PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 26 - numero 5532 di Martedì 09 gennaio 2024

Quali sono le conseguenze sulla sicurezza della mancanza di sonno?

L'Istituto francese INRS ha prodotto un dossier per migliorare la prevenzione per il lavoro notturno e a turni. Focus su un intervento che affronta gli effetti della privazione del sonno sull'organismo e sulla vigilanza.

Parigi, 9 Gen ? Più volte il nostro giornale ha affrontato il tema degli **orari di lavoro atipici** e, in particolare, del lavoro a turni e del lavoro notturno, in relazione alle possibili conseguenze sulla salute e sulla sicurezza dei lavoratori turnisti.

E uno dei principali rischi a cui possono essere esposti i lavoratori con orari di lavoro atipici è la **stanchezza**, una stanchezza che può avere conseguenze dannose, ad esempio anche in termini di perdita di **vigilanza**, di attenzione.

Per capire quali sono le conoscenze in materia e come combattere meglio gli effetti della privazione del sonno adottando abitudini preventive, possiamo fare riferimento ad un contributo 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).

Il dossier, pubblicato nella rivista tecnica dell'INRS "Hygiène & sécurité du travail" (HST) n° 270 di marzo 2023, riporta in un contributo anche indicazioni tratte da una ricerca scientifica condotta tra i militari.

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

- Dossier sul lavoro notturno: la fatica e la privazione del sonno
- Mancanza di sonno: effetti sulle prestazioni e sulla tolleranza ambientale
- Conseguenze della deprivazione di sonno e prevenzione

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0801] ?#>

Dossier sul lavoro notturno: la fatica e la privazione del sonno

Il contributo "**Effets d'un manque de sommeil sur l'organisme: dernières avancées de la recherche**" (Effetti della privazione del sonno sull'organismo: i risultati delle ultime ricerche), a cura di Mounir Chennaoui (Institut de recherche biomédicale des armées, EA 7330, Vifasom, Université de Paris), indica che la **fatica** può essere definita come uno stato derivante da uno stress fisiologico e psicologico, che porta a una riduzione delle prestazioni fisiche o mentali".



Tra le cause della fatica ci sono anche i problemi con il sonno ed esistono diversi **tipi di privazione del sonno**:

- La **deprivazione totale di sonno** è un periodo di veglia continua senza sonno. È caratterizzata in particolare dalla comparsa di ipersonnolenza, da una sensazione di intensa stanchezza e da un importante declino delle prestazioni cognitive;
- La **restrizione acuta del sonno** corrisponde a una riduzione del tempo di sonno per uno o più giorni, che va da 1 a 6 ore per notte (dal 20% all'80% del tempo di sonno abituale). Se l'organismo si adatta a una o due notti di moderata restrizione del sonno, sono sufficienti pochi giorni per causare una riduzione delle prestazioni;
- la **restrizione cronica del sonno** corrisponde a una durata del sonno notturno troppo breve rispetto alle esigenze per diverse settimane o addirittura diversi mesi: generalmente meno di 6 o 7 ore di sonno per notte. Questo comportamento è molto diffuso nelle nostre società moderne, a causa delle attività sociali e professionali, della televisione, di Internet, ecc.

Si indica poi che in Francia, la popolazione ha perso 1 ora e 30 minuti di sonno al giorno in 50 anni e che il debito di sonno colpisce in particolare gli adolescenti e i giovani adulti, che sono "dipendenti" dagli schermi e dalle attività notturne, i lavoratori a turni e i manager che fanno molti straordinari e sono sottoposti a stress professionale.

Questo ripetuto debito di sonno ? continua il contributo - può influire a lungo termine sulla **qualità della vita** e sullo **stato di salute**. E può indurre cambiamenti simili a un invecchiamento accelerato del corpo.

Mancanza di sonno: effetti sulle prestazioni e sulla tolleranza ambientale

Veniamo alle **conseguenze di una mancanza acuta di sonno**

Ad esempio sulle **prestazioni mentali**.

Si indica che i compiti che risentono maggiormente della privazione acuta di sonno sono quelli complessi, monotoni, di lunga durata, che comportano un carico di lavoro elevato e che richiedono un'attenzione continua. Mentre i compiti meno influenzati sono quelli brevi, semplici, ben appresi e di interesse diretto per l'individuo.

