PuntoSicuro

## ARTICOLO DI PUNTOSICURO

### Anno 26 - numero 5570 di Venerdì 01 marzo 2024

# Lavoro a turni e notturno: effetti sulla salute e prevenzione dei rischi

***L'Istituto francese INRS ha prodotto un dossier per migliorare la tutela dei lavoratori nel lavoro a turni e notturno. Focus su un intervento che affronta la prevenzione dei rischi con un approccio sistemico e sistematico.***

Parigi, 1 Mar ? Ancora nel 1979 il cronobiologo Alain Reinberg si sofferma sulla complessità del problema insito nell'interazione tra il **lavoro a turni e notturno** e i suoi **effetti sulla salute**. Infatti vari fattori ? ad esempio sociali, organizzativi, psicofisiologici, relazionali e sociali, ... - interagiscono tra di loro nel condizionare l'adattamento dei lavoratori a queste organizzazioni lavorative, con conseguenti effetti sull'individuo, sull'azienda e sulla società nel suo complesso.

A raccontarlo e a sottolineare quanto sia importante un'attenta analisi e gestione dei vari fattori coinvolti nel lavoro a turni e notturno è un contributo ? a cura di Giovanni Costa (Scuola di Specializzazione in Medicina del Lavoro, Università degli Studi di Milano - presente nel dossier, pubblicato in Francia dall'Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelle ( INRS), dal titolo " Travail de nuit et posté: état des connaissances et prévention en milieu professionnel" (Lavoro notturno e a turni: stato delle conoscenze e prevenzione sul posto di lavoro). Un dossier pubblicato nella rivista tecnica dell'INRS "Hygiène & sécurité du travail" (HST) n° 270 di marzo 2023.

Il contributo, in lingua francese e dal titolo "**Travail posté et de nuit: une prévention systémique pour un problème complexe**", ricorda che per prevenire efficacemente i rischi associati agli **orari di lavoro atipici**, i responsabili della prevenzione devono tenere conto di vari fattori.  Alcuni riguardano gli effetti sulla salute e sulla sicurezza, ma anche, tra gli altri, gli aspetti sociali, economici, culturali e psicologici.

Per presentare brevemente il contributo nel dossier INRS ci soffermiamo sui seguenti argomenti:

- Il lavoro a turni e notturno: le dimensioni che influenzano la valutazione
- Il lavoro a turni e notturno: le possibili conseguenze a breve e lungo termine
- Il lavoro a turni e notturno: le raccomandazioni per la prevenzione dei rischi

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0906] ?#>

# Il lavoro a turni e notturno: le dimensioni che influenzano la valutazione

Riguardo alla **complessità** dell'approccio a questo tema si indica che se la definizione di salute dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) riguarda "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale" il lavoro a turni e notturno può interferire con tutte queste dimensioni: interrompe la regolazione delle funzioni fisiologiche e psicologiche nell'arco delle 24 ore; riduce l'efficacia delle prestazioni nell'arco delle 24 ore; peggiora la salute sia a breve termine ( disturbi del sonno, dell'alimentazione e del comportamento) che a lungo termine (effetti negativi sulle funzioni biologiche); ostacola le relazioni umane, sia a livello familiare che sociale. Ed è quindi importante riconoscere queste diverse dimensioni che possono influenzare la valutazione e gli interventi da mettere in atto.

Se l'obiettivo dei responsabili della salute sul lavoro deve essere quello di ottimizzare la salute dei lavoratori a turni, è necessario andare oltre il campo della tutela della salute e agire soprattutto nel campo della prevenzione dei rischi e della promozione della salute.

In questo senso è utile prevedere il contributo di diversi attori, dai professionisti della medicina del lavoro per quanto riguarda gli aspetti medici, a vari altri attori (ergonomisti, psicologi, sociologi, formatori), dove il lavoratore viene invitato a partecipare attivamente alla risoluzione dei problemi, per sostenere e migliorare la sua capacità lavorativa e ottenere i migliori risultati possibili sia per la comunità lavorativa, comprese le esigenze dell'azienda, sia per la società.

