PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 28 - numero 6140 di Lunedì 31 agosto 2026

Il ruolo protettivo dell'alimentazione nel lavoro notturno

Un documento Inail si sofferma sulla salute dei lavoratori notturni con particolare riferimento al ruolo protettivo della nutrizione. Focus sulla dieta mediterranea, su cosa fare in azienda e sui consigli per i lavoratori.

Roma, 31 Ago ? Il lavoro notturno può essere inteso, secondo la normativa vigente, come la prestazione lavorativa svolta in un periodo di almeno sette ore consecutive che comprende la fascia tra la mezzanotte e le cinque del mattino. E viene definito "**lavoratore notturno**" chi "svolge almeno 3 ore di lavoro in tale periodo per almeno 80 giorni all'anno, salvo diverse disposizioni dei Contratti Collettivi Nazionali di Lavoro (CCNL)". Un limite di lavoro che è riproporzionato in caso di lavoro a tempo parziale.

Secondo i dati Istat nel 2022 "i lavoratori notturni in Italia erano circa 3 milioni, prevalentemente uomini (70%) impiegati nei settori della sanità, trasporto, e ospitalità".

A ricordare cosa sia il lavoro notturno e a fornire utili informazioni per la salute dei lavoratori è un **factsheet**, una scheda informativa del Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale (Dimeila) dell' Inail, intitolata "**Lavoro notturno e salute: ruolo protettivo della nutrizione**".

La scheda - a cura di M.R. Marchetti, A. Martini, R. Bentivenga, A. Marinaccio, E. Pietrafesa ? sottolinea che il lavoro notturno comporta una "significativa alterazione del ritmo circadiano, interferendo con i meccanismi fisiologici che regolano il ciclo sonno-veglia, il metabolismo energetico e la secrezione ormonale". Un disallineamento cronobiologico che è considerato un "fattore di rischio per numerose condizioni patologiche, compromettendo l'equilibrio metabolico sistemico e la funzionalità cardiovascolare".

Molti studi hanno poi evidenziato che l'attività lavorativa svolta durante le ore notturne "influenza negativamente i **comportamenti alimentari**, determinando alterazioni nei ritmi di assunzione dei pasti e la tendenza verso un'alimentazione quantitativamente e qualitativamente sbilanciata". Le ricerche mostrano "un maggiore consumo di alimenti altamente processati, ricchi di grassi saturi, zuccheri semplici, sodio e, spesso, una tendenza all'incremento di assunzione di caffeina per contrastare la sonnolenza dovuta al sonno di scarsa qualità". E l'associazione tra disallineamento circadiano e dieta poco salutare "è stata collegata a un aumento dell'incidenza di malattie cardiovascolari, disturbi metabolici (diabete mellito di tipo 2, sindrome metabolica e obesità), disturbi del sonno, patologie gastrointestinali e neoplasie".

Nel factsheet si segnala, poi, che le evidenze scientifiche suggeriscono che "l'**adozione di un modello alimentare di tipo mediterraneo** (Mediterranean diet, MedDiet), caratterizzato da un elevato apporto di frutta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce e olio extravergine d'oliva, può contribuire a mitigare gli effetti negativi del lavoro notturno".

Nel presentare la scheda l'articolo si sofferma sui seguenti argomenti:

- Lavoro notturno e salute: principi dieta mediterranea

- Lavoro notturno e salute: cosa fare in azienda
- Lavoro notturno e salute: consigli per i lavoratori

Pubblicità

Lavoro notturno e salute: principi della dieta mediterranea

Dopo aver riportato gli effetti del lavoro notturno sul ritmo circadiano, sull'alimentazione e sulla salute metabolica, la scheda segnala che i lavoratori a turni dovrebbero seguire il modello aggiornato della **Piramide della dieta mediterranea** (2025), ricca di tutti i nutrimenti essenziali "per fornire energia costante, prevenire malattie croniche e supportare e proteggere la salute, adattando quantità e orari ai ritmi del lavoro a turni".

Riportiamo il contenuto di una tabella del documento Inail contenente le "*Raccomandazioni dietetiche per soggetti adulti in salute e in età lavorativa, conformi ai principi della Piramide della dieta mediterranea (2025)*":

- Rispettare la stagionalità della frutta, delle verdure e del pesce
- Condimento: evitare grassi animali, favorendo il consumo di olio extravergine di oliva (da 2 a 5 cucchiai tutti i giorni in base al proprio fabbisogno energetico)
- Ridurre il consumo di sale, zucchero, alcol, dolci e bevande zuccherate
- Assumere caffè e tè con moderazione
- Assumere 2 porzioni di frutta al giorno e 3 di verdure
- Consumare carne rossa una volta alla settimana e limitare il più possibile il consumo dei salumi
- Prediligere il consumo di pesce azzurro, ricco di omega 3
- Le uova (fino a 4 a settimana) sono una fonte importante di nutrienti
- La frutta secca può essere consumata negli spuntini senza esagerare
- Ridurre il consumo di carboidrati nella seconda metà della giornata
- Cereali, meglio se integrali (pasta, pane, riso, orzo, farro): da 2 a 4 porzioni al giorno
- Latticini e formaggi (mozzarella, ricotta...): 1 o 2 porzioni a settimana
- Legumi: da 3 a 6 porzioni a settimana (se ben tollerati è possibile inserire 1 porzione ogni giorno)
- Pesce: da 2 a 3 porzioni a settimana
- Carne bianca (pollo, tacchino, coniglio): 1 o 2 porzioni a settimana
- Utilizzare spezie che danno sapore e sono ricche di sostanze bioattive"

Chiaramente le dimensioni delle porzioni "dovranno essere adattate al proprio fabbisogno energetico".

