PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 11 - numero 2109 di venerdì 20 febbraio 2009

Attivita' lavorative e problemi cardiocircolatori

Quali connessioni tra il lavoro e lo stato di salute del cuore? Secondo alcune analisi lo stress aumenta il rischio di contrarre cardiopatie coronariche del 50 per cento. Problemi anche per il lavoro a turni e l'inattività fisica.

Pubblicità

Orari di lavoro eccessivi, turni pesanti, esposizione continua a particolari sostanze chimiche, rumore, vibrazioni e stress possono debilitare lentamente il nostro organismo, in particolare il nostro sistema cardiocircolatorio, con pesanti conseguenze sulla salute.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

.

Di questo importante tema si occupa una breve pubblicazione (factsheet) realizzata da Suva, istituto svizzero per l'assicurazione e la prevenzione degli infortuni, intitolata "**Lavoro e cuore**" e suddivisa in alcuni capitoli:
- stress;
- inattività fisica;
- lavoro a turni;
- agenti chimici;
- agenti fisici.

Stress
Malgrado le reazioni individuali allo stress siano molto diverse, il rischio di infarto del miocardio e di aritmie innescate da rabbia e agitazione può essere maggiore nelle persone che lavorano.
Infatti:
- "il carico psicomentale provoca dei cambiamenti nel sistema circolatorio (per esempio aumento della pressione sanguigna a causa soprattutto della produzione di ormoni dello stress), nonché l'attivazione del sistema coagulatorio con un aumento della concentrazione ematica di piastrine";
- "lo stress può modificare le caratteristiche elettriche delle cellule cardiache e rendere il cuore più vulnerabile a pericolose aritmie".

E comunque uno stress continuo, magari dovuto a una gestione sbagliata del proprio lavoro o a uno squilibrio tra grandi responsabilità e scarso apprezzamento, può "ripercuotersi negativamente sui vasi cardiaci".

Secondo una metanalisi pubblicata nel 2006 sul rapporto tra stress correlato al lavoro e cardiopatia coronarica ? metanalisi che esprime la necessità di future indagini su questo tema - "**i lavoratori esposti a elevate sollecitazioni psicosociali presentano un maggior rischio di contrarre cardiopatie coronariche del 50 per cento**".
Altri elementi e fattori di rischio che possono esporre a malattie cardiache o favorirne lo sviluppo, sono:
- il mobbing;
- l'ipertensione;
- il fumo;
- l'alimentazione sbagliata;
- la scarsa attività fisica.

Consigli?

Una strategia, a livello aziendale e personale, per "l'eliminazione dei fattori stressogeni e l'implementazione delle risorse personali".

Inattività fisica
La scarsa attività fisica ha anche un suo capitolo a sé.
È un problema che non riguarda solo gli impiegati d'ufficio, ma che è diffuso anche nel settore industriale "con l'aumentare dell'automatizzazione".
Il documento di Suva ricorda che "l'inattività fisica provoca una disfunzione dell'endotelio, ossia del tessuto che riveste l'interno dei vasi, e accelera la resistenza all'insulina con i disturbi metabolici correlati, aumentando il tasso glicemico e modificando i livelli di grasso nel sangue".
E si sa che un consumo ridotto di calorie da inattività favorisce anche l'aumento dell'indice di massa corporea (IMC).
Consigli?
Mezz'ora di moto quotidiano con intensità pari ad una camminata a passo veloce, "può ridurre notevolmente il rischio d'infarto".
È importante anche muoversi regolarmente sia sul posto di lavoro, per esempio alternando varie forme di attività.

Lavoro a turni
Non è chiaro se esista un rapporto causale tra il lavoro a turni e le malattie cardiocircolatorie, anche se gli "studi più recenti fanno presumere un **aumento di tale rischio pari al 20?40 per cento** per i lavoratori interessati".
In ogni caso "tra i fattori di rischio più elevato potrebbero esservi le alterazioni del ritmo circadiano o meccanismi indiretti quali la modifica delle abitudini alimentari e di fumo".
Consigli?
Una "strutturazione sensata dei piani di lavoro e il ricorso a controlli medici".

Agenti chimici
Gli effetti delle sostanze chimiche sulla circolazione sanguigna evidentemente dipendono dal grado e dalla durata dell'esposizione.
Malgrado l'esposizione a sostanze come piombo, cobalto, monossido di carbonio, solfuro di carbonio o idrocarburi alogenati (tricloroetene) sia oggi meno rilevante di un tempo, tuttavia è bene ricordare che:
- "in caso di esposizione al piombo, si registra un aumento della pressione sanguigna";
- "brevi esposizioni a concentrazioni elevate di ossido di carbonio possono causare angina pectoris, infarto miocardico o aritmie cardiache, mentre esposizioni prolungate esercitano presumibilmente ripercussioni negative sulle malattie coronariche";
- l'esposizione al cobalto può portare "una riduzione dell'attività di pompaggio del ventricolo sinistro";
- ci sono casi in cui l'esposizione a idrocarburi alogenati (per esempio, al tricloroetene) ha provocato "aritmie cardiache e l'improvvisa morte cardiaca".
Ricordate che anche il fumo passivo può determinare un maggior rischio di contrarre malattie cardiocircolatorie.

Agenti fisici
Riguardo al rumore una metanalisi ha dimostrato che "un aumento di 5 dB sul lavoro comporta in media un aumento della pressione sistolica di 0,5 mmHg" e "uno studio nordico ha indicato l'esistenza di un **rapporto tra rumore professionale e malattie coronariche**".

Se è risaputo poi che le vibrazioni possono essere "causa di problemi vascolari caratterizzanti una forma secondaria della malattia di Raynaud (sindrome vasospastica alle dita delle mani indotta da vibrazioni)", si ipotizza anche "**un effetto negativo sui vasi cardiaci** dei soggetti interessati".

Invece, secondo un'analisi del 2007 sulle connessioni fra campi elettromagnetici a 50 Hz, non sono stati evidenziati effetti nocivi dei campi elettromagnetici sul cuore e la circolazione.

In definitiva nei luoghi di lavoro per limitare l'insorgenza di problemi cardiocircolatori è importante attuare interventi di prevenzione contro lo stress e l'inattività sul posto di lavoro, specie nel lavoro a turni o notturno.
Inoltre è necessario mettere in atto tutte le misure preventive, tecniche, organizzative e individuali, per ridurre l'impatto di agenti chimici, biologici e fisici.

N.B.: Gli eventuali riferimenti legislativi contenuti nel documento originale riguardano la realtà svizzera, i suggerimenti indicati sono comunque utili per tutti i lavoratori.

"Lavoro e cuore", factsheet prodotto da Suva (formato PDF, 95 kB).

Tiziano Menduto

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

www.puntosicuro.it