

# Pause e alimentazione nel lavoro notturno e nel lavoro a turni

*Disponibile on line un opuscolo per la prevenzione degli effetti negativi sulla salute dei lavoratori.*

Pubblicità

Il lavoro a turni e il lavoro notturno, modificando i ritmi riposo/attività, possono avere ripercussioni sulle abitudini alimentari e di riposo dei lavoratori e, di conseguenza, sullo stato di salute degli stessi.

Per aiutare i responsabili aziendali della sicurezza e i lavoratori a gestire al meglio questi aspetti, la Segreteria di Stato dell'economia (SECO) della Svizzera ha realizzato un opuscolo che propone alcuni principi per un'adeguata suddivisione delle pause e per una sana alimentazione di queste categorie di lavoratori.

La prima edizione della pubblicazione fu redatta per le particolari esigenze dei lavoratori addetti alla costruzione di gallerie. L'opuscolo, giunto ora alla seconda edizione, ha un carattere più generale e contiene consigli utili per tutte le attività con un'organizzazione a turni.

"Con adeguati periodi di riposo e una corretta alimentazione - precisa l'opuscolo - si mantiene la concentrazione e la capacità produttiva, due presupposti importanti per la prevenzione di infortuni."

Dopo aver fornito consigli di carattere generale, la pubblicazione analizza come gestire i periodi di riposo, pasti e spuntini nei tre diversi turni di lavoro: dalle 22 alle 6, dalle 6 alle 14, dalle 14 alle 22.

La pubblicazione si conclude con alcune considerazioni relative all'assunzione di bevande.

Ai lavoratori è consigliato di bere regolarmente acqua e bevande senza o con poco zucchero. Specialmente di notte è bene evitare bevande fortemente zuccherate ? come coca cola e ice tea ? in quanto la tolleranza degli zuccheri di notte è ridotta.

Se ci si sente stanchi, un caffè o una tazza di tè possono forse aiutare a ritrovare una certa concentrazione. Tuttavia tra due e quattro ore prima di andare a letto è consigliato di non bere né caffè né tè nero.

Da bandire durante il lavoro e prima di coricarsi le bevande alcoliche.

L'opuscolo è consultabile [qui](#).



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)