PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 28 - numero 6049 di Lunedì 30 marzo 2026

Come promuovere la salute delle donne nel mondo del lavoro?

Un eBook si sofferma sulla promozione della salute in azienda. Focus sulla promozione della salute delle donne: differenze di genere, problemi muscolo-scheletrici, peso, fumo e molestie.

Milano, 30 Mar ? Oggi **promuovere la salute delle donne** vuol dire "mettere energie, e nuove energie, verso il superamento delle barriere che ancora oggi ostacolano il miglioramento della salute delle donne al lavoro". Anche perché, nel mondo del lavoro, le disuguaglianze nella salute sono "a svantaggio delle posizioni professionali più basse e dequalificate, dove prevalgono il genere femminile e ancor di più le donne immigrate".

E se lavorare rappresenta, "di per sé, un miglioramento verso la salute", la "ancora bassa occupazione delle donne italiane (Italia 55% vs 69% Europa)", "non rappresenta un buon indicatore di salute femminile". Senza dimenticare che l'Italia "non è geograficamente tutta uguale, le donne del Sud sono fortemente penalizzate sia sul lavoro sia nella loro speranza di vita media alla nascita e quella in buona salute".

A presentare, in questi termini, i problemi connessi alla promozione della salute delle donne è un contributo presente nella seconda edizione dell'Ebook " La promozione della salute in azienda" prodotto dalla Consulta Interassociativa Italiana per la Prevenzione (CIIP), attraverso le attività di uno specifico Gruppo CIIP.

Il contributo, dal titolo "**La pro-mozione della salute: le donne invisibili**", a cura di **Silvana Salerno**, medico del lavoro, affronta vari temi:

- Le donne e il lavoro che non c'è
- Non morire per andare al lavoro
- Il lavoro usura ossa e muscoli femminili
- Donne senza sport: "sedentarietà" un rischio femminile
- La Salute in fumo: donne senza vantaggio
- Essere molestate sul lavoro: toglimi le mani di dosso

Nel presentare brevemente il contributo l'articolo si sofferma sui seguenti argomenti:

- La promozione della salute delle donne: le differenze di genere
- La promozione della salute delle donne: i problemi muscolo-scheletrici
- La promozione della salute delle donne: peso, fumo e molestie

Pubblicità

La promozione della salute delle donne: le differenze di genere

Il contributo ricorda che la conoscenza delle differenze di genere nei rischi al lavoro in Italia "è ormai una realtà".

Tuttavia "ancora la **prevenzione della salute femminile** nei luoghi di lavoro, anche per gli infortuni e le malattie professionali meno gravi e più comuni, tarda ad arrivare. Sappiamo, ad esempio, che la prima causa di morte sul lavoro delle donne è "l'**infortunio in itinere** con l'utilizzo di un veicolo". Le donne "hanno anche più infortuni in itinere andando a piedi, utilizzano più mezzi pubblici dei colleghi maschi (vedi anche punto sulle "molestie"), si spostano più a piedi per la conciliazione di varie attività nel percorso casa-lavoro. I risultati di uno studio consentono di delineare "il rischio significativo nelle lavoratrici che lavorano nelle pulizie, ospedali e case di cura, nelle postine, nella Pubblica amministrazione. Sono donne che lavorano nelle regioni del Nord-Ovest, maggiormente Lombardia, che si infortunano il lunedì mattina delle giornate invernali andando al lavoro. Il rischio cresce sensibilmente con l'età superiore ai 50 anni. Le **cadute** la causa più frequente".

Dunque ? continua l'autrice ? la **relazione casa/lavoro** "deve far parte dunque delle politiche aziendale. Naturalmente questo è più possibile quando si tratta di medio-grandi aziende che possono intraprendere politiche di trasporto del personale, negli altri casi sono solo le politiche di trasporto pubblico che devono essere incentivate".

Si indica anche che la presenza di "mobility manager", "previsto per tutte le aziende o gli Enti pubblici con più di 100 dipendenti, dovrebbe orientare al femminile tali politiche ma non ci risultano pratiche di mobilità così definite".

In definitiva "conoscere la condizione di **mobilità del personale femminile**" rappresenta "un primo passo per prevenire la salute delle donne nel tragitto casa-lavoro. In particolare interventi per facilitare l'andare al lavoro nelle giornate più critiche invernali quali il lunedì, dove il ritmo settimanale deve riprendere, o il venerdì quando accadono spesso interruzioni dei servizi, rappresentano buone pratiche di welfare aziendale".

