

Ergonomia e stili di vita: il completo benessere dell'individuo

Quali sono conseguenze che possono derivare da una mancata adozione di corretti stili di vita e dalla mancata riorganizzazione delle mansioni lavorative da parte del management aziendale in favore del lavoratore?

Ergonomia e stili di vita: il completo benessere dell'individuo [1]

Introduzione

Non esiste in assoluto l'età in cui si diventa vecchi o anziani.

L'inevitabile avanzamento dell'età comporta da una parte un'implementazione di conoscenze, esperienze, competenze e abilità e dall'altra un calo delle *performance* fisiche e mentali che si riflette, inesorabilmente, sull'attività lavorativa ed extra-lavorativa.

In ambito lavorativo, l'allungamento dell'età pensionabile genera nuove sfide in quanto ai dipendenti è richiesto di lavorare più a lungo, con il conseguente innalzamento delle probabilità di una maggiore esposizione ai rischi presenti nei luoghi di lavoro.

Questa contingenza fisiologica determina, per il *management* aziendale, l'inevitabile necessità di riorganizzare i processi produttivi per fronteggiare l'avanzamento dell'età dei propri collaboratori e per cercare di mantenere inalterato il livello di competitività. Gli stili di vita tipici del mondo occidentale sono la causa primaria di molte malattie (*ipertensione, sovrappeso, diabete, infarto, cancro, malattie neurodegenerative*) che, in particolare, in età avanzata incidono in modo negativo sulla qualità dell'esistenza.

1. L'UOMO GIUSTO AL POSTO GIUSTO

2. L'ERGONOMIA

3. GLI STILI DI VITA

4. CONCLUSIONI

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ACAG01.U] ?#>

1. L'UOMO GIUSTO AL POSTO GIUSTO

Il principio di Pareto [2] insegna.

La sfida alla competitività richiesta quotidianamente al sistema azienda comporta spendere meno e, allo stesso tempo, offrire servizi appropriati o produrre prodotti in maggiori quantità e di qualità migliori. Tale sfida può dirsi vinta soltanto se il *management* aziendale affronta le problematiche attraverso l'applicazione preventiva dei principi ergonomici: difatti, l'obiettivo centrale dell'ergonomia è la creazione di postazioni lavorative in grado di favorire l'utilizzo di apparecchiature, attrezzi ed utensili di lavoro in condizioni sicure, adeguate e confortevoli.

Ma scendiamo nel dettaglio. Partiamo dall'accezione del termine Ergonomia.

2. L'ERGONOMIA

Secondo la definizione dell'Organizzazione Internazionale del Lavoro [3] (OIL), l'ergonomia "è l'applicazione congiunta di scienze biologiche e tecniche per assicurare tra l'uomo e il lavoro il massimo adattamento reciproco". Le caratteristiche fondamentali dell'ergonomia sono:

- **l'interdisciplinarietà**, ovvero il modo di far collaborare in modo sinergico e fattivo le diverse discipline tecniche e scientifiche fra loro;
- **la globalità**, ovvero il risultato di un gioco di squadra capace di governare tutti gli aspetti che derivano dal complesso sistema uomo - macchina ? ambiente.

Pertanto, l'**ergonomia** è la disciplina scientifica che studia i numerosi e complessi problemi che inevitabilmente insorgono nei rapporti che intercorrono tra l'uomo e l'ambiente in cui egli vive e lavora. Lo scopo di questa scienza è, quindi, quello di realizzare condizioni di vita e di lavoro che meglio si armonizzino e si adattino con le capacità e i limiti dell'essere umano.

Cerchiamo, a questo punto, di congetturare come si potrebbe progettare una postazione di lavoro adatta ad ogni singolo lavoratore.

Non esiste in assoluto la postazione di lavoro capace di ospitare qualsiasi lavoratore. Esiste, per converso, la postazione di lavoro che meglio si adatta ad uno specifico lavoratore. Il seguente assunto di Adriano Olivetti [4] concretizza al meglio quanto appena asserito: "**io penso la fabbrica per l'uomo, non l'uomo per la fabbrica**". Per il brillante imprenditore eporediese, difatti, l'impresa ("**la fabbrica**") non è solo un luogo dove si produce, ma è il "*motore principale dello sviluppo economico e sociale di una collettività fatta di uomini e donne; un motore che ha anche la responsabilità di mettere a disposizione della collettività e del suo territorio più lavoro, prodotti, servizi, cultura*". Lo stesso imprenditore, avviando la progettazione e la costruzione di nuovi edifici industriali, uffici, case per dipendenti, mense, asili, diede origine ad un articolato sistema di servizi sociali riuscendo, in questo modo, a includere e adattare nella gestione aziendale la componente più importante delle risorse: quella **umana**.

