

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 24 - numero 5217 di Lunedì 01 agosto 2022**

# **Lavoratori esposti al caldo: l'importanza dell'idratazione e delle pause**

*Il progetto Worklimate si sofferma sull'impatto dello stress termico ambientale sul mondo del lavoro. Focus sull'importanza per i lavoratori esposti al caldo di una buona idratazione e di pause programmate.*

Roma, 1 Ago ? Malgrado l'aumento delle temperature, connesso ai **cambiamenti climatici**, e la possibile esposizione a stress termico ambientale dei lavoratori outdoor, gli effetti del caldo sulla salute risultano in gran parte prevenibili.

Proprio per conoscere il **ruolo delle misure di prevenzione** nel ridurre l'impatto del caldo e avere informazioni sui possibili piani di prevenzione, nelle scorse settimane abbiamo presentato diversi documenti e brochure connessi al progetto WORKLIMATE (*Impatto dello stress termico ambientale sulla salute e produttività dei lavoratori: strategie di intervento e sviluppo di un sistema integrato di allerta meteo-climatica ed epidemiologica per vari ambiti occupazionali*). Il progetto, come ricordato in diversi articoli, ha favorito una importante attività di ricerca sulla conoscenza dell'effetto delle condizioni di stress termico ambientale sui lavoratori.

Con riferimento a questi documenti abbiamo affrontato diversi temi:

- le patologie da caldo
- il decalogo destinato ai datori di lavoro
- le misure di prevenzione: turni, ombra, emergenze e acclimatazione
- la prevenzione in caso di maggiore suscettibilità al caldo.

E abbiamo anche segnalato anche la pubblicazione di una guida informativa per la gestione del rischio caldo.

Oggi concludiamo la presentazione dei materiali prodotti dal progetto Worklimate affrontando due temi in particolare: l'importanza, per i lavoratori esposti al caldo, di una **buona idratazione** e di **pause programmate**.

I documenti sono a cura di Miriam Levi (Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro), Francesca de' Donato e Manuela De Sario (Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale - Regione Lazio), Emanuele Crocetti (Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro), Andrea Bogi e Iole Pinto (Laboratorio di Sanità Pubblica, Laboratorio Agenti Fisici dell'Azienda USL Toscana Sud-Est), Marco Morabito e Alessandro Messeri (Consiglio Nazionale delle Ricerche), Alessandro Marinaccio, Simona Del Ferraro, Tiziana Falcone, Vincenzo Molinaro e Michela Bonafede (Dimeila, Inail).

Questi gli argomenti presentati nell'articolo:

- Progetto Worklimate: i fattori che favoriscono la disidratazione
- Progetto Worklimate: come favorire una buona idratazione
- Progetto Worklimate: l'importanza delle pause programmate

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[CSRS07\_MICROC] ?#>

## Progetto Worklimate: i fattori che favoriscono la disidratazione

Il documento "L'importanza di mantenere un buono stato di idratazione" ricorda come la disidratazione **predisponga al rischio di infortuni sul lavoro e di insorgenza delle patologie da calore**. E questa condizione, se diventa cronica, "aumenta il rischio di patologie, come quelle renali". Inoltre "le prestazioni lavorative peggiorano in condizioni di disidratazione e anche la produttività ne risente".

Si indica che i lavoratori "possono valutare il proprio stato di idratazione controllando la quantità e il colore dell'urina emessa: si è in buono stato di idratazione se si avverte lo stimolo a urinare una volta ogni 2 o 3 ore e se l'urina è di colore chiaro".

Riprendiamo dal documento una figura relativa al test del colore delle urine:



Il documento si sofferma anche sui **fattori che favoriscono la disidratazione e le patologie da calore**:

- "Presenza di malattie quali bronchite cronica, malattie cardiache, diabete, gastroenteriti
- Uso di farmaci per la cura di malattie croniche ed es. diuretici, antidepressivi, anticoagulanti
- Alimentazione non adeguata
- Insufficiente periodo di acclimatamento
- Abbigliamento pesante, non traspirante (es. dispositivi di protezione individuale, uniformi o tute da lavoro)
- Ritmo e intensità di lavoro sostenuti".

# Progetto Workclimate: come favorire una buona idratazione

Il documento sull'idratazione sottolinea poi che "è importante bere all'inizio della giornata, prima di cominciare a lavorare" e che secondo recenti ricerche "**circa 2 lavoratori su 3 arrivano al lavoro già in stato di disidratazione**": essere idratati prima di iniziare a lavorare "rende più facile il mantenimento dell'idratazione durante la giornata".

Queste alcune **indicazioni** tratte dal documento:

