PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 13 - numero 2712 di lunedì 03 ottobre 2011

Pause e nutrizione: consigli per i lavoratori nei turni notturni

Il lavoro a turni si ripercuote spesso sull'alimentazione dei lavoratori e può provocare problemi di salute e di sicurezza. Alcuni documenti offrono alcuni suggerimenti per i lavoratori impegnati in attività con un'organizzazione a turni.

Brescia, 3 Ott ? PuntoSicuro ha mostrato più volte come all'origine delle distrazioni, che possono causare incidenti di lavoro, ci siano spesso la stanchezza, l'affaticamento, un alto grado di stress lavoro correlato, eventuali difficoltà personali, disturbi del sonno o turni di lavoro non adeguati.

Ci soffermiamo oggi in particolare sulle **problematiche del lavoro a turni** presentando alcuni documenti, non recenti ma ancora attuali, che potranno risultare utili ai nostri lettori.

Il primo in realtà lo citiamo solamente.
Si tratta di un documento - già presentato da PuntoSicuro e dal titolo " Lavoro a turni e notturno: strategie e consigli per la salute e sicurezza. Una guida per i datori di lavoro, le lavoratrici e i lavoratori" - curato dal gruppo "Donne-Salute-Lavoro Cgil-Cisl-Uil Milano" in collaborazione con la Camera di Commercio di Milano.
Un documento che sottolinea che se una volta solo in alcuni settori lavorativi si lavorava anche di notte, oggi un crescente numero di lavoratori viene impiegato nei turni notturni in numerose attività (industrie, supermercati, ristoranti, bar, locali pubblici, call center, ...).
Nel documento si trovano ad esempio le strategie per dormire bene e per aumentare la vigilanza nei luoghi di lavoro.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVD042] ?#>

Il secondo documento che presentiamo è invece curato dalla Segreteria di Stato dell'economia SECO, centro di competenza della Confederazione Svizzera per tutte le questioni di politica economica. Una guida creata in primo luogo per i lavoratori impegnati nella costruzione di gallerie, ma valida per tutte le attività con un'organizzazione a turni.

La guida, dal titolo " **Lavoro notturno e lavoro a turni - Pause e nutrizione: consigli per i lavoratori**", sottolinea come il lavoro a turni si ripercuota spesso sull'alimentazione dei lavoratori e possa provocare problemi di salute.
Se chi è impegnato nel lavoro notturno o a turni si espone a rischi per la salute, le cui ripercussioni si manifestano anche dopo alcuni anni, i lavoratori possono tuttavia ridurre questo rischio modificando le loro **pause** ed **abitudini alimentari**.
Infatti "solo chi concede sufficienti pause al proprio corpo ed al proprio spirito, e mangia e beve correttamente, lavora bene e mantiene la sua concentrazione; e questo è indispensabile per evitare anche eventuali incidenti".

Considerando tre tipologie di turni - il "presto", il "tardi" o la notte - il documento, rivolgendosi direttamente ai lavoratori, offre alcuni **consigli generali**:
- "cerchi di consumare i pasti possibilmente sempre agli stessi orari. In questo modo il Suo corpo assumerà un proprio ritmo. Potrà digerire i pasti più facilmente e si sentirà molto meglio;
- mangi ogni giorno tre pasti principali e due o tre spuntini. Così eviterà crisi di fame, non giungerà affamato ai pasti principali, che così non risulteranno troppo abbondanti, e non Le rimarranno sullo stomaco. Si risparmierà problemi di stomaco e d'intestino;

- dorma abbastanza. Si difenda contro ogni cosa che può disturbare il Suo sonno, e non lo accorci mai per altri impegni, specialmente quando deve dormire durante il giorno".

Veniamo ad alcune considerazioni relative al **turno notturno**, ad esempio tra le 22.00 e le 6.00.
La guida ricorda che di notte lo stomaco digerisce il cibo più lentamente che di giorno. Bisogna tenerne conto quando si mangia. " Pasti troppo ricchi provocano problemi di digestione e sonnolenza. Sono specialmente i grassi che rimangono a lungo sullo stomaco. Uno spuntino tra i pasti previene la diminuzione degli zuccheri nel sangue" e permette di rimanere più attento e di lavorare meglio.

