PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 12 - numero 2492 di martedì 19 ottobre 2010

La relazione tra esposizione a stress e livelli di cortisolo

Stress sul lavoro e livelli di cortisolo salivare in operatori sanitari e in lavoratori d'ufficio addetti al videoterminale. A cura di A. d'Errico e S. Santoro (ASL TO3).

Riportiamo di seguito un approfondimento relativo a "Stress sul lavoro e livelli di cortisolo salivare in operatori sanitari e in lavoratori d'ufficio addetti a videoterminale" pubblicato sul numero di settembre del Bollettino Regionale sulla Salute e Sicurezza nei luoghi di Lavoro "Io scelgo la sicurezza" a cura della Direzione Sanità, Prevenzione Sanitaria ambienti di vita e di lavoro della Regione Piemonte.

L'articolo è a cura di A. d'Errico e S. Santoro (ASL TO3).

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[AP1002] ?#>

Stress sul lavoro e livelli di cortisolo salivare in operatori sanitari e in lavoratori d'ufficio addetti a videoterminale
Negli ultimi anni la ricerca sull'esposizione a stress lavorativo ha permesso alla comunità scientifica di conoscerne meglio gli effetti sulla salute. Sebbene non sia l'unico, né il più importante agente causale, lo stress è direttamente implicato nella genesi di vari esiti di salute, tra cui disturbi mentali, malattie cardiovascolari, malattie autoimmuni, malattie muscoloscheletriche dell'arto superiore e del rachide; esso induce, inoltre, comportamenti nocivi per la salute, come l'abuso di alcool, tabacco e farmaci, associati ad eccessi di incidenza e mortalità per tumori, malattie cardiovascolari, cirrosi epatica, ecc.

I fattori stressogeni in ambiente di lavoro includono aspetti temporali (turni e ritmi), caratteristiche della mansione (lavoro ripetitivo, mancanza di autonomia, ritmi di lavoro elevati, compiti e richieste non chiari o conflittuali), fattori relativi al gruppo di lavoro (isolamento sociale e carichi di lavoro diseguali), supervisione del lavoro (carente supervisione, mancanza di partecipazione nel processo decisionale) e condizioni organizzative (es. dimensioni e struttura), oltre a fenomeni di discriminazione (mobbing, molestie sessuali, razzismo).

La valutazione dello stress nei luoghi di lavoro
Il tema della valutazione dello stress nei luoghi di lavoro è stato specificato nella legislazione italiana soltanto di recente, con il Decreto Legislativo 81, del 9 aprile 2008, che prevede all'art. 35 la valutazione dell'esposizione dei lavoratori senza indicare, tuttavia, con quali modalità, né per mezzo di quali strumenti di misura. La letteratura propone numerosi metodi per la valutazione dell'esposizione a fattori stressogeni in ambiente lavorativo, tuttavia i tre modelli teorici (e relativi questionari) che hanno acquisito maggior popolarità e si sono più diffusi negli ultimi anni sono il modello demand-control (JCQ), l'Effort-Reward e il Copenhagen Psychosocial Questionnaire (CPQ).
Numerosi studi epidemiologici di elevata qualità metodologica hanno utilizzato soprattutto i primi due modelli per la valutazione dell'esposizione a stress sul lavoro, riscontrando eccessi di disturbi psichici (soprattutto depressione), di coronaropatia ischemica e di disturbi muscolo-scheletrici del rachide e dell'arto superiore a carico degli esposti.

Stress e livelli di cortisolo salivare
Considerando che una delle conseguenze dello stress è l'iperattivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, molte ricerche hanno provato a esaminare l'ormone prodotto da quest'asse, cioè il cortisolo. Esso riduce la produzione di testosterone, l'attività di alcune parti del sistema immunitario ed è coinvolto in alcune condizioni patologiche come ipertensione, insulino-resistenza, obesità addominale, malattie infettive e disturbi depressivi. È stato ipotizzato, in effetti, che l'esposizione cronica a stress possa esercitare un'azione negativa sull'organismo alterando il ritmo circadiano del cortisolo. La misurazione del livello del cortisolo è

