PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 6 - numero 950 di lunedì 01 marzo 2004

Lavoro notturno e sicurezza

Rischi, conseguenze e infortuni sono stati presi in esame in uno studio dell'Eurispes sul lavoro notturno in Italia ed Europa. Suggerimenti per la prevenzione.

Una ricerca sul lavoro notturno in Italia ed Europa, e sulle sue possibili conseguenze sulla salute dei lavoratori sono state prese in esame nello studio "Il lavoro notturno: scelta o necessità", presentato dall'Eurispes nella giornata di venerdì.

In Italia al 31 dicembre 2003, sono presenti 2.550.000 lavoratori impiegati nei turni tra le 22 di sera e le 6 del mattino. Il 31,5% si colloca nella fascia tra i 26 e i 35 anni, il 31,9% tra i 36 e 45 anni, il 24,6% tra i 46 e i 55 anni, il 7,9% appartiene alla fascia tra i 15 ed i 25, il 4,1% appartiene invece alla classe di età 56-65 anni.
Analizzando i dati in relazione alla zona geografica, si osserva che viene fatto uso di lavoro notturno in modo preponderante al Nord (42,4%), seguito dal Sud (32,5%), mentre nelle regioni centrali si registra la percentuale minore (25,1%).
Dalle stime dell'Eurispes si rileva che a lavorare di notte sono soprattutto gli operai preposti alle industrie ed alle attività manifatturiere (metalmeccanici, cementieri, agroalimentare, panettieri, pasticceri, ecc., 23,5%), il personale addetto ai servizi di smaltimento rifiuti e gli addetti alle pulizie (15,7%) ed il personale impiegato nel settore dei trasporti, logistica e viabilità (trasportatori merci e materie prime, personale delle ferrovie dello Stato, del trasporto aereo, ecc., 13,7%). Seguono nella classifica delle aree professionali e occupazionali impegnate nel lavoro notturno o nelle turnazioni notturne gli addetti alla sicurezza (forze dell'ordine, forze armate, vigili del fuoco, ecc., 11,8%), alla sanità e all'assistenza (medici, infermieri, farmacisti, ecc.,11,0%), all'informazione e alle telecomunicazioni (giornalisti, tipografi, operatori call center, tecnici delle telecomunicazioni, ecc., 9,8%), ai pubblici servizi e alla ristorazione (camerieri, baristi, cuochi, addetti autogrill, portieri, ecc., 9,0%).
I lavoratori notturni si dividono in "abituali" e "occasionali", il lavoro notturno "occasionale" risulta più diffuso rispetto a quello "abituale".

Lo studio Eurispes ha preso poi in esame le conseguenze del lavoro notturno sulla vita privata dei lavoratori, sulla sicurezza sul lavoro.
L'adeguamento al lavoro notturno e la tolleranza nei confronti dei suoi possibili effetti variano ampiamente tra i lavoratori. Tuttavia in linea generale il lavoro notturno rappresenta un fattore di rischio negativo per la salute dei lavoratori, in quanto l'organismo umano risulta maggiormente vulnerabile durante la notte, poiché il livello di vigilanza viene alterato dalla povertà di stimoli e dall'affaticamento conseguente l'attività lavorativa.
I problemi posti dal lavoro notturno riguardano vari aspetti interconnessi: biologico, lavorativo, medico e sociale.
L'aspetto "biologico" è caratterizzato dall'alterazione della normale ritmicità circadiana della maggior parte delle funzioni biologiche, la quale può influenzare lo stato di salute e la capacità lavorativa della persona.
In particolare una scarsa illuminazione influisce sul tasso di produzione di melatonina determinando reazioni chimiche a cascata che influiscono sul sangue, sulla digestione, sulla temperatura corporea, sulle onde cerebrali, così come sul nostro generale stato di allerta e lucidità. Circa il 63% delle persone che lavorano di notte accusa disturbi del sonno. La durata del sonno può limitarsi in tali soggetti a 4-6 ore, a differenza della durata media per persona sana che è di 7-9 ore. Questa perdita di ore di sonno determina una riduzione di energie e di reattività.
L'aspetto "lavorativo" riguarda l'alterazione dell'efficienza lavorativa con conseguenti errori e incidenti. Il grado di efficienza dei lavoratori notturni viene compromesso principalmente da due fattori: dalla perturbazione del ritmo circadiano, con conseguente deficit di sonno e affaticamento.
Tra le 4 e le 6 del mattino il tasso di incidenti dovuti a fatica, che coinvolgono autocarri è 10 volte superiore al tasso diurno, quando il traffico è maggiore. Il tasso di errori nell'adempiere numerosi altri compiti culmina per la medesima fascia oraria.
L'aspetto "medico" è costituito dalla modificazione dello stato di salute.
L'inversione del ritmo sonno-veglia determina a breve tempo disturbi simili a quelli provocati dal jet lag (disturbi del sonno, irritabilità, dispepsia), nel lungo periodo possono causare una maggiore incidenza a carico dell'apparato gastroenterico (il 31,3

% dei lavoratori notturni soffre di gastroduodenite, il 12,2% di ulcera duodenale) e del sistema neuropsichico (il 64,4% è affetto da sindromi ansiose e/o depressive).
L'ipertensione conseguente a un riposo insufficiente può aggravare problemi di pressione sanguigna, sintomatologie cardiache, diabete, disordini intestinali, epilessia, insonnia, depressione. Alcune persone divengono, tra l'altro, più sensibili ai farmaci assunti per controllare le patologie sopra indicate.
Tali patologie sono ascrivibili, oltre che all'alterazione dei ritmi biologici, anche ad una non adeguata alimentazione; talvolta i lavoratori notturni tendono a modificare l'alimentazione e la distribuzione dei pasti nell'arco della giornata.

L'Eurispes ha preso in esame inoltre i recenti provvedimenti che hanno cercato di attenuare i problemi connessi al lavoro notturno, da un lato, imponendo controlli preventivi e periodici adeguati al rischio a cui il lavoratore è esposto (art.14 D.lgs. n.66 del 8 aprile 2003), dall'altro la normativa stabilisce, qualora sopraggiungessero condizioni di salute che comportino l'inidoneità alla prestazione di lavoro notturno, accertata dal medico competente o dalle strutture sanitarie pubbliche, che il lavoratore dovrà essere assegnato al lavoro diurno, in altre mansioni equivalenti, se esistenti e disponibili (art.15 del D.lgs. n.66 del 8 aprile 2003).

Per limitare i danni legati a questa tipologia di lavoro L'Eurispes ha stilato un breve vademecum comportamentale:
-cercare di lavorare durante la notte in ambienti bene illuminati;
-dormire durante il giorno ricreando il più possibile la condizione di buio;
-mantenere un lungo periodo di sonno, eventualmente seguito da un breve riposo evitando di dormire a intervalli;
-alimentarsi durante il lavoro notturno non con semplici spuntini, ma con un pasto (ricordando che però pasti abbondanti e ricchi di carboidrati inducono facilmente la sonnolenza);
-evitare l'abuso di caffeina e alcool durante la notte e di sonniferi durante il giorno.

---

www.puntosicuro.it