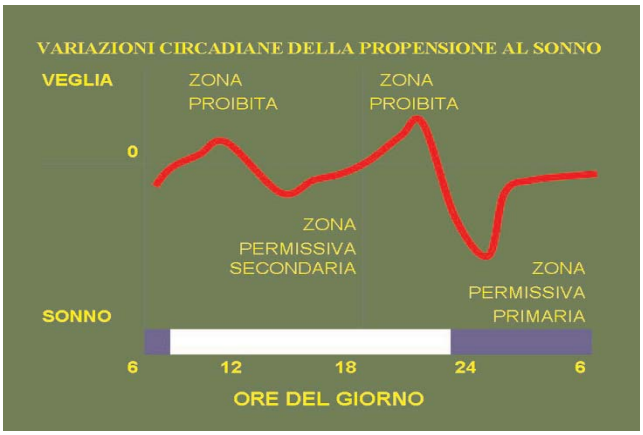
RIVISTA MILITARE

DEPRIVAZIONE DEL SONNO E PRESTAZIONI MILITARI

Le operazioni militari e lo stato di tensione che queste provocano possono comportare periodi più o meno prolungati di tempo senza sonno. Si è soliti distinguere tra operazioni sostenute (*sustained operations*) e operazioni continue (*continuous operations*). Le prime sono caratterizzate da conflitti di elevata intensità, limitati nel tempo (uno o più giorni) senza nessuna possibilità di dormire. Le seconde, invece, si caratterizzano per un conflitto a bassa intensità ma di lunga durata (più settimane o anche mesi) in cui vi è la possibilità di dormire ma non nei tempi e nei modi richiesti dal nostro organismo. Ma quali sono gli effetti della deprivazione di sonno sulle prestazioni militari? In questo articolo vogliamo riprendere i risultati principali degli studi che hanno messo in relazione deprivazione di sonno e prestazioni in ambienti militari. Prima di tutto, però, occorre fare una breve premessa sul significato del sonno e sulle sue funzioni per il nostro organismo.

Luca PIETRANTONI



DEPRIVATION OF SLEEP AND MILITARY PERFORMANCE

Military operations, as well as the stress they cause, can lead to more or less prolonged periods of time without sleep. It is customary to distinguish between sustained operations and continuous operations. The former are characterized by high-intensity conflicts, limited in time (one or more days) and without any possibility of sleeping. The latter are characterized by low-intensity conflicts, but of long duration (several weeks or even months) during which the possibility to sleep does exist but not according to that which is required by our body's organism. But what are the effects of sleep deprivation on military performance? In this article we want to reassess the main results of the studies that have established a connection between sleep deprivation and performance in military environments. First of all, we must make a brief introduction about the significance of sleep and its function for our body.

www.esercito.difesa.it
riv.mil@tiscali.it