανακλαστικά και μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης.

Πηγή: neadiatrofis.gr