da diversi anni resa maggiormente accessibile dalla possibilità di dosarlo nella saliva (esame non invasivo) e dal fatto che è una tecnica di prelievo semplice che permette di monitorare, con relativa facilità ed economicità, l'andamento del cortisolo nell'arco della giornata e/o in più giorni. Sono state utilizzate dai diversi autori, quindi, varie strategie di campionamento del cortisolo salivare, tra cui l'insieme delle misure ripetute di cortisolo nell'arco di uno o più giorni, i livelli di cortisolo al risveglio, l'incremento del cortisolo nei primi 30-60 minuti dopo il risveglio (CAR: cortisol awekening response), oppure l'incremento del cortisolo nelle ore pomeridiane o serali (o la sua discesa rispetto ai valori mattutini). Tra i vari studi che hanno osservato la relazione tra esposizione a fattori stressogeni e livelli di cortisolo, sono interessanti i risultati di una recente metaanalisi che indicherebbero un incremento rilevante dei livelli di cortisolo (sia al risveglio, sia nella CAR) associato a stress sul lavoro.

Il progetto

Alla luce dei risultati degli studi sopra citati, è stato allestito un progetto grazie a una collaborazione fra il servizio di Epidemiologia ASL TO3 (Grugliasco), Servizio Endocrinologia Ospedale Valdese (ASL TO1), il Servizio Laboratoristico ASO Mauriziano di Torino e il Dipartimento di Prevenzione dell'ASL TO1. L'obiettivo del progetto è di valutare la relazione tra esposizione a stress occupazionale e livelli di cortisolo salivare in una popolazione di circa 150 operatori sanitari impiegati presso l'Ospedale Mauriziano di Torino. Il progetto è stato proposto anche a INAIL Piemonte con l'obiettivo di coinvolgere nell'analisi circa 100 addetti al videoterminale impiegati presso INAIL. I lavoratori saranno selezionati mediante l'estrazione di un campione casuale arricchito, nel caso non si ottenga un numero sufficiente di soggetti nelle categorie estreme di esposizione, da soggetti che operano in reparti con presumibile elevata (es. pronto soccorso, psichiatria) e bassa esposizione a stress (es. personale amministrativo non a contatto con clienti esterni). La relazione tra esposizione a stress occupazionale e cortisolo salivare sarà studiata mettendo a confronto diversi questionari per l'esposizione auto riferita a fattori di stress al fine di rilevare differenze rilevanti nei livelli di cortisolo tra esposti e non esposti e, quindi, identificare lo strumento più accurato per rilevazione dello stress, sulla base del confronto con i dati del monitoraggio biologico. Ai soggetti partecipanti sarà somministrato un questionario, per mezzo del quale saranno raccolte informazioni sociodemografiche, sugli stili di vita (alcool, fumo, attività fisica), sulle condizioni di lavoro, e in particolare sull'esposizione a fattori stressogeni, sul carico di lavoro familiare e su altre fonti di stress extralavorative (conciliazione casa-lavoro, conflitti familiari, isolamento sociale, ecc.). L'esposizione a stress sarà misurata per mezzo dei tre questionari più popolari per l'esposizione auto riferita, cioè il Job Content Questionnaire (JCQ), il questionario relativo al modello dell'Effort- Reward Imbalance e il Copenhagen Psychosocial Questionnaire. A tutti i soggetti partecipanti saranno prelevati campioni salivari in diverse fasi della giornata, affidando la raccolta e la conservazione dei campioni direttamente agli stessi soggetti in studio. Il cortisolo salivare sarà misurato in quattro occasioni durante una giornata lavorativa, per valutare l'effetto dello stress: al risveglio, dopo 60 minuti, alle ore 11 e alle ore 23. Nell'analisi saranno considerati i potenziali confondenti socio-demografici (età, sesso, livello d'istruzione), fattori di stress extra-occupazionali e presenza di patologie possibilmente associate ad alterazioni dei livelli di cortisolo. L'analisi del cortisolo salivare sarà eseguita dal Laboratorio di Ormonologia dell'Ospedale Umberto I ? Mauriziano di Torino.

Bollettino Regionale sulla Salute e Sicurezza nei luoghi di Lavoro "Io scelgo la sicurezza", mese di settembre 2010 (formato PDF, 271 kB).

 Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.
