PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 28 - numero 6194 di Venerdì 13 novembre 2026

Orari di lavoro atipici: effetti sulla salute e rischi per i lavoratori

Gli orari di lavoro atipici, dai turni notturni al lavoro nel fine settimana, possono incidere sulla salute, sul sonno e sul benessere psicofisico. L'INRS approfondisce i rischi e l'importanza di un'organizzazione del lavoro attenta alla prevenzione.

Pubblichiamo un articolo presente sul sito francese dell'Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS), che approfondisce gli effetti degli orari di lavoro atipici sulla salute e sulla vita sociale e familiare dei lavoratori.

L'articolo, dal titolo "Orari di lavoro atipici: quali effetti sulla salute dei lavoratori?", raccoglie le spiegazioni di Laurence Weibel, cronobiologa ed esperta di assistenza presso l'INRS, che ha contribuito a un rapporto di approfondimento realizzato dall'Agenzia francese per la sicurezza sanitaria (Anses).

Il contributo evidenzia come turni prolungati, lavoro nel fine settimana, orari anticipati o posticipati e giornate lavorative frazionate possano comportare conseguenze significative per la salute, aumentando, tra gli altri, i rischi di disturbi del sonno, patologie cardiovascolari, problemi psicologici e infortuni sul lavoro.

Sebbene alcuni riferimenti siano specifici al contesto francese, le considerazioni e le indicazioni riportate offrono spunti di riflessione utili anche per le realtà lavorative italiane, sottolineando l'importanza di valutare i rischi legati all'organizzazione dei turni e di adottare adeguate misure preventive per tutelare la salute e il benessere dei lavoratori.

Pubblicità

Orari di lavoro atipici: quale impatto sulla salute dei dipendenti?

Mattine presto o serate tardi, fine settimana, turni lunghi o spezzati... Gli orari di lavoro atipici (esclusi i turni notturni) possono avere un impatto significativo sulla salute, sulla vita sociale e familiare dei dipendenti interessati. Un nuovo rapporto pubblicato dall'ANSES presenta lo stato attuale delle conoscenze in materia. Approfondimenti a cura di Laurence Weibel, cronobiologo e consulente esperto presso l'INRS, che ha contribuito a questa revisione collettiva di esperti.

Quali erano gli obiettivi della revisione collettiva di esperti "Valutazione degli effetti degli orari di lavoro atipici - diversi dal lavoro notturno - sulla salute e sulla vita sociale e familiare"?

Per orario di lavoro atipico si intende qualsiasi modalità di lavoro che esuli dal quadro "standard": 8 ore lavorative tra le 8:00 e le 19:00, 5 giorni lavorativi a settimana, dal lunedì al venerdì. Il termine "orario di lavoro atipico" comprende quindi un'ampia varietà di orari: orari prolungati (più di 8 ore al giorno o più di 40 ore settimanali), lavoro nei fine settimana, turni spezzati,

lavoro mattutino o serale e lavoro a turni senza turni notturni, come ad esempio i turni 2x8. Mentre gli effetti del lavoro notturno sulla salute dei dipendenti sono ben documentati, l'impatto sulla salute degli orari di lavoro atipici diversi dal lavoro notturno è meno noto.
L'obiettivo della revisione collettiva di esperti condotta da ANSES era proprio quello di studiare gli effetti di questi particolari orari di lavoro sulla salute e la sicurezza dei lavoratori, nonché sulla loro vita sociale e familiare. L'argomento è tutt'altro che aneddotico: secondo le analisi di ANSES, **tra il 56% e il 76% dei lavoratori in Francia** è interessato da almeno una forma di orario atipico.

Quali sono le principali lezioni apprese da questa esperienza collettiva?

