

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 20 - numero 4248 di Giovedì 31 maggio 2018**

# **Lavoratori anziani: invecchiamento, lavoro a turni e lavoro notturno**

*Un intervento si sofferma sul rapporto tra invecchiamento lavorativo, lavoro a turni e lavoro notturno. Le conseguenze del lavoro a turni, i problemi del sonno e i risultati degli studi sul deterioramento della salute.*

Milano, 31 Mag ? Un'indagine europea del 2000, ormai con diversi anni sulle spalle ma ancora significativa, ha rilevato come solo il 24% della popolazione attiva europea sia impegnata in orari "normali" o "standard" (dal Lunedì al Venerdì con inizio tra le 07 e le 08 e fine tra le 17 e le 18) mentre il 76% dei lavoratori sia impegnato in orario di lavoro "atipici", ossia **lavoro a turni** e **lavoro notturno**, lavoro a tempo parziale, lavoro nel week-end, settimana di lavoro compressa, orari prolungati e straordinari, turni spezzati, lavoro a chiamata e altre forme di organizzazione del tempo di lavoro. E altre indagini successive hanno individuato una "crescente diversità nelle ore di lavoro settimanali tra i 31 paesi europei, che vanno da una media di 34 ore nei Paesi Bassi a 55 ore in Turchia".

**Quale può essere l'impatto delle anomalie orarie lavorative in termini di salute di una forza lavoro che tende ad invecchiare?**

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ACAAG08] ?#>

## **Invecchiamento, lavoro a turni e notturno**

A fornire questi dati e a rispondere a questa domanda è un contributo - dal titolo "**Invecchiamento al lavoro e lavoro a turni**" e a cura di Giovanni Costa (Medico del lavoro - Clinica del Lavoro L.Devoto, Milano) ? presente nel libro "**Aging E-book, il Libro d'argento su invecchiamento e lavoro**", un libro curato dal gruppo "Invecchiamento e lavoro" della Consulta Interassociativa Italiana per la Prevenzione (**CIIP**).

Il contributo si sofferma innanzitutto sull'invecchiamento come fattore di rischio e presenta alcune specifiche indicazioni sul **rapporto tra invecchiamento e lavoro a turni e notturno**.

A questo proposito si ricorda che il **lavoro a turni**, e quello comprendente il **lavoro notturno** in particolare, "richiede alle persone di lavorare in orari che sconvolgono la loro vita in termini di sincronizzazione sia biologica che sociale".

Sono fornite anche informazioni riguardo agli effetti e breve e lungo termine:

- **a breve termine**, "questi cambiamenti temporali interferiscono con l'equilibrio psico-fisico (ritmi circadiani, ciclo sonno/veglia), l'efficienza della prestazione (vigilanza, errori, incidenti) e le relazioni familiari e sociali";
- **a lungo termine**, "il lavoro in turni comprendenti la notte costituisce un importante fattore di rischio per la salute in termini di diversi disturbi e malattie psicosomatiche, gastrointestinali, psiconevrotiche, cardiovascolari e, probabilmente, anche neoplastiche, che si traducono in elevati costi economici e sociali per l'individuo, l'impresa e la società".

In ogni caso l'impatto del lavoro sulla salute è "influenzato da molti fattori intercorrenti, che includono sia l'organizzazione degli orari dei turni, i carichi di lavoro, le condizioni sociali, le strategie di adattamento e vari fattori individuali, tra i quali l'invecchiamento (Costa 2003, Costa e Di Milia 2008, Härmä 1996)".

In particolare si ricorda che "l'età critica in cui si cominciano ad evidenziare problemi di disadattamento o di intolleranza nei riguardi del lavoro notturno è intorno ai 50 anni". E ciò è dovuto "sia a fattori cronobiologici che a condizioni psico-fisiche e sociali".

## I problemi di sonno e l'invecchiamento

Se PuntoSicuro si è occupato recentemente, con un' [intervista al Prof. Sergio Garbarino](#), del tema della qualità del sonno, il contributo di Giovanni Costa si sofferma proprio sul **rapporto tra i problemi del sonno e l'invecchiamento**.

Si indica che l'invecchiamento è "associato ad un più difficile aggiustamento dei ritmi circadiani delle funzioni biologiche ai cambiamenti di orario di lavoro, con maggiore incidenza e gravità di disturbi del sonno e ridotta tolleranza per orari di lavoro prolungati, come nel caso dei turni di 12 ore (Aguirre et al. 2000, Bourdouxhe et al. 1999)".