Lavoro notturno e salute: cosa fare in azienda

La scheda si sofferma anche su **cosa è possibile fare in azienda** per migliorare la qualità dell'alimentazione dei lavoratori a turni.

Considerando che durante i **turni notturni** "spesso la scelta dei cibi è limitata dalla chiusura delle mense o degli esercizi

commerciali", si indica che è necessario "organizzare e curare l'ambiente di lavoro in modo che i lavoratori notturni possano variare la scelta alimentare (sistemi di delivery o catering selezionati), fornire loro la possibilità di usufruire di strutture attrezzate dove poter conservare e consumare i pasti portati dall'esterno o preparati autonomamente (sala ristoro con frigorifero, forno a microonde e bollitore)".

Inoltre il rifornimento dei distributori automatici "dovrebbe essere vario e mirato ad offrire cibi salutari, riducendo l'offerta di snack troppo dolci, troppo salati, ricchi di grassi e poveri di fibre". E i lavoratori andrebbero "sempre coinvolti nella realizzazione e gestione delle attività di promozione della salute al fine di migliorare la consapevolezza sugli effetti del lavoro notturno e sulle misure di prevenzione, valorizzando la loro esperienza, le loro scelte e il loro ruolo attivo".

Si sottolinea poi che gli **interventi sul luogo di lavoro** (organizzativi, formativi e sanitari), "se progettati e implementati con efficacia basata su evidenze, migliorano significativamente la salute fisica e mentale dei lavoratori, riducendo l'incidenza di patologie cronico-degenerative e disturbi psichici, mentre aumentano la produttività, l'efficienza operativa e la qualità delle prestazioni lavorative". E, in particolare, per i lavoratori notturni, eventuali interventi personalizzati su sonno, attività fisica e alimentazione "possono contribuire efficacemente alla prevenzione primaria dell'insorgenza di patologie croniche, rallentare la progressione di condizioni morbose preesistenti, migliorare il benessere psicofisico generale dell'individuo, aumentare la vigilanza e ridurre l'affaticamento".

Lavoro notturno e salute: consigli per i lavoratori

Veniamo in conclusione ad alcuni **consigli utili per i lavoratori**.

Ad esempio, si suggerisce che "può essere vantaggioso prima del turno di notte dormire qualche ora nel pomeriggio, e, durante la giornata, mantenere gli orari dei pasti".

Inoltre, si consiglia, in genere, di:

1. effettuare tre pasti principali e due spuntini nelle 24 ore;
2. consumare il pasto serale prima del turno di notte;
3. effettuare la colazione prima del riposo post turno;
4. favorire, se si avverte il bisogno di uno spuntino notturno, il consumo di frutta e/o verdura".

È poi importante mantenere "un'adeguata idratazione durante tutto il giorno e durante il turno notturno bevendo regolarmente acqua" e adottare, come indicato sopra, lo stile/modello alimentare mediterraneo (Piramide della dieta mediterranea). Nel modello oltre alle indicazioni sulla frequenza di consumo delle diverse categorie alimentari, "vengono enfatizzati l'importanza dell'idratazione adeguata (almeno 2,5 litri al giorno per gli uomini e 2 litri per le donne), dell' attività fisica regolare, della convivialità durante i pasti e del regolare controllo ponderale".

Altre **indicazioni** per i lavoratori:

- "curare un'adeguata **igiene del sonno** rispettando almeno le 7 ore di riposo continuativo. Si raccomanda di evitare bevande stimolanti come la caffeina, che possono disturbare la qualità del sonno, ritardare l'addormentamento e alterare i cicli sonno-veglia (l'uso di tali bevande dovrebbe essere evitato nelle ore precedenti il riposo)";
- . il **consumo di alcol** "dovrebbe essere evitato/ridotto. L'alcol interferisce negativamente sulla qualità del sonno, rendendolo frammentato e meno ristoratore, con conseguenti risvegli frequenti e sensazione di stanchezza al mattino. Agisce, inoltre, come miorilassante, aggravando apnee ostruttive del sonno (OSA) e aumentando russamento o

interruzioni respiratorie";
- l'**ambiente dedicato al riposo** "andrebbe ottimizzato per temperatura, oscurità e silenzio".

Infine, si consiglia di "evitare l'utilizzo di **dispositivi elettronici** nelle ore (1-2 ore) precedenti il riposo, poiché l'esposizione alla luce blu emessa dagli schermi può interferire con la secrezione di melatonina endogena e compromettere durata e qualità del sonno".

Rimandiamo in conclusione alla lettura integrale della scheda Inail che riporta altre informazioni e indicazioni alimentari per soggetti adulti in salute e in età lavorativa.

Tiziano Menduto

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

Inail, Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale, " Lavoro notturno e salute: ruolo protettivo della nutrizione", a cura di M.R. Marchetti, A. Martini, R. Bentivenga, A. Marinaccio, E. Pietrafesa, Factsheet, edizione 2026 (formato PDF, 201 kB).

Vai all'area riservata agli abbonati dedicata a " L'alimentazione e la salute dei lavoratori notturni".

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