Questi i **suggerimenti riguardo alla nutrizione** per il turno notturno:

-**colazione** (alla fine del turno, verso le 07:00): "faccia una colazione leggera e cerchi di rilassarsi. Naturalmente più presto si corica, più probabilmente dormirà abbastanza. Rinunci a caffè e tè nero altrimenti farà più fatica ad addormentarsi. Inoltre queste bevande hanno un forte effetto diuretico e quindi la durata e la qualità del sonno saranno inferiori";

-**pranzo** (verso mezzogiorno): "se può fare in modo di pranzare con i Suoi congiunti, o con i Suoi colleghi, Le consigliamo di farsi svegliare e di alzarsi per questo. Un pasto equilibrato è composto per metà da verdura e/o insalata, una parte media da carboidrati ed una piccola parte da proteine";

-**spuntino**: "quando si alza il pomeriggio faccia uno spuntino. Questo tuttavia non dovrebbe essere troppo abbondante poiché tra le 19:00 e le 20:00 c'è la cena";

-**cena** (19.00?20.00): "ormai si sta preparando per il Suo turno, e forse ha l'impressione di dover mangiare un 'vero' pasto. Non dimentichi però che il Suo organismo di notte funziona al lumicino: non sarebbe in grado di digerire un pranzo troppo abbondante. La composizione della cena è come quella del pranzo; le quantità sono tuttavia minori";

-**pasto notturno** (24.00?01.00): "forse ha una sensazione di freddo, e prova un certo bisogno di riscaldarsi. A quest'ora è normale. Adesso è il momento di fare una vera pausa. Si sieda e mangi qualcosa di leggero e di caldo, possibilmente non da solo. Questo pasto è particolarmente importante per il Suo lavoro ed il Suo benessere". Sono riportati diversi esempi di piatti adeguati a questo momento;

-**spuntino notturno** (04.00?05.00): "ha ancora bisogno di uno spuntino per superare le ore di lavoro rimanenti. Dovrebbe concedersi ancora una piccola pausa e mangiare qualcosa". "Se ora beve caffè, tè, ice tea o coca cola, e non limita le sigarette, farà fatica ad addormentarsi più tardi".

Rimandando i nostri lettori alla lettura integrale del documento, che mostra diversi menù adatti ai vari orari e riporta suggerimenti per il turno "**presto**" (per es. tra le 6.00 e le 14.00) e "**tardi**" (per esempio tra le 14.00 e le 22.00), riportiamo per concludere altri suggerimenti in merito al **fabbisogno di liquidi**.

Intanto non bisogna dimenticare di bere. "Ideali sono acqua minerale, tè di frutta o alle erbe, oltre alle bevande light senza zucchero. A causa di condizioni di lavoro particolari il fabbisogno di liquidi per il corpo può essere molto elevato. È dunque molto importante bere regolarmente e a sufficienza".
Di notte è bene evitare "bevande fortemente zuccherate come coca cola, ice tea, citro ecc. (la tolleranza degli zuccheri di notte è ridotta)".
Naturalmente, se ci si sente stanchi, un caffè o una tazza di tè possono forse aiutare a "ritrovare una certa concentrazione", ma non "tra due e quattro ore prima di andare a letto".
In ogni caso non bisogna aspettare di avere sete prima di bere!

NB: Riguardo al documento dellaSegreteria di Stato dell'economia SECO gli eventuali riferimenti legislativi contenuti e i dati relativi agli incidenti riguardano la realtà svizzera. I suggerimenti indicati sono comunque utili per tutti i lavoratori.

Segreteria di Stato dell'economia SECO, " Lavoro notturno e lavoro a turni - Pause e nutrizione: consigli per i lavoratori" (formato PDF, 459 kB).

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

www.puntosicuro.it