Il primo a porre attenzione all'ergonomia intesa come studio del lavoro della risorsa umana è stato Murrell [5] il quale, affermando che "*l'ergonomia è lo studio delle relazioni tra l'uomo e l'ambiente in cui opera, tenendo conto delle esigenze anatomiche, fisiologiche e psicologiche*", indicò come principale obiettivo quello di "**adattare il lavoro al lavoratore**". Per quel che concerne la componente "*uomo*", i caratteri fisiologici e antropometrici determinano le peculiarità del corpo inteso in senso statico e dinamico e, dunque, forniscono al *management* i dati indispensabili per una migliore adattabilità sia della postazione di lavoro sia degli strumenti di lavoro che il lavoratore deve utilizzare durante l'esecuzione del compito assegnato.

Nato per studiare e fare rispettare nella progettazione una serie di norme che tutelano la vita del lavoratore e accrescono l'efficienza e l'affidabilità dei sistemi uomo ? macchina ? ambiente, secondo la fondazione Ergo [6], l'obiettivo principale dell'approccio ergonomico è quello di:

- **migliorare** la qualità delle condizioni degli ambienti, degli strumenti di lavoro e delle prestazioni dell'operatore;
- **prevenire** malattie professionali;
- **promuovere** il benessere psicofisico dell'operatore.

Quindi, nella gestione aziendale, l'approccio ergonomico facilita e consente di prevenire le malattie professionali a patto che il *management* aziendale esegua l'analisi preventiva e dettagliata delle diverse fasi lavorative al fine di individuare i possibili pericoli e valutare i conseguenti rischi attraverso la scomposizione dei processi di lavoro in fasi e sottofasi: più l'attività è osservata da vicino più è agevole individuare i pericoli e, di conseguenza, valutarne i rischi.

Componendo l'articolazione delle varie attività in uno schema logico che includa mansioni e sottomansioni lavorative, è possibile ricostruire i rapporti che intercorrono tra le varie fasi e i rischi che potrebbero derivare dagli elementi organizzativi (rischi trasversali).

Al fine di esplicitare meglio il percorso metodologico che il *management* aziendale deve attuare, nella figura che segue vengono dettagliatamente descritte le varie fasi.