Il primo risultato emerso conferma che tutte le forme di orari di lavoro atipici hanno un impatto sulla salute e sulla sfera sociale. Le lunghe ore di lavoro, ad esempio, influiscono sulla salute cardiovascolare (malattie coronariche, ictus) e aumentano il rischio di depressione, ansia e disturbi del sonno. Il lavoro nei fine settimana ha un impatto significativo sulla vita sociale e familiare dei dipendenti. Gli studi tendono inoltre a mostrare un aumento del rischio di diabete, dolori muscoloscheletrici e infortuni sul lavoro. La privazione del sonno, i cicli sonno-veglia irregolari e lo stress cronico, in particolare quello legato alla difficoltà di conciliare lavoro e vita privata, potrebbero spiegare questi effetti negativi.
Il rapporto evidenzia anche le molteplici esposizioni a cui sono soggetti i dipendenti interessati. Nel corso della loro carriera, un dipendente può incontrare diverse tipologie di orari di lavoro atipici, i cui effetti si accumuleranno. Un altro punto importante è che i dipendenti che lavorano con orari atipici sono anche maggiormente esposti ad altri rischi professionali, in particolare a rischi psicosociali. Una ricerca dell'INRS aveva già dimostrato una maggiore esposizione a rischi chimici tra questi dipendenti . Queste molteplici esposizioni rendono queste categorie di lavoratori ancora più vulnerabili ai rischi professionali.

Quali sono le sfide in termini di prevenzione associate agli orari di lavoro atipici?

Gli orari di lavoro atipici interessano la maggior parte dei dipendenti francesi, e questa tipologia di organizzazione lavorativa è destinata ad aumentare ulteriormente. Le ondate di calore legate ai cambiamenti climatici costringono talvolta i dipendenti a spostare l'orario di lavoro al mattino presto o alla sera tardi. Anche i cambiamenti nel panorama economico (lavoro su richiesta, flessibilità, globalizzazione dei mercati, ecc.) contribuiscono all'adozione di orari di lavoro prolungati o di turni spezzati. Sebbene sia difficile intervenire su questi fattori, la misura preventiva più efficace è limitare l'utilizzo di orari di lavoro atipici.

Come possiamo adottare misure concrete per prevenire i rischi associati agli orari di lavoro atipici?

Poiché non è possibile intervenire direttamente sui fattori che contribuiscono agli orari di lavoro atipici, la priorità assoluta è valutare i rischi all'interno dell'azienda. È ancora necessario sviluppare strumenti specifici, ma un esempio è lo strumento RPS DU , che include una sezione sugli orari di lavoro atipici. È inoltre importante considerare le esposizioni multiple, in particolare quelle relative ad agenti chimici e rischi psicosociali, e tenere conto degli effetti cumulativi degli orari di lavoro atipici nel corso della vita lavorativa di una persona.

Nell'implementazione di nuovi orari di lavoro, è fondamentale coinvolgere i dipendenti nella definizione delle nuove modalità. È inoltre opportuno dare priorità ai dipendenti disposti a partecipare, in quanto saranno più in grado di gestire i vincoli, limitando così gli effetti negativi degli orari atipici. Il datore di lavoro deve anche adoperarsi per conciliare le esigenze produttive con gli impegni personali dei dipendenti (orari dei mezzi pubblici, obblighi familiari, ecc.). Si può intervenire anche sull'organizzazione del lavoro: adattando le mansioni per garantire autonomia ai dipendenti, promuovendo il supporto e l'aiuto reciproco tra i colleghi e programmando periodi di sovrapposizione tra i turni per facilitare lo scambio di informazioni tra i team che si susseguono.

È inoltre utile implementare misure compensative non esclusivamente finanziarie che promuovano una migliore salute, come ad esempio la concessione di tempi di recupero aggiuntivi. Anche alcuni accorgimenti all'ambiente di lavoro possono contribuire a prevenire i rischi. Incoraggiare brevi pause sul posto di lavoro per i dipendenti che lavorano in orari atipici è una misura

preventiva efficace. Ciò risulta particolarmente utile nel contesto dei turni spezzati, dove la predisposizione di aree di riposo per i dipendenti durante le pause tra un turno e l'altro è di fondamentale importanza.

Il rapporto collettivo di esperti intitolato "Valutazione degli effetti degli orari di lavoro atipici - diversi dal lavoro notturno - sulla salute e sulla vita sociale e familiare" .

Fonte: INRS

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

www.puntosicuro.it