

# Lavoro e cuore: la riduzione dei rischi per il cuore sul lavoro

*Le malattie cardiocircolatorie sono tra le principali cause di mortalità e nei luoghi di lavoro alcuni specifici fattori e agenti possono favorirle. Gli sforzi fisici, i rischi psicosociali, il lavoro a turni, l'inattività e gli agenti fisici e chimici.*

Lucerna, 18 Set ? PuntoSicuro ha più volte sottolineato come alcuni fattori (orari di lavoro eccessivi, particolari esposizioni a agenti fisici e chimici, l'inattività, problemi di stress lavoro correlato, ...) possano creare **problemi al sistema cardiocircolatorio** con conseguenze negative sulla nostra salute.

Nel 2009 Suva, istituto svizzero per l'assicurazione e la prevenzione degli infortuni, aveva già affrontato questo tema con particolare riferimento alle conseguenze di questi fattori sul cuore. In questi mesi è stato pubblicato un ricco aggiornamento del documento, del factsheet "**Lavoro e cuore**" con nuovi dati e considerazioni.

Nel documento, realizzato per Suva da Marcel Jost, viene ad esempio affrontata una nuova tematica relativa all'**adattamento della circolazione agli sforzi fisici durante il lavoro**.

Il documento sottolinea che gli **sforzi fisici** "causati dal lavoro muscolare isometrico (senza muovere le articolazioni vicine) o dal lavoro muscolare dinamico/isotonico (modificazione della lunghezza dei muscoli) provocano un aumentato consumo di energia e un incremento del fabbisogno di ossigeno". E per aumentare l'assunzione di ossigeno nei polmoni aumenta il volume respiratorio al minuto e "il fabbisogno aumentato del trasporto di ossigeno nel sangue è reso possibile grazie all'incremento della funzione di pompa del cuore".

In particolare le persone sane "possono produrre uno sforzo fisico durante un turno di lavoro pari a meno del 40% dell'assunzione massima di ossigeno" e come regola della "fisiologia del lavoro vale quanto segue: su un intero giorno lavorativo, lo sforzo fisico non deve superare il 30% dell'assunzione massima di ossigeno".

Nel **valutare lo sforzo fisico** sulla postazione di lavoro si deve tenere conto di diversi **fattori**: "pesantezza del lavoro, tipo di sforzo (isometrico verso dinamico/isotonico); durata dello sforzo; durata, livello e ritmo delle punte massime dello sforzo; prevalenza di attività con le braccia o con le gambe; altri fattori quali esposizione al calore o carico psicomentale". Dunque la frequenza cardiaca dipende non solo dallo sforzo sulla postazione di lavoro ("intensità e durata dello sforzo; tipo di lavoro muscolare, massa muscolare utilizzata"), ma anche da altri "fattori ambientali presenti sul posto di lavoro (come calore e freddo), dall'età, sesso e allenamento nonché dallo stato di salute. A ciò si aggiungono fattori quali carico psicomentale e l'assunzione di sostanze che generano dipendenza o di medicinali".

Il documento si sofferma poi sul **rapporto tra rischi psicosociali e malattie cardiovascolari**.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ELPS21] ?#>

Infatti il carico psicomentale "provoca dei cambiamenti nel sistema circolatorio (per esempio aumento della pressione sanguigna a causa soprattutto della produzione di ormoni dello stress) nonché l'attivazione del sistema coagulatorio con un aumento della concentrazione ematica di piastrine. Lo stress può modificare le caratteristiche elettriche delle cellule cardiache e rendere il

cuore più vulnerabile a pericolose aritmie".

Se ciò spiega perché il rischio di infarto del miocardio e di aritmie innescati da rabbia e agitazione "possa essere maggiore nelle persone che lavorano", la "reazione individuale a simili eventi rimane comunque molto diversa".

Riguardo all'insorgenza di malattie dei vasi coronarici e il maggior rischio d'infarto, possono essere rilevanti "le emozioni negative come la rabbia, la depressione e la paura. Anche il mobbing può esporre maggiormente alle malattie cardiache. Inoltre, si può ipotizzare un legame indiretto con alcuni fattori di rischio come l'ipertensione, il fumo, l' alimentazione sbagliata e la scarsa attività fisica".

Riguardo al **rapporto tra lavoro a turni e malattie cardiovascolari** l'autore indica che non vi sono certezze scientifiche, anche se gli studi più recenti "fanno presumere un aumento di tale rischio per i lavoratori interessati".