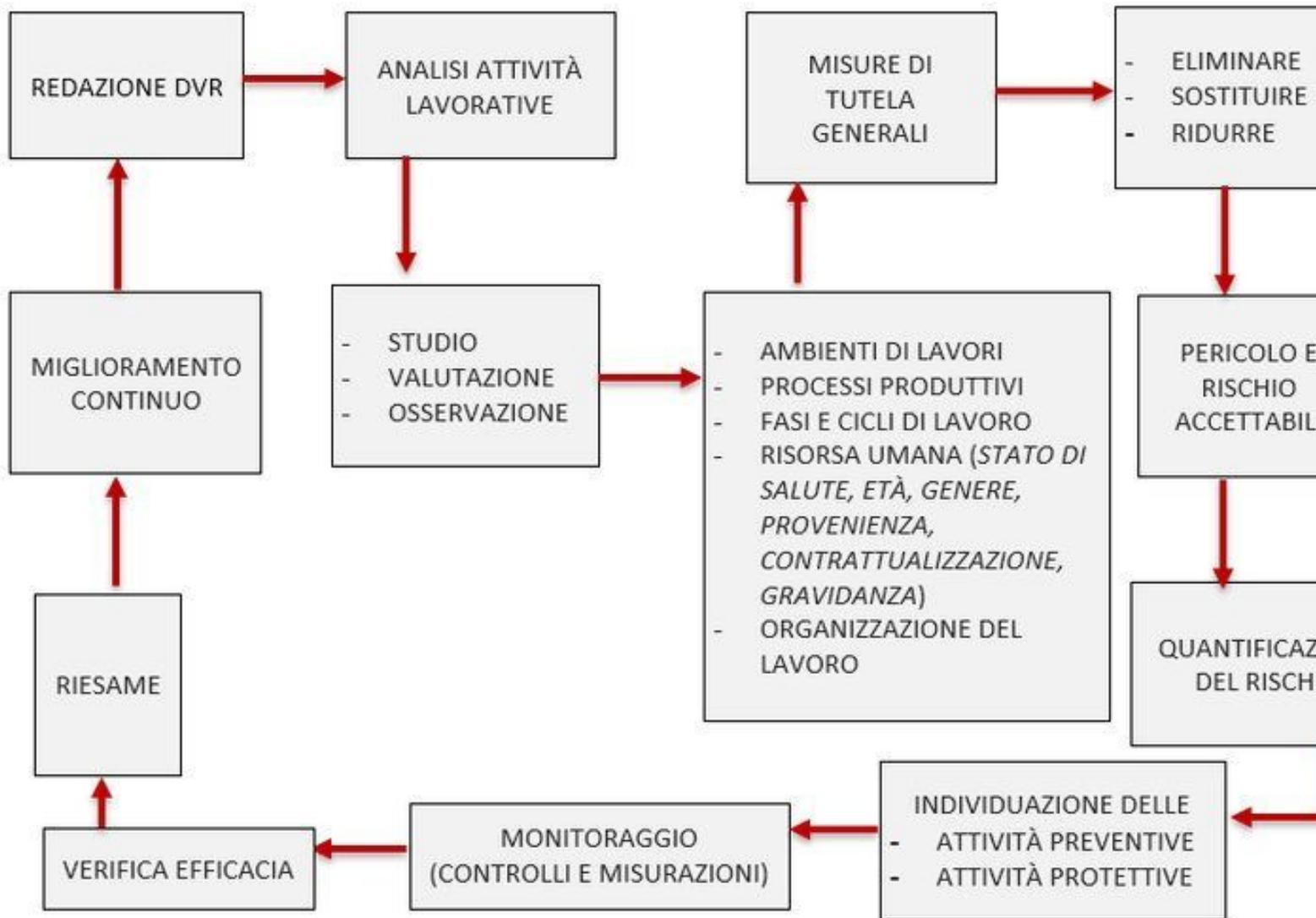


Fig. 1: La schematizzazione del processo valutativo

Sulla base di tale processo valutativo, in funzione delle caratteristiche proprie (fisiologiche e antropometriche) e delle capacità possedute dal collaboratore in termini di abilità, competenze e scolarizzazione, il *management* aziendale può facilmente adattare alla mansione lavorativa "*l'uomo giusto al posto giusto*".

3. GLI STILI DI VITA

È noto che la prevenzione e la promozione di stili di vita sicuri e sani, in stretta associazione e correlazione, sono l'arma più valida per scongiurare l'insorgenza di malattie croniche. Ciascuno di noi deve prendersi cura della propria salute in quanto adottando abitudini salutari, in particolare evitando il fumo, promuovendo un'alimentazione corretta, limitando il consumo di alcol e svolgendo attività fisica regolare, il rischio di sviluppare queste malattie si ridurrebbe in modo significativo.

Semplici regole che incidono in modo determinante non solo sulla sfera personale, ma anche su quella sociale.

Uno studio condotto dall'*Harvard TH Chan School of Public Health* e pubblicato sul *British Medical Journal* è posto a conferma di quanto sopra asserito.

Tale studio [7] dimostra, difatti, che uno stile di vita sano permette alle persone di vivere esenti da malattie croniche per ulteriori 7 - 10 anni.

I ricercatori hanno esaminato le abitudini e le condizioni di salute di:

- 73.196 donne per 34 anni;
- 38.366 uomini per 28 anni.

All'inizio dello studio i pazienti avevano circa 50 anni.

I parametri presi in considerazione dai ricercatori per valutare l'incidenza dello stile di vita sulla *coorte* oggetto di studio risultano essere i seguenti:

- **dieta sana:** definita con un punteggio elevato nell'indice *Alternative Healthy Eating*;
- **attività fisica:** considerata regolare se svolta per almeno 30 minuti al giorno;
- **peso corporeo:** valutato adeguato se l'indice di massa corporea è compreso tra 18,5 - 24,9 kg/m²;
- **assunzione di alcolici:** moderata se consiste al massimo in una porzione al giorno per le donne e in due per gli uomini.
- **dipendenza dal fumo.**

Dall'analisi è emerso che:

- **le donne** che praticavano quattro o cinque abitudini sane all'età di 50 anni vivevano in media altri 34,4 anni libere da diabete, malattie cardiovascolari e cancro, rispetto ai 23,7 anni delle donne che non praticavano nessuna di queste abitudini;
- **gli uomini** che praticavano quattro o cinque abitudini sane all'età di 50 anni hanno vissuto altri 31,1 anni liberi da malattie croniche, rispetto ai 23,5 anni degli uomini che non ne hanno praticata nessuna.

Le categorie di persone con un'aspettativa di vita senza malattie più bassa erano i fumatori e le persone obese.

In sintesi, le donne con uno stile di vita più sano prese in considerazione nello studio, hanno vissuto senza malattie croniche per circa 10 anni in più rispetto alle donne con uno stile di vita meno sano.

Nel caso degli uomini, le abitudini salutari hanno permesso di guadagnare 7,6 anni in più senza malattie croniche.

I risultati ai quali questa ricerca è pervenuta vengono maggiormente enfatizzati se rapportati al contesto in cui viviamo ovvero un'epoca in cui la popolazione mondiale raggiunge in media i 72 anni e in cui il numero di persone di età pari o superiore a 60 anni, secondo le stime dell'Organizzazione Mondiale della Salute, dovrebbe raggiungere i 2 miliardi nel 2050.