La promozione della salute delle donne: i problemi muscolo-scheletrici

Il contributo si sofferma poi sui **problemi muscolo-scheletrici** che "rappresentano un problema rilevante per la salute femminile".

Si indica che alcune sedi anatomiche "sono bersaglio sia di infortuni che di malattie professionali. Le donne, per esempio, vanno incontro a frequenti **fratture del polso**, in seguito alle cadute sul lavoro, e frequente è anche la **sindrome del tunnel carpale** per l'esposizione a movimenti monotoni e ripetitivi; analogamente le donne hanno frequenti traumi del gomito da infortuni e epicondiliti sempre per movimenti monotoni e ripetitivi. Frequenti sono anche le lombalgie acute, considerate infortuni al lavoro, e le patologie professionali dei dischi intervertebrali".

Si segnala che molti dei problemi della salute femminile "nascono dall'usura dell'ambiente di lavoro": "l'**usura** viene incrementata dal logorio legato all'età e dalla difficoltà delle donne a mantenere una attività fisica equilibratrice, capace anche di contenere l'aumento di peso correlato con l'età". Anche perché "l' invecchiamento muscolare è più rilevante nel genere femminile". Il genere femminile "presenta una perdita di tessuto muscolare maggiore rispetto ai maschi intorno ai 50 anni per sostituzione della massa muscolare con massa grassa".

E anche la postura, con il tempo, "viene ad essere più soggetta a cambiamenti del baricentro. La maggiore instabilità posturale è legata alle ridotte dimensioni e inserzioni del muscolo soleo, determinante nel camminare, correre, mantenere la postura in piedi".

Si ricorda che dalle statistiche Istat risulta che le donne "svolgono meno attività sportiva capace di riequilibrare le asimmetrie del sovraccarico osteo-muscolare lavorativo. In caso di sovrappeso/obesità o anche sottopeso, nella fascia di età 55-64 anni, il rischio di caduta aumenta nel solo genere femminile". E questo "è anche il motivo per il quale viene raccomandato l'esercizio fisico che può attenuare questa perdita".

La promozione della salute delle donne: peso, fumo e molestie

Riprendiamo, in conclusione, alcune "sintesi", che riportano anche utili suggerimenti, degli ultimi tre paragrafi del contributo di Silvana Salerno:

- su **sedentarietà ed eccesso di peso**: le donne risultano essere (dati Istat 2023) essere più "sedentarie" rispetto agli uomini (F 37,1% vs M 31,2%). E "per quanto riguarda l'eccesso di peso nuovamente bisogna intervenire nelle fasce 45-54 anni soprattutto nelle categorie femminili meno istruite e che risiedono nel Sud. Conciliare tempi e modi per svolgere attività sportive continuative a basso costo e coltivare mense aziendali con menù a basso contenuto calorico rappresentano interventi di promozione mirata verso gruppi vulnerabili";
- su **salute e fumo**: si indica che il fumo di sigaretta è causa della "gran parte dei carcinomi polmonari, in aumento nel genere femminile". Inoltre aumentano "anche il rischio di tumori delle alte vie aeree, del tratto digerente e del collo dell'utero, di infarti e ictus; di malattie respiratorie gravi come enfisema e bronchiti croniche. Sono un danno per la fertilità, per la gravidanza e per la salute del bambino/a, aumentano le probabilità di menopausa precoce e fragilità ossea". Si suggerisce poi "la prevenzione dello stress lavoro correlato con introduzione di pause, specie nei lavori di cura quasi esclusivamente femminili". E si indica di "favorire adesioni volontarie a gruppi di auto-aiuto per smettere di fumare anche attraverso campagne di prevenzione del rischio cardio-vascolare".
- sulle **molestie sul lavoro**: si segnala che la prevenzione delle molestie "si attua attraverso un ambiente di lavoro caratterizzato da un equilibrio di genere, anche nel management aziendale, dall'assenza/riduzione del lavoro precario femminile, nel monitoraggio periodico degli eventi, specie tra le più giovani, e da richiami espliciti fino al licenziamento del 'molestatore'. La presenza di figure esterne all'azienda, senza conflitti di interesse, è fondamentale affinché le donne possano denunciare senza paura di perdere il posto di lavoro o di non progredire nella carriera".

Rimandiamo, in conclusione, alla lettura integrale del contributo che riporta immagini e tabelle esplicative.

RTM

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

Consulta Interassociativa Italiana per la Prevenzione, "La promozione della salute in azienda", documento a cura del Gruppo CIIP Promozione della salute in azienda, seconda edizione, maggio 2025.

Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sulla promozione della salute e sicurezza

Licenza Creative Commons

www.puntosicuro.it