PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 28 - numero 6186 di Martedì 03 novembre 2026

Malattie cardiovascolari e lavoro: i fattori di rischio professionali

Una relazione EU-OSHA sulla salute cardiovascolare dei lavoratori analizza i fattori di rischio psicosociali, ergonomici, ambientali e comportamentali e il ruolo della prevenzione nei luoghi di lavoro.

Bilbao, 3 Nov ? Nei giorni scorsi, nell'articolo " Salute cardiovascolare al lavoro: rischi e strategie di prevenzione UE", abbiamo ricordato come le **malattie cardiovascolari** siano, nell'Unione europea, tra le principali cause di decessi lavoro-correlati. E come il loro sviluppo, che ha un grande impatto sulla salute della popolazione attiva, possa essere influenzato da vari fattori e rischi professionali.

Torniamo a parlarne oggi, approfondendo il legame tra salute cardiovascolare e lavoro. partendo dal nuovo report, commissionato dall'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA), dal titolo "**Work-related cardiovascular disease prevention: regulations, policies, strategies and initiatives**" (*Prevenzione delle malattie cardiovascolari lavoro-correlate: normative, politiche, strategie e iniziative).*

Il report, a cura di Alessia Cottone, Maeve Berry (PredictBy), Martin Clarke (Panteia), Marina Rodes Sánchez (PredictBy), è suddiviso in **quattro sezioni** principali.

La **sezione 1** indica gli obiettivi del progetto e fornisce una panoramica della metodologia utilizzata per la ricerca, l'analisi dei risultati di un'indagine e il processo di consultazione con i principali stakeholders. La **sezione 2** esamina, invece, il legame tra le malattie cardiovascolari (CVD) e i fattori di rischio professionali, con riferimento anche alle politiche e alle iniziative europee in materia di salute e sicurezza sul lavoro (SSL). La **sezione 3** presenta l'attuale situazione relativo alla sicurezza e alla salute sul lavoro, alla salute pubblica, alla salute ambientale e alle malattie cardiovascolari, con una descrizione dettagliata e un'analisi comparativa di 20 normative, politiche, prassi, strategie, iniziative e programmi per la prevenzione delle malattie cardiovascolari correlate al lavoro, il ritorno al lavoro e il mantenimento in attività lavorativa. La **sezione 4** illustra, infine, le azioni volte a migliorare la prevenzione delle malattie cardiovascolari legate al lavoro.

Presentiamo il report europeo, soffermandoci, in particolare, sulla sezione 2, con riferimento ai seguenti argomenti:

- Malattie cardiovascolari e lavoro: rischi psicosociali e ergonomici
- Malattie cardiovascolari e lavoro: rischi fisici, chimici e comportamentali
- Malattie cardiovascolari e lavoro: indice della relazione

Pubblicità

Malattie cardiovascolari e lavoro: rischi psicosociali e ergonomici

Parliamo dei legami tra malattie cardiovascolari e **fattori di rischio psicosociali** sul lavoro.

La relazione sottolinea che alcuni rischi psicosociali sono stati associati a un rischio elevato di malattie cardiovascolari. Ad esempio, gli elevati carichi lavorativi combinati a scarso controllo sul lavoro, scarsa gratificazione, mobbing, ambiguità di ruolo e squilibrio tra impegno e ricompensa (Leka et al., 2011).

Si indica che il legame tra **stress psicosociale e malattie cardiovascolari** è mediato sia da meccanismi biologici che da meccanismi comportamentali. Lo stress cronico attiva l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA) e il sistema nervoso simpatico, determinando un rilascio prolungato di cortisolo e catecolamine. Nel tempo, ciò può contribuire a un aumento sostenuto della pressione arteriosa, alla disfunzione endoteliale, all'infiammazione sistemica e a disturbi metabolici, tutti meccanismi consolidati che contribuiscono allo sviluppo delle malattie cardiovascolari. Lo stress può, inoltre, influenzare i comportamenti legati alla salute, tra cui un aumento del consumo di tabacco e alcol, una riduzione dell'attività fisica e modelli alimentari non salutari, che aggravano ulteriormente il rischio cardiovascolare (Kivimäki et al., 2012)".

Veniamo ai **fattori di rischio ergonomici**.

Si ricorda che i disturbi muscoloscheletrici (DMS) lavoro correlati rimangono uno dei problemi di salute sul lavoro più diffusi in tutta l'UE e sono causati principalmente da movimenti ripetitivi, movimentazione manuale di carichi, posture scomode o statiche ed elevate sollecitazioni fisiche, in particolare in settori quali l'assistenza sanitaria, l'edilizia, l'industria manifatturiera, l'agricoltura e i trasporti (EU-OSHA, 2019).

I disturbi muscoloscheletrici sono riconosciuti come patologie croniche e multifattoriali, influenzate non solo dallo sforzo biomeccanico, ma anche da fattori di rischio psicosociali e organizzativi legati al lavoro, tra cui un carico di lavoro eccessivo, scarsa autonomia, pressioni temporali e periodi di recupero insufficienti (Macdonald & Oakman, 2015).

Queste esposizioni, che interagiscono tra loro, contribuiscono poi allo sforzo fisico cumulativo, all'affaticamento e a cambiamenti degenerativi a lungo termine. Oltre a causare danni muscoloscheletrici diretti, il dolore cronico e le limitazioni funzionali possono ridurre i livelli complessivi di attività fisica e aumentare le risposte allo stress, il che può collegare i disturbi muscoloscheletrici a esiti di salute cardiovascolare e metabolica (EU-OSHA, 2019).

