PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 28 - numero 6138 di Giovedì 27 agosto 2026

Imparare dagli errori: sui possibili malori e decessi causati dal caldo

Esempi di infortuni professionali correlati alle conseguenze delle alte temperature estive. Un malore in bicicletta nel tragitto di rientro dal lavoro e un malore di una lavoratrice impiegata in un meleto. Il progetto Worklimate e la prevenzione.

Brescia, 27 Ago ? Concludiamo con questa puntata della rubrica " Imparare dagli errori", dedicata al racconto degli infortuni professionali, il viaggio intrapreso attraverso le conseguenze sulla salute dei lavoratori esposti ai **rischi microclimatici** e allo stress termico delle **alte temperature estive**.

Conseguenze sulla salute e sicurezza che, come abbiamo visto nei casi presentati nelle precedenti puntate, possono essere **diretti**, a partire dai problemi dei **colpi di calore**, ma possono anche essere **indiretti**, ad esempio, attraverso la riduzione della capacità di rispondere agli stimoli/pericoli e l'aumento della disattenzione e della deconcentrazione.

In quest'ultima puntata torniamo a raccogliere informazioni su alcuni casi di infortunio tratti dai **rapporti** che rientrano tra le attività previste dal progetto WORKLIMATE, un progetto che punta ad accrescere la consapevolezza, la capacità di adattamento e la gestione efficace dei **rischi climatici** nei diversi contesti occupazionali.

Questi gli argomenti trattati nell'articolo:

- Il progetto Worklimate: le possibili conseguenze delle alte temperature
- Il progetto Worklimate: l'importanza dell'idratazione e delle pause programmate

Pubblicità

Il progetto Worklimate: le possibili conseguenze delle alte temperature

Riprendiamo, come nella precedente puntata della rubrica, due casi presentati nel " Report Caldo e lavoro n°6" pubblicato nel portale Worklimate. Ricordiamo che sono **casi di cronaca** tratti dalle descrizioni in vari media, spesso locali, e che riportano solo ipotesi sulle possibili cause degli infortuni.

Nel **primo caso** si parla di un decesso avvenuto in Lombardia, durante il ritorno dal lavoro, e pubblicato sul giornale locale "**La Voce di Mantova**".

Il caso racconta di un lavoratore di 32 anni di origine nigeriana che è stato colpito da un grave malore mentre percorreva in bicicletta il **tragitto di rientro dal lavoro**. L'evento si è verificato nel tardo pomeriggio, dopo una giornata caratterizzata da **temperature elevate** e condizioni microclimatiche gravose. La persona è stata trovata a terra priva di coscienza da alcuni passanti, che hanno immediatamente allertato i soccorsi. Inizialmente si era pensato alle possibili conseguenze di un grave incidente stradale, ma, in mancanza di veicoli o di tracce di eventuali collisioni, ha indirizzato i sospetti verso un evento naturale in cui il caldo soffocante potrebbe aver giocato un ruolo decisivo come concausa.

I soccorritori hanno attivato rapidamente il protocollo di emergenza, con l'intervento di personale sanitario avanzato e la predisposizione di un eventuale trasferimento presso una struttura ospedaliera dotata di terapia intensiva. Nonostante i tentativi di stabilizzazione e il trasporto urgente in ospedale, il soggetto è deceduto poco dopo l'arrivo al pronto soccorso.

Il **secondo caso** presenta un malore avvenuto in Trentino-Alto Adige in ambito agricolo. Si tratta di una notizia tratta da "**Il T - Quotidiano Autonomo del Trentino Alto Adige Südtirol**".

Si indica che nel corso di una mattinata caratterizzata da temperature elevate, una **lavoratrice stagionale impiegata in un meleto** ha accusato un improvviso malore durante l'attività lavorativa.

L'evento si è verificato intorno alle ore 10:30 mentre la lavoratrice stava operando all'aperto tra i filari. A seguito dell'insorgenza dei sintomi, la persona si è accasciata al suolo ed è stato richiesto l'intervento dei soccorsi sanitari, che hanno disposto il trasferimento in ospedale mediante elisoccorso.

Il malore, forse un colpo di calore, è probabilmente causato dal caldo.

Il progetto Worklimate: l'importanza dell'idratazione e delle pause programmate

Nel progetto **WORKLIMATE** sono numerose le indicazioni fornite alle aziende e ai lavoratori per migliorare la prevenzione delle conseguenze degli stress termici connessi all'innalzamento delle temperature.

Ci soffermiamo oggi sull'importanza, per i lavoratori esposti al caldo, di una **buona idratazione** e di **pause programmate**.

Nella brochure Worklimate "**L'importanza di mantenere un buono stato di idratazione**" si ricorda come la disidratazione **predisponga al rischio di infortuni sul lavoro e di insorgenza delle patologie da calore**. E questa condizione, se diventa cronica, "aumenta il rischio di patologie, come quelle renali". Inoltre "le prestazioni lavorative peggiorano in condizioni di disidratazione e anche la produttività ne risente".

Si indica che i lavoratori "possono valutare il proprio stato di idratazione controllando la quantità e il colore dell'urina emessa: si è in buono stato di idratazione se si avverte lo stimolo a urinare una volta ogni 2 o 3 ore e se l'urina è di colore chiaro".

Il documento si sofferma anche sui **fattori che favoriscono la disidratazione e le patologie da calore**:

- "Presenza di malattie quali bronchite cronica, malattie cardiache, diabete, gastroenteriti
- Uso di farmaci per la cura di malattie croniche ed es. diuretici, antidepressivi, anticoagulanti
- Alimentazione non adeguata
- Insufficiente periodo di acclimatamento
- Abbigliamento pesante, non traspirante (es. dispositivi di protezione individuale, uniformi o tute da lavoro)
- Ritmo e intensità di lavoro sostenuti".