Alcuni studi di laboratorio (nel documento originale si riportano le varie fonti) dimostrano che la privazione totale del sonno per una notte o la restrizione cronica del sonno (7 giorni con 4 ore di sonno per notte) riducono la velocità di reazione e aumentano il numero di errori nel test di vigilanza psicomotoria (PVT). Inoltre, questo ritmo può portare a un aumento del numero di "microsonni" durante il giorno, ossia periodi di perdita di attenzione da 3 a 15 secondi, corrispondenti a un breve episodio di sonno.

Inoltre si ricorda che una piccola riduzione del tempo di sonno (da 1 a 2 ore per notte) per diversi giorni, può avere lo stesso effetto sulle prestazioni mentali di un singolo episodio di privazione totale del sonno.

Il contributo si sofferma anche sulla **tolleranza alle condizioni ambientali**. Infatti, il debito di sonno (acuto o cronico) non favorisce l'acclimatazione a stress ambientali come il caldo o il freddo. In determinate condizioni ambientali, come il caldo estremo o lunghi periodi di freddo, una persona privata del sonno impiegherà molto più tempo per adattarsi fisiologicamente e psicologicamente a queste condizioni.

Conseguenze della deprivazione di sonno e prevenzione

Veniamo alle **conseguenze della deprivazione cronica di sonno**.

Si indica che la riduzione o l'alterazione cronica della durata o della qualità del sonno ha conseguenze deleterie sulle funzioni biologiche metaboliche, infiammatorie e immunitarie.

Ad esempio le conseguenze più ampiamente descritte della deprivazione cronica di sonno sono l'aumento di peso, con rischio di obesità o diabete, e l'insorgenza di malattie cardiovascolari.

Il contributo riporta molti risultati di vari studi sul tema della privazione di sonno.

Ad esempio, alcuni studi indicano che la restrizione cronica del sonno aumenti l'incidenza del cancro, in particolare del cancro al seno, alla prostata e al colon-retto.

Sono poi stati descritti disturbi cognitivi e psicologici, con l'insorgenza di depressione, riduzione della motivazione, alterazione delle prestazioni mentali, dipendenza, ansia, problemi comportamentali, difficoltà di apprendimento, abbandono scolastico, ecc.

Senza dimenticare che la sonnolenza al volante, la principale causa di incidenti autostradali, aumenta notevolmente il rischio di incidente.

Il documento riporta poi, tratte da ricerche nell'ambiente militare, in cui ci possono essere privazioni di sonno connesse a specifiche missioni, vari esempi di **strategie**, di esempi di **educazione terapeutica alle regole dell'igiene del sonno** anche con metodi di gestione dello stress basato su respirazione, rilassamento e visualizzazione di immagini mentali.

Si indica poi che diversi studi hanno dimostrato che lasciare i soggetti a letto per 10 ore al giorno per una settimana ha migliorato le loro prestazioni fisiche e cognitive durante un periodo di privazione del sonno nei giorni successivi. E uno studio ha messo in evidenza il fatto che permettere ai soggetti di andare a letto due ore prima per una settimana - con un apporto medio di sonno di circa 75 minuti - ha permesso di limitare gli effetti deleteri della privazione del sonno sulle prestazioni mentali.

In definitiva, conclude il contributo, la restrizione cronica del sonno ha **conseguenze a breve termine sui livelli di vigilanza**, con conseguenti problemi sulla memoria e sulle funzioni esecutive, e quindi un aumento di errori e incidenti.

A lungo termine, il debito di sonno può avere poi **effetti importanti sulla salute**.

Dunque nel caso di lavoro notturno è essenziale fornire consigli adeguati sull'**igiene del sonno** e individuare contromisure efficaci in grado di ridurre i deficit associati alla privazione del sonno.

Rimandiamo alla lettura integrale del documento che riporta molti altri dettagli sulle conseguenze della privazione di sonno e si sofferma su varie strategie per l'ottimizzazione dei periodi di riposo.

RTM

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).

Vai all'area riservata agli abbonati dedicata a " Conoscenze e prevenzione per il lavoro notturno e a turni".

Licenza Creative Commons