Si segnala poi che il **lavoro sedentario** è emerso come un fattore importante. Uno studio, che ha coinvolto quasi mezzo milione di partecipanti, ha rilevato che i lavoratori che trascorrevano prevalentemente seduti le ore lavorative presentavano un rischio di mortalità cardiovascolare superiore del 34% rispetto a coloro che non lo facevano, anche dopo aver tenuto conto delle variabili demografiche e relative allo stile di vita (Gao et al., 2024). Questo risultato illustra come la moderna organizzazione del lavoro, la digitalizzazione e le limitate opportunità di movimento abbiano creato nuovi profili di rischio cardiovascolare, anche in professioni tradizionalmente percepite come a basso rischio.

Analisi recenti hanno poi dimostrato che la prevenzione è più efficace quando si affrontano contemporaneamente sia la dimensione fisica che quella psicosociale del lavoro.

Malattie cardiovascolari e lavoro: rischi fisici, chimici e comportamentali

Anche i rischi ambientali sul luogo di lavoro derivanti dall'esposizione a **fattori fisici o chimici**, quali rumore, inquinanti atmosferici, calore e determinate sostanze chimiche industriali, sono associati a esiti cardiovascolari attraverso una serie di meccanismi, tra cui l'attivazione del sistema simpatico, l'infiammazione sistemica e gli effetti cardiotossici diretti (Teixeira et al., 2021). Ad esempio, l'esposizione a lungo termine al rumore e ad alcuni inquinanti atmosferici può essere associata a una maggiore incidenza di ipertensione, cardiopatia ischemica e altre malattie cardiovascolari. Analogamente, l'**esposizione al calore** estremo e ad alcuni agenti chimici è stata associata a uno stress cardiovascolare acuto. Tra le professioni particolarmente esposte a questi rischi figurano gli operai edili, gli addetti alle fabbriche e alle catene di montaggio, i vigili del fuoco, i braccianti agricoli, gli operai di fonderia e il personale sanitario che lavora in ambienti ad alta intensità.

Sono state pubblicate nel 2025 delle linee guida in cui si sottolinea che lo **stress da calore** sul posto di lavoro, indotto dai cambiamenti climatici, comporta gravi rischi per la salute e la produttività dei lavoratori. Le risposte fisiologiche comprendono un aumento della temperatura corporea centrale e cutanea, un aumento della frequenza cardiaca e uno sforzo cardiovascolare.

Infine, ci soffermiamo sui **fattori di rischio comportamentali**, quali l'inattività fisica, lo stile di vita sedentario, le abitudini alimentari non salutari e il consumo di tabacco e alcol, che sono stati identificati come fattori che contribuiscono in modo significativo al rischio cardiovascolare.

Questi comportamenti, stili di vita sono riconosciuti come i principali fattori modificabili che contribuiscono allo sviluppo delle malattie cardiovascolari attraverso meccanismi ben consolidati quali l'ipertensione, la dislipidemia, l'obesità e il metabolismo del glucosio alterato.

È importante sottolineare che l'ambiente di lavoro può influenzare fortemente questi comportamenti, anche aggravandone l'impatto. Ad esempio, il lavoro a turni può alterare i normali orari dei pasti e i ritmi del sonno, rendendo così difficile per i lavoratori mantenere una dieta equilibrata e preparare pasti sani. Analogamente, carichi di lavoro elevati e orari di lavoro prolungati possono lasciare ai lavoratori tempo o energia insufficienti per un'attività fisica regolare, limitando così le opportunità di mantenere una buona forma cardiovascolare. Anche un lavoro molto stressante o monotono può aumentare il ricorso al tabacco, all'alcol o a cibi pronti ad alto contenuto calorico.

Rimandiamo alla lettura integrale del report che riporta altri dettagli sui fattori di rischio professionali connessi alle malattie cardiovascolari, anche con riferimento alle iniziative possibili per la prevenzione o per il reinserimento o mantenimento del posto di lavoro per i lavoratori affetti da queste patologie.

Malattie cardiovascolari e lavoro: indice della relazione

Riportiamo, infine, il sommario del report "**Work-related cardiovascular disease prevention: regulations, policies, strategies and initiatives**".

Executive summary

1 **Introduction**

1.1 Project scope

1.2 Project objectives

1.3 Methodology

1.4 Structure of the report

2 **Overview of the state of the art**

2.1 Link between cardiovascular diseases and occupational risk factors

2.2 Psychosocial occupational risk factors and related European initiatives

2.3 Ergonomic occupational risk factors and related European initiatives

2.4 Environmental occupational risk factors and related European initiatives

2.5 Behavioural risk factors and related European initiatives

2.6 Returning to work after a cardiovascular event

2.7 Retention at work for people with chronic cardiovascular diseases

3 **Regulations, policies and initiatives for preventing work-related cardiovascular diseases**

3.1 Introduction to the policy context

3.2 Regulations, policies and initiatives for preventing work-related cardiovascular diseases and supporting return to work and retention at work

3.3 Comparative analysis of the initiatives

3.4 Gaps, needs and priorities in relation to occupational safety and health policies

4 **Conclusions and policy pointers**

4.1 Conclusions

4.2 Policy pointers

References

Appendices

Appendix A ? Research guiding questions

Appendix B ? Desk research methodology: search string

Appendix C ? Focal Point survey results

List of tables

List of figures

RTM

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, "Work-related cardiovascular disease prevention: regulations, policies, strategies and initiatives" (Prevenzione delle malattie cardiovascolari lavoro-correlate: normative, politiche, strategie e iniziative), Report a cura di Alessia Cottone, Maeve Berry (PredictBy), Martin Clarke (Panteia), Marina Rodes Sánchez (PredictBy), edizione 2026.

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