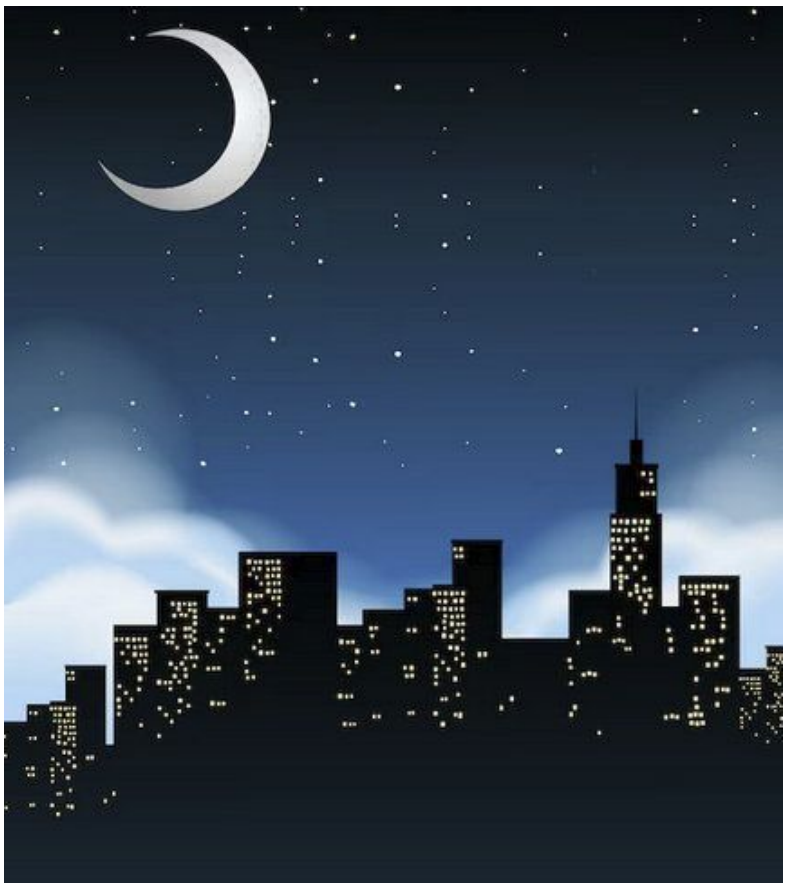
Rimandiamo alla lettura integrale del documento che analizza varie dimensioni e complessità relativamente:

- ai modelli e ai metodi di valutazione e prevenzione della salute
- agli aspetti biologici
- al contesto sociale ed economico
- alla complessità dell'organizzazione e della gestione del lavoro a turni e notturno

# Il lavoro a turni e notturno: le possibili conseguenze a breve e lungo termine

Ci soffermiamo brevemente sulla "**complessità biologica**" del lavoro a turni e notturno.

Si sottolinea che stare svegli di notte e cercare di dormire di giorno non è una condizione fisiologica normale per gli animali diurni come gli esseri umani, e impone uno stress considerevole all'organismo con gravi conseguenze sia a breve che a lungo termine.



In particolare **a breve termine**, l'alterazione dei ritmi delle funzioni corporee dà luogo alla cosiddetta sindrome da "jet lag" e la funzione più colpita è il sonno, la cui quantità e qualità diminuiscono in funzione delle variazioni dei periodi di lavoro e di riposo, delle condizioni ambientali e delle caratteristiche, abitudini e comportamenti dei lavoratori (età, sesso, cronotipo, impegni familiari e sociali).

Inoltre l'alterazione dei processi omeostatici (tempo dal risveglio) e circadiani (ciclo sonno/veglia) comporta una significativa riduzione della vigilanza e dell'efficienza mentale durante il giorno e ancor più di notte, con conseguente maggiore propensione a errori, incidenti e infortuni, in interazione con fattori organizzativi e ambientali (luce, carico di lavoro, monotonia, pressione temporale). Anche per quanto riguarda l'esposizione a sostanze tossiche le modalità di assorbimento, metabolizzazione ed escrezione delle sostanze e dei loro derivati possono variare, determinando effetti variabili sull'organismo.

