PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 11 - numero 2111 di martedì 24 febbraio 2009

Le conseguenze dei disturbi del sonno sull'attivita' lavorativa

Dal Giornale Italiano di Medicina del Lavoro ed Ergonomia una raccolta di contributi sul tema del lavoro e del sonno: le patologie, i turni di lavoro, il lavoro notturno, le cure, l'igiene del sonno. Prima parte.

Pubblicità

Sul numero di Luglio/Settembre 2008 del Giornale Italiano di Medicina del Lavoro ed Ergonomia - una pubblicazione ricca di spunti per tutti coloro che si occupano di sicurezza ? sono apparsi una serie di articoli, di documenti raccolti nel capitolo "Patologie del sonno ed attività lavorativa: aspetti di interesse per il medico del lavoro".

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

In virtù delle ricadute negative che i disturbi del sonno o le problematiche del lavoro a turni possono avere sia sulla vigilanza che sulla performance lavorativa, oggi i medici del lavoro hanno la necessità di acquisire conoscenze nuove e aggiornate da una disciplina relativamente giovane, la Medicina del Sonno.

Nel documento di M.C. Spaggiari - Commissione AIMS per i rapporti con la Medicina del Lavoro, Centro di Medicina del Sonno della Clinica Neurologica, Università di Parma ? intitolato "**Aspetti della fisiopatologia del sonno di rilevanza occupazionale**" dopo alcuni cenni di fisiologia del sonno si affrontano alcuni elementi di fisiopatologia.

Ad esempio si indica che "il problema della sonnolenza diurna interessa oggi diffusamente una grande parte della popolazione, indipendentemente da età e strato sociale" e se questa dipende anche da una "diffusa tendenza ad autoprivarsi di sonno (si dorme meno di una volta, sacrificando le ore di sonno per fare altre cose)", in realtà esistono diverse **patologie del sonno** "che lo rendono insufficiente per qualità e durata e che creano quindi i presupposti per una cattiva qualità della veglia diurna".
Spesso poi in ambito lavorativo si assiste ad "orari di lavoro in qualche modo penalizzanti nei confronti del sonno notturno, sia che si tratti di turno notturno completo sia che si tratti di turni che, specialmente per quanto riguarda i turni del mattino, costringono a modificare pesantemente gli orari di allettamento e di risveglio, con conseguente deprivazione di sonno".

E una deprivazione di sonno cronica, secondo recenti studi, non solo porta ad una riduzione delle performance cognitive, "con importanti conseguenze a livello di salute pubblica e di sicurezza sul lavoro", ma anche ad una "serie di alterazioni biologiche a carico soprattutto degli equilibri endocrino-metabolici, con conseguente importante ricaduta negativa sullo stato di salute generale".
Deprivazione che oggi non viene più solo considerata in termini quantitativi (ore di sonno), ma anche in termini qualitativi.

Secondo questo contributo la questione mondo del lavoro e vigilanza, mondo del lavoro e sonno presenta diversi aspetti rilevanti:

- "il problema della **cattiva igiene del sonno**": spesso per la carenza di informazioni e nozioni in materia, il lavoratore non sa gestire correttamente il proprio tempo di riposo. "Una informazione capillare e corretta può consentire anche a chi lavora seguendo turnazioni complesse un recupero il più possibile efficiente, permettendo così di attuare una efficace prevenzione nei confronti di disturbi della vigilanza secondari";
- il problema della **disinformazione delle aziende**: aziende che spesso "decidono turni ed orari di lavoro in base esclusivamente alle esigenze aziendali, ignorando del tutto le più elementari regole della fisiologia del sonno";
- il "problema dei disturbi della vigilanza secondari a **turni di lavoro** particolari": per esempio in relazione alla "sindrome da shift-work, che colpisce i turnisti e che implica sintomi anche di tipo psichiatrico e internistico. Il lavoro a turni, in particolare quello comprendente il turno di notte, causa una desincronizzazione delle funzioni psico-biologiche e delle attività sociali con riflessi negativi sulla performance lavorativa, sulle condizioni di salute e sulla vita di relazione".

Gli effetti negativi sulle condizioni di salute si manifestano a breve termine "con disturbi del sonno, sindrome da jet-lag, errori e infortuni" e a lungo termine con "un'aumentata incidenza di patologie a carico dei sistemi digestivo, neuropsichico e cardiovascolare e sulla funzione riproduttiva femminile";

- **patologie del sonno**: il lavoratore può essere afflitto da patologie del sonno, indipendenti dalla professione ma che possono interferire con l'attività lavorativa, in quanto causa di sonnolenza e/o di riduzione delle performance. Queste patologie "devono essere prese in seria considerazione nella valutazione della idoneità al turno o alla mansione specifica".

Dopo aver affrontato le patologie del sonno più rilevanti per il medico del lavoro, Spaggiari ricorda che **la maggior parte dei disturbi del sonno possono essere curati** con terapie che possono essere sintomatiche o anche risolutive.
Oltre a queste terapie è poi importante praticare "una buona igiene del sonno (insieme di regole di comportamento che favoriscono una buona vigilanza), che spesso può essere considerata anche da sola come valida terapia".

Nella prossima puntata dedicata alle patologie del sonno e all'attività lavorativa ci occuperemo di due temi specifici, gli orari di lavoro (i dati, turni e lavoro notturno, indicazioni di prevenzione) e la sindrome delle apnee ostruttive nel sonno (OSAS).

"Aspetti della fisiopatologia del sonno di rilevanza occupazionale" di M.C. Spaggiari (Commissione AIMS per i rapporti con la Medicina del Lavoro, Centro di Medicina del Sonno della Clinica Neurologica, Università di Parma), sul Giornale Italiano di Medicina del Lavoro ed Ergonomia, Volume XXX n°3, luglio-settembre 2008 (formato PDF, 52 kB).

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

www.puntosicuro.it