Il documento sottolinea poi che "è importante bere all'inizio della giornata, prima di cominciare a lavorare" e che secondo recenti ricerche "**circa 2 lavoratori su 3 arrivano al lavoro già in stato di disidratazione**": essere idratati prima di iniziare a lavorare "rende più facile il mantenimento dell'idratazione durante la giornata".

Queste alcune **indicazioni** tratte dal documento:

- "l'organismo ha bisogno di adattarsi al caldo in modo graduale: un **periodo adeguato di acclimatamento** può essere di 7-14 giorni con un aumento graduale dei tempi di esposizione al caldo;
- prima del turno di lavoro rinfrescarsi e idratarsi con bevande fresche e limitando il consumo di caffè; seguire una sana alimentazione nutrendosi a sufficienza ed evitare bevande alcoliche";
- "normalmente i sali minerali persi con la sudorazione sono reintegrati in occasione dei pasti, pertanto per mantenere l'equilibrio idro-elettrolitico è importante consumare i pasti a **intervalli regolari**;
- "i lavoratori in regime di **auto-restrizione idrica** per motivi religiosi (coloro che seguono il Ramadan) devono bere almeno 2 litri d'acqua dopo il tramonto e 2 litri d'acqua prima dell'alba. L'idratazione è cumulativa e quindi questo accorgimento è fondamentale. Importante è inoltre che evitino di saltare il pasto della mattina prima dell'inizio del digiuno.
- le **bevande energetiche** sono da evitare: alcune contengono molta più caffeina rispetto alla classica tazzina da caffè; la caffeina in tali quantità può influenzare negativamente lo stato di idratazione. Inoltre, molte bevande energetiche contengono elevate quantità di zuccheri e aggiungono calorie non necessarie alla dieta;
- evitare il consumo di **bevande alcoliche** ai pasti perché l'alcol favorisce la vasodilatazione e aumenta il rischio di patologie da calore";
- "chi lavora in condizioni di esposizione al caldo, soprattutto quando intenso e persistente, dovrebbe bere 1 bicchiere (250 ml) di acqua ogni 15-20 minuti, ovvero circa 1 litro all'ora. Bere un bicchiere d'acqua ogni 15-20 minuti è più efficace che bere maggiori quantità più di rado";
- "in caso di **forte sudorazione**, reintrodurre insieme ai liquidi anche i sali minerali persi con un'alimentazione ricca di frutta e verdura e, in caso di sforzo fisico intenso, con integratori, su consiglio del medico competente o curante".

Le indicazioni per il **datore di lavoro**:

- "**distributori di acqua** dovrebbero essere installati in diverse postazioni sul luogo di lavoro.
- per le **attività all'aperto**, i lavoratori possono utilizzare zaini o cinture per l'idratazione dotate di apposito sistema di conservazione e di costante accesso all'acqua.
- in alternativa, **refrigeratori** contenenti acqua o grandi brocche d'acqua possono essere installati in postazioni all'ombra, in aree frequentate dai lavoratori durante la giornata".

Infine, raccogliamo qualche informazione dal documento "**L'importanza delle pause programmate per i lavoratori esposti al caldo**".

La pubblicazione sottolinea che "non è raccomandabile lavorare continuativamente in condizioni di esposizione al caldo senza fare pause: è importante fare pause periodiche per rinfrescarsi". Infatti "**pause dal lavoro brevi e tanto più frequenti quanto maggiore è il rischio associato al caldo possono ridurre i rischi per la salute** senza influenzare la produttività".

Si segnala che "attendere di avvertire la stanchezza prima di fare una pausa potrebbe non essere sufficiente" ed è, dunque, consigliabile "concordare con il Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione o con il Datore di lavoro un **Piano di alternanza tra le attività lavorative e le pause**".

È poi necessario prestare attenzione alle **previsioni giornaliere** sulle ondate di calore per ottenere una previsione personalizzata del rischio microclimatico connesso allo stress da caldo.

Rimandiamo in conclusione alla lettura integrale dei due documenti, che riportano altri dettagli, e segnaliamo, all'interno del progetto Worklimate, il documento riassuntivo contenente il decalogo per la prevenzione delle patologie da calore nei luoghi di lavoro.

Scarica i documenti citati nell'articolo:

Progetto Worklimate ? Caldo e lavoro ? Report dal 25/05 al 19/07/2026 ? a cura del gruppo di lavoro Worklimate.

Progetto WORKLIMATE - INAIL, CNR - IBE, Azienda USL Toscana Centro, Azienda USL Toscana Sud Est, Dipartimento di Epidemiologia, Servizio Sanitario Regionale Lazio e Consorzio LaMMA ? "Brochure informative sulla prevenzione del rischio caldo", a cura di Miriam Levi (UFC Epidemiologia, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro), Francesca de' Donato e Manuela De Sario (Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale - Regione Lazio), Emanuele Crocetti (UFS CeRIMP, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro), Andrea Bogi e Iole Pinto (Laboratorio di Sanità Pubblica, Laboratorio Agenti Fisici dell'Azienda USL Toscana Sud-Est), Marco Morabito (Istituto per la BioEconomia - Consiglio Nazionale delle Ricerche), Alessandro Messeri (IBC, CNR, meteorologo AMPRO), Alessandro Marinaccio, Simona Del Ferraro, Tiziana Falcone, Vincenzo Molinaro e Michela Bonafede (Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del lavoro ed ambientale ? INAIL) ? edizione 2022.

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