Gli autori concludono, dunque, che le politiche pubbliche volte alla promozione di uno stile di vita sano "*sono fondamentali per*

4. CONCLUSIONI

La comunità scientifica da anni è impegnata a dimostrare che gli stili di vita che ciascuno di noi adotta si riflettono, innegabilmente, sia sulla vita lavorativa che su quella extralavorativa.

Gli studi condotti sulla base di queste argomentazioni portano a considerare che la prevenzione e la promozione di stili di vita sani e sicuri sono l'arma più valida per garantire il mantenimento delle *performance* lavorative, per combattere le malattie croniche e, quindi, garantire un'aspettativa di vita migliore soprattutto per le fasce di popolazione che si accingono a divenire più anziane.

Da decenni, la promozione di stili di vita corretti e sani rientra tra gli obiettivi prioritari indicati dal Ministero della Salute nei Piani Sanitari Nazionale e non solo in questi.

Le strategie di prevenzione in materia di salute e sicurezza, ad esempio, tendono sempre più a consolidare un approccio complessivo alla salute e al benessere non solo in ambito lavorativo ma anche extralavorativo, attraverso la sensibilizzazione dei lavoratori e l'implementazione delle conoscenze che portano ad indurre gli stessi lavoratori all'autodeterminazione, al mantenimento o all'incremento del proprio stato di salute.

È ovvio che, per garantire il raggiungimento di quanto appena citato, diventa fondamentale la partecipazione di tutti gli attori coinvolti in particolare delle Istituzioni Governative che devono *in primis* supportare e spronare la popolazione ad assumere direttamente azioni di promozione della salute (*Health promotion*), in conformità con l'accreditata definizione secondo la quale "*la promozione della salute è il processo che consente alle persone di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla*" [8].

Pertanto, la promozione della salute deve rappresentare un processo sociale e politico che non deve comprendere solo le azioni volte a rafforzare le abilità e le capacità dei singoli individui, ma anche azioni volte a modificare le condizioni sociali, ambientali ed economiche, al fine di attenuare il loro impatto sulla salute del singolo e della collettività. Inoltre, le Istituzioni Pubbliche di concerto con il mondo produttivo dovrebbero orientare maggiormente la popolazione e i lavoratori verso scelte e comportamenti favorevoli alla salute e utili a contrastare stili di vita dannosi quali l'abitudine al fumo, l'abuso di alcol e di altre sostanze, l'alimentazione non corretta, la sedentarietà, la mancata adesione ai programmi di *screening* attivati dai Servizi Sanitari.

Solo in questo modo ovvero applicando i principi della ergonomia e adottando stili di vita sicuri e sani, il completo benessere psicofisico potrà essere raggiunto dapprima da parte del lavoratore e, successivamente, da parte della popolazione divenuta anziana.

Carlo Zamponi

Responsabile Ufficio Formazione, Educazione Ambientale e SGQ Arta Abruzzo, Docente a contratto Università degli Studi di L'Aquila, Consigliere Nazionale AiFOS

[1] Cfr. La gestione della risorsa umana: l'ergonomia e il benessere organizzativo. Le fasi ed i processi di adattamento - "Giornale dei Consulenti" numero 8 - agosto 2022, pubblicazione quadrimestrale riservata agli iscritti ai Registri Professionali, nata quale supplemento alla rivista "Quaderni della Sicurezza AiFOS". Rispetto al contributo sopracitato, si propongono alcune riflessioni circa le conseguenze che possono derivare da una mancata adozione di corretti stili di vita e dalla mancata riorganizzazione delle mansioni lavorative da parte del management aziendale in favore del lavoratore.

[2] **V. F. D. Pareto** (1848 ? 1923): economista, sociologo e ingegnere italiano.

[3] **OIL, l'Organizzazione Internazionale del Lavoro**, è un'agenzia specializzata delle Nazioni Unite che si occupa di promuovere la giustizia sociale e i diritti umani internazionalmente riconosciuti, con particolare riferimento a quelli riguardanti il lavoro in tutti i suoi aspetti.

[4] **A. Olivetti** (1901 ? 1960) fondatore della Olivetti & C., la prima fabbrica italiana di macchine da scrivere.

[5] **K. F. H. Murrell** (1908 - 1984).

[6] **Fondazione Ergo**: è l'Ente Tecnico di riferimento in Italia in materia di organizzazione e misurazione del lavoro ed ergonomia.

[7] Cfr. *Camilla de Fazio*, "Invecchiare bene: uno stile di vita sano ritarda lo sviluppo di malattie croniche", in *Quotidianosanità.it*, anno IV, n° 3053, settembre 2022, QS edizioni.

[8] Ottawa Charter for Health Promotion. WHO, Geneva, 1986.



Licenza [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

www.puntosicuro.it