Ma anche a **lungo termine** può essere rilevante l'impatto del lavoro a turni e notturno sulla salute. L' Anses - l'Agenzia nazionale francese per la salute e la sicurezza alimentare, ambientale e sul lavoro ? nel 2016 ha indicato che il lavoro notturno ha effetti comprovati sul sonno, sulla sonnolenza, sulla vigilanza e sulla sindrome metabolica; effetti probabili sulle prestazioni cognitive, sulla salute mentale, sull'obesità, sul diabete di tipo 2, sulle malattie coronariche e sul cancro; e possibili effetti sulla dislipidemia, sull'ipertensione e sull'ictus ischemico.

E l'Agenzia Circ/Iarc (International Agency for Research on Cancer) ha confermato la classificazione del " lavoro a turni notturni" come "probabilmente cancerogeno per l'uomo (gruppo 2A)" per il cancro al seno, alla prostata e al colon-retto.

Tuttavia ? continua il contributo - esiste una notevole **variabilità individuale** nella tolleranza al lavoro a turni e notturno e questa tolleranza è influenzata dalle caratteristiche personali, dalle condizioni di lavoro e dall'ambiente familiare e sociale.

Rimandiamo, anche in questo caso, alla lettura integrale del contributo che si sofferma ampiamente sulle variabilità con riferimento a vari fattori, anche connessi al genere e all'età del lavoratore. Ad esempio, indicando che le misure per aiutare i

lavoratori a turni più anziani dovrebbero concentrarsi principalmente sull'organizzazione del lavoro e su un maggiore sostegno sociale.

## Il lavoro a turni e notturno: le raccomandazioni per la prevenzione dei rischi

Il contributo ricorda poi che esistono migliaia di **modi diversi di organizzare i turni**, che possono avere un impatto molto diverso sulla salute, sulla sicurezza e sulla vita sociale dei lavoratori. E benché sia improbabile eliminare o ridurre drasticamente i rischi connessi al lavoro a turni o al lavoro notturno, è necessario adottare **modelli di orario di lavoro** più rispettosi dell'integrità psicofisica e del benessere sociale delle persone.

Il contributo raccoglie poi alcune **raccomandazioni per la prevenzione dei rischi**.

Ad esempio:

- limitare il più possibile il lavoro notturno;
- preferire la rotazione rapida a quella oraria;
- evitare di iniziare il lavoro troppo presto al mattino;
- inserire pause adeguate per i pasti e il riposo;
- adottare un turno di 12 ore solo quando i vincoli del lavoro (fisici, mentali) sono lievi o limitati;
- accettare il lavoro notturno permanente solo a certe condizioni ben definite;
- organizzare sistemi di turni regolari e flessibili.

Tuttavia si sottolinea che non esiste un sistema di turni "migliore" da raccomandare a priori o in generale, ma che ogni orario di lavoro deve essere adattato in base alle diverse esigenze del lavoro, nonché alle caratteristiche dei lavoratori coinvolti. E questo richiede una strategia meticolosa per la **pianificazione dei turni**, con la partecipazione dei lavoratori alla loro progettazione, attuazione e valutazione, per promuovere un'adeguata motivazione ad accettare i cambiamenti e migliorare la loro tolleranza.

Si sottolinea poi che i lavoratori devono conoscere le migliori strategie possibili per prevenire o limitare i disturbi e le malattie associate.

In conclusione, si indica che il problema della salute e del benessere dei lavoratori a turni e notturni, e la conseguente tolleranza o intolleranza, è multiforme. E di conseguenza - come hanno sottolineato trent'anni fa Queinnec, Teiger e de Terssac - è necessario adottare un **approccio sistemico e sistematico**, in grado di prendere in considerazione le numerose aree interessate, legate sia all'organizzazione del lavoro sia alle varie componenti della vita delle persone, che possono influire in modo diverso sugli effetti a seconda delle varie interazioni.

Infine, rimandiamo nuovamente alla lettura integrale del contributo che riporta molte altre analisi, dettagli, immagini e che raccoglie anche le fonti bibliografiche utilizzate.

***Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:***

Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelle ? INRS, "Travail de nuit et posté: état des connaissances et prévention en milieu professionnel", dossier curato da Marie-Anne Gautier et Laurence Weibel (INRS, département Études et assistance médicales) e pubblicato nella rivista tecnica INRS "Hygiène & sécurité du travail" (HST) n° 270 di marzo 2023 (formato PDF, 3.07 MB).

Licenza Creative Commons

---

**www.puntosicuro.it**