- "l'organismo ha bisogno di adattarsi al caldo in modo graduale: un **periodo adeguato di acclimatamento** può essere di 7-14 giorni con un aumento graduale dei tempi di esposizione al caldo;
- prima del turno di lavoro rinfrescarsi e idratarsi con bevande fresche e limitando il consumo di caffè; seguire una sana alimentazione nutrendosi a sufficienza ed evitare bevande alcoliche";
- "normalmente i sali minerali persi con la sudorazione sono reintegrati in occasione dei pasti, pertanto per mantenere l'equilibrio idro-elettrolitico è importante consumare i pasti a **intervalli regolari**;
- "i lavoratori in regime di **auto-restrizione idrica** per motivi religiosi (coloro che seguono il Ramadan) devono bere almeno 2 litri d'acqua dopo il tramonto e 2 litri d'acqua prima dell'alba. L'idratazione è cumulativa e quindi questo accorgimento è fondamentale. Importante è inoltre che evitino di saltare il pasto della mattina prima dell'inizio del digiuno.
- le **bevande energetiche** sono da evitare: alcune contengono molta più caffeina rispetto alla classica tazzina da caffè; la caffeina in tali quantità può influenzare negativamente lo stato di idratazione. Inoltre, molte bevande energetiche contengono elevate quantità di zuccheri e aggiungono calorie non necessarie alla dieta;
- evitare il consumo di **bevande alcoliche** ai pasti perché l'alcol favorisce la vasodilatazione e aumenta il rischio di patologie da calore";
- "chi lavora in condizioni di esposizione al caldo, soprattutto quando intenso e persistente, dovrebbe bere 1 bicchiere (250 ml) di acqua ogni 15-20 minuti, ovvero circa 1 litro all'ora. Bere un bicchiere d'acqua ogni 15-20 minuti è più efficace che bere maggiori quantità più di rado";
- "in caso di **forte sudorazione**, reintrodurre insieme ai liquidi anche i sali minerali persi con un'alimentazione ricca di frutta e verdura e, in caso di sforzo fisico intenso, con integratori, su consiglio del medico competente o curante".

Le indicazioni per il **datore di lavoro**:

- "**distributori di acqua** dovrebbero essere installati in diverse postazioni sul luogo di lavoro.
- per le **attività all'aperto**, i lavoratori possono utilizzare zaini o cinture per l'idratazione dotate di apposito sistema di conservazione e di costante accesso all'acqua.
- in alternativa, **refrigeratori** contenenti acqua o grandi brocche d'acqua possono essere installati in postazioni all'ombra, in aree frequentate dai lavoratori durante la giornata".

## Progetto Workclimate: l'importanza delle pause programmate

Concludiamo prendendo qualche informazione dal documento "**L'importanza delle pause programmate per i lavoratori esposti al caldo**".

La pubblicazione sottolinea che "non è raccomandabile lavorare continuamente in condizioni di esposizione al caldo senza fare pause: è importante fare pause periodiche per rinfrescarsi". Infatti "**pause dal lavoro brevi e tanto più frequenti quanto maggiore è il rischio associato al caldo possono ridurre i rischi per la salute senza influenzare la produttività**".

Si segnala che "attendere di avvertire la stanchezza prima di fare una pausa potrebbe non essere sufficiente" ed è, dunque, consigliabile "concordare con il Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione o con il Datore di lavoro un **Piano di alternanza tra le attività lavorative e le pause**".

È poi necessario prestare attenzione alle **previsioni giornaliere** sulle ondate di calore per ottenere una previsione personalizzata del rischio microclimatico connesso allo stress da caldo.

In questo senso è possibile consultare le **piattaforme previsionali di allerta da caldo** specifiche per i lavoratori, come quella messa a punto nell'ambito del Progetto Worklimate, "in grado di fornire previsioni personalizzate sulla base dell'attività fisica svolta dal lavoratore e dell'ambiente di lavoro (es. esposizione al sole o in zone d'ombra)".

Si segnala che le **raccomandazioni** "sono diversificate in base all'intensità dell'attività lavorativa e al grado di esposizione al caldo:

- chi esegue un'attività lavorativa moderata durante un'ondata di calore dovrebbe seguire una serie di raccomandazioni per proteggersi dal caldo simili a quelle della popolazione generale (idratazione, alimentazione, abbigliamento) e fare pause frequenti in luoghi ombreggiati o con aria condizionata;
- chi esegue un'attività lavorativa intensa durante un'ondata di calore dovrebbe usare estrema cautela:
  - ◆ il rischio di patologie da calore in questo caso è alto. In aggiunta alle raccomandazioni generali su idratazione, alimentazione, abbigliamento, quindi, se ne aggiungono altre relative alla gestione dell'attività lavorativa.
  - ◆ è fortemente consigliato valutare con il Datore di Lavoro l'opportunità di rimodulare l'attività lavorativa (ritmo e turni), ad esempio con un'interruzione delle attività che richiedono un maggiore sforzo fisico nelle ore più calde e programmando pause frequenti in luoghi ombreggiati".

Rimandiamo, in conclusione, alla [pagina di presentazione del Progetto Worklimate](#) per ulteriori approfondimenti sull'impatto dello stress termico ambientale nel mondo del lavoro.

RTM

*Scarica i documenti da cui è tratto l'articolo:*

[Progetto WORKCLIMATE - INAIL, CNR - IBE, Azienda USL Toscana Centro, Azienda USL Toscana Sud Est, Dipartimento di Epidemiologia, Servizio Sanitario Regionale Lazio e Consorzio LaMMA ? "Brochure informative sulla prevenzione del rischio caldo", a cura di Miriam Levi \(UFC Epidemiologia, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro\), Francesca de' Donato e Manuela De Sario \(Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale - Regione Lazio\), Emanuele Crocetti \(UFS CeRIMP, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro\), Andrea Bogi e Iole Pinto \(Laboratorio di Sanità Pubblica, Laboratorio Agenti Fisici dell'Azienda USL Toscana Sud-Est\), Marco Morabito \(Istituto per la BioEconomia - Consiglio Nazionale delle Ricerche\), Alessandro Messeri \(IBC, CNR, meteorologo AMPRO\), Alessandro Marinaccio, Simona Del Ferraro, Tiziana Falcone, Vincenzo Molinaro e Michela Bonafede \(Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del lavoro ed ambientale ? INAIL.\) ? edizione 2022.](#)



Licenza Creative Commons

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

---

**[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)**