Tra i fattori di rischio eventualmente più elevato "potrebbero esservi le alterazioni del ritmo circadiano o meccanismi indiretti quali la modifica delle abitudini alimentari e di fumo. Una strutturazione sensata dei piani di lavoro e il ricorso a controlli medici può migliorare la prevenzione delle conseguenze negative del **lavoro a turni e notturno**".

Il documento riporta poi alcuni dati relativi alla relazione tra **lunghi orari di lavoro giornaliero** e il rischio aumentato di malattia coronarica.

È risaputo? continua il factsheet - che "la **scarsa attività fisica** è un fattore di rischio per le cardiopatie. Si tratta di un problema che non riguarda soltanto gli impiegati d'ufficio e non è imputabile solo al trasferimento delle attività dal settore industriale a quello dei servizi, bensì con l'aumentare dell'automatizzazione è dilagato anche nell'industria".

Rimandando i lettori alla lettura dei dati dei nuovi studi su inattività e sforzi fisici, l'autore sottolinea che "già **praticare quotidianamente un po' di moto** per complessivamente mezz'ora (purché sia d'intensità pari ad una camminata a passo veloce) può ridurre notevolmente il rischio d'infarto. Importante è constatare che, in ogni fascia di età, una maggiore attività fisica ha effetti positivi sulla mortalità totale, l'insorgenza di malattie cardiocircolatorie e altre conseguenze dell'inattività". È dunque essenziale "muoversi regolarmente sia sul posto di lavoro (per esempio alternando varie forme di attività), sia al di fuori dell'ambiente lavorativo".

In relazione al **rapporto tra esposizione a agenti chimici e malattie cardiovascolari**, il documento sottolinea che l'esposizione a sostanze come "piombo, cobalto, monossido di carbonio, solfuro di carbonio, nitrati o idrocarburi alogenati (tricloroetene) è diventata meno rilevante come causa di malattie cardiocircolatorie correlate al lavoro, in seguito alla sostituzione delle sostanze pericolose e all'introduzione di misure adeguate sul piano tecnico, organizzativo e personale". E gli effetti delle sostanze chimiche sulla circolazione sanguigna "dipendono dal grado e dalla durata dell'esposizione".

Anche in questo caso il factsheet riporta nuovi dati relativi alle conseguenze dell'esposizione a diverse sostanze, ad esempio agli idrocarburi alogenati, nitrati, nitroglicerina, amianto, ...

Infine il documento riporta dati relativi all'**associazione tra agenti fisici e malattie cardiovascolari**:

- alcuni studi associano il rumore sul lavoro a problemi cardiocircolatori;
- le vibrazioni "sono note come causa di problemi vascolari caratterizzanti una forma secondaria della malattia di Raynaud (sindrome vasospastica alle dita delle mani indotta da vibrazioni). Nel contempo, si ipotizza un effetto negativo sui vasi coronarici dei soggetti interessati. Grazie all'adozione di misure tecniche volte a diminuire il carico di vibrazioni degli strumenti/apparecchi di lavoro azionati a mano e generanti vibrazioni, questa problematica vascolare è divenuta più rara";
- un'analisi del 2007 sulle connessioni fra campi elettromagnetici a 50 Hz evidenzia "l'assenza di effetti nocivi sul cuore e la circolazione, sia a breve che a lungo termine";
- l'immersione e il lavoro in sovrappressione "sottopone il cuore e la circolazione a sforzi parti-colari (Krause M., Wendling J.)".

**Le conclusioni** del factsheet partono dalla considerazione che nei paesi industrializzati **le malattie cardiocircolatorie "sono tra le principali cause di malattia e mortalità**, per cui la riduzione dei fattori di rischio per tali patologie - ipertensione, diabete mellito, alti livelli di grasso nel sangue, fumo, inattività fisica - costituisce un obiettivo importante nell'ambito della medicina preventiva". E a livello preventivo, al di là del ricorso ai farmaci, "risultano importanti le misure che interessano lo **stile di vita**".

Nelle aziende "l'attuazione di interventi adeguati contro lo stress e l'inattività sul posto di lavoro, una buona regolamentazione del lavoro a turni e notturno, nonché le misure tecniche, organizzative e individuali, volte a ridurre l'impatto di agenti chimici, biologici e fisici, possono contribuire a **limitare le cause parziali correlate al lavoro delle malattie cardiovascolari**".

*N.B.: Gli eventuali riferimenti legislativi contenuti nei documenti di Suva riguardano la realtà svizzera, i suggerimenti indicati*

*possono essere comunque di utilità per tutti i lavoratori.*

Suva, " Factsheet Lavoro e cuore", factsheet a cura di Marcel Jost per la Divisione medicina del lavoro, aggiornamento giugno 2012 (formato PDF, 140 kB).

RTM



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

---

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