### *Problemi di sonno connessi con l'invecchiamento*

- *Riduzione della durata del sonno*
- *Riduzione della qualità del sonno*
- *Sonno diurno: > stadio 1; < sonno profondo; > diuresi; > risvegli; > escrezione di noradrenalina*
- *Più lento aggiustamento dei ritmi nel corso di successivi turni di notte*
- *Maggiore importanza del processo omeostatico sul livello di sonnolenza e di fatica*

Si segnala poi che la difficoltà nel raggiungere un'adeguata **regolazione dei ritmi circadiani** dipende da una serie di fattori, ad esempio da:

- a. "un indebolimento del sistema circadiano derivante da variazioni molecolari e funzionali nel nostro orologio biologico interno (nuclei soprachiasmatici ipotalamici), che lo rendono meno sensibile alla luce (Bliwise 1999) con conseguente maggior suscettibilità alla desincronizzazione interna (Van Good e Mirmiran 1986, Czeisler et al. 1992, Van Someren 2000);
- b. una progressiva tendenza verso una anticipazione nella giornata dell'attivazione psicobiologica ('mattutinità');
- c. un aggiustamento circadiano più lento nel corso di successivi turni di notte (Härmä et al. 1994);
- d. una durata e qualità del sonno ridotta con un conseguente aumento della sonnolenza durante le ore di veglia".

In particolare vi sono evidenze che indicano che "l'efficienza della vigilanza e della performance dei lavoratori più anziani risente maggiormente del processo 'omeostatico' del sonno (cioè della durata del precedente periodo di veglia) rispetto al processo 'circadiano', in confronto ai lavoratori più giovani".

## Turnisti e invecchiamento

In definitiva dal punto di vista psicofisico, "il deterioramento della salute con l'aumentare dell'età può essere più pronunciato nei turnisti che nei lavoratori giornalieri a causa della stanchezza cronica connessa ai problemi di sonno (Koller 1983, Härmä 1996, Brugère et al. 1997)". Ed una riduzione "della durata fisiologica, un risveglio anticipato e una ridotta qualità del sonno portano ad un sensibile aumento della sonnolenza e necessità di pisolini durante il giorno per le persone anziane".

Sono poi riportate ulteriori prove e studi che collegano il deterioramento del sonno con l'invecchiamento e si ricorda che, secondo alcuni studi epidemiologici, "il rischio relativo di malattia coronarica è maggiore del 40% nei lavoratori a turni rispetto ai giornalieri, in generale, ma sale al 60% negli uomini e al 300% nelle donne di età compresa tra 45 e 55 anni".

Si cita poi uno studio italiano sulla capacità di lavoro (Costa e Sartori 2007) che rileva "una più significativa diminuzione dell'indice WAI" (il Work Ability Index) nei turnisti rispetto ai giornalieri e più anticipato nelle donne turniste rispetto agli uomini". E si ricorda che dal punto di vista cronobiologico, si devono anche considerare le "possibili **interazioni tra funzioni** con scale temporali diverse, che possono aumentare la complessità del quadro". Ad esempio, "sia le funzioni con ritmicità a ciclo molto breve o 'ultradiana' (attività cerebrale e cardiovascolare), sia quelle a ciclo giornaliero o 'circadiano' (ritmo sonno/veglia, temperatura corporea, secrezione ormonale), sia quelle a ciclo lungo o 'infradiano' (ciclo mestruale, invecchiamento) impattano tutte sulla vigilanza, sull'efficienza delle prestazioni, sulla fatica e sul benessere psico-fisico". E le varie interazioni possono produrre "risultati diversi a seconda della fase relativa e del peso specifico di ciascun fattore in relazione all'età". E le interazioni possono chiaramente variare "in relazione alle caratteristiche peculiari dei singoli, dei gruppi e delle condizioni di lavoro in esame".

Concludiamo rimandando alla lettura integrale del contributo che riporta anche le possibili azioni da intraprendere in materia di occupazione dei lavoratori anziani con particolare riferimento ai lavoratori turnisti.

*Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:*

CIIP, " [Aging E-book, il Libro d'argento su invecchiamento e lavoro](#)" (formato PDF, 2.0 MB).

[Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sulle differenze di genere, età, cultura](#)



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

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

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)