

IL LAVORO NOTTURNO E I SUOI DISTURBI

NIGHT WORKER AND DISEASES

De Sio S¹, Mandolesi D¹, Di Pastena C¹, Scala B¹, Monti C¹, Ciarrocca M¹, Schifano MP¹, Tomei G², Tomei F¹, Sancini A¹

¹ Dipartimento di Anatomia, Istologia, Medicina Legale e Ortopedia, Scuola di Specializzazione in Medicina del Lavoro (Dir: Prof. F. Tomei), "Sapienza" Università di Roma

² Dipartimento di Neurologia e Psichiatria, "Sapienza" Università di Roma

 ¹ Department of Anatomy, Histology, Medical-Legal and Orthopaedics, Graduate School in Occupational Medicine (Dir: Prof. F. Tomei), "Sapienza" University of Rome, Italy

² Department of Neurology and Psychiatry, "Sapienza" University of Rome, Italy

Citation: De Sio S, Mandolesi D, Di Pastena C, et al. Il lavoro notturno e i suoi disturbi. Prevent Res, published on line 31. May. 2012, P&R Public. 24

Parole chiave: lavoro notturno, ritmi sonno-veglia, salute del lavoratore

 **Key words:** night work, sleep-wake rhythms, worker health

Riassunto

Il lavoro notturno, periodo di almeno 7 ore consecutive comprendenti l'orario tra la mezzanotte e le cinque del mattino, rappresenta una fonte di rischio per la salute dei lavoratori. E' stato documentato, infatti, che l'organismo umano è più vulnerabile durante quelle ore, che abitualmente dovrebbero essere destinate al sonno. I vari effetti negativi sull'organismo umano, determinati dal lavoro notturno, possono essere raggruppati in tre differenti livelli: Lavorativo, Socio-Familiare, Biologico.

Da non sottovalutare è anche l'aumento dei rischi per la sicurezza dei lavoratori, relazionato all'affaticamento e al deficit di sonno, con un conseguenziale aumento della possibilità di disturbi.

Per queste ragioni la tutela della salute in materia di lavoro notturno è disciplinata dalla normativa italiana.

Il medico competente identifica nei lavoratori l'esistenza di situazioni controindicanti l'effettuazione di turni notturni ed individua precocemente la comparsa di eventuali processi morbosi che li rendano non idonei al lavoro notturno.

Abstract

The night work, the period of 7 consecutive hours minimum between midnight and five am, represents a source of risk for the workers health. In fact the human body is more vulnerable during those hours, which usually should be directed to sleep. The various negative effects on the human body can be grouped into three different levels: Working, Social and Familiar, Biological.

The risks to the safety of workers should not be underestimated: the fatigue and the lack of sleep can increase the possibility of injury.

For these reasons, the Italian Law disciplines night work for health safety.

The occupational physician must identify the workers which couldn't work during the night and must identify the early onset of disease that make them unsuitable to the night work.

Descrizione generale dell'argomento

In Italia il lavoro notturno interessa circa il 18% dei lavoratori, una percentuale più elevata che in passato poiché negli ultimi decenni si è verificata una riorganizzazione delle attività professionali che ha condotto all'impiego di turnazioni in quasi tutti i settori lavorativi.

E' noto da tempo come il lavoro notturno costituisca una fonte di rischio per la salute dei lavoratori, poiché è stato documentato che l'organismo umano è più vulnerabile durante le ore abitualmente destinate al sonno. Il D.Lgs 352/99 e il D.Lgs n.66/2003 riconoscono infatti il lavoro notturno come un fattore di rischio specifico per la salute dei lavoratori, questi ultimi devono per questo essere sottoposti alla sorveglianza sanitaria (1).

Cosa si intende per lavoro e lavoratore notturno

La normativa vigente definisce il periodo notturno quel periodo di almeno 7 ore consecutive comprendenti l'orario tra la mezzanotte e le cinque del mattino e come lavoratore notturno qualsiasi lavoratore che durante il periodo notturno svolga per almeno 3 ore del suo tempo di lavoro giornaliero impiegato in modo abituale e almeno una parte del suo orario di lavoro secondo le norme definite dai contratti collettivi. In difetto di disciplina collettiva e' considerato lavoratore notturno qualsiasi lavoratore che svolga lavoro notturno per un minimo di ottanta giorni lavorativi all'anno; il suddetto limite minimo e' riproporzionato in caso di lavoro a tempo parziale. La normativa italiana disciplina la tutela della salute in materia di lavoro notturno, tratta delle limitazioni al lavoro notturno stesso, fissa le condizioni nelle quali tale lavoro non deve essere obbligatoriamente prestato, regola l'orario di lavoro, pone indicazioni per la valutazione dello stato di salute dei lavoratori che devono essere addetti a lavoro notturno e le condizioni che richiedono il trasferimento al lavoro diurno.

La legge italiana infine, vieta tale attività alle donne dal momento in cui viene riconosciuto lo stato di gravidanza fino al compimento di un anno di età del figlio, agli apprendisti ed ai lavoratori minorenni salvo per i maggiori di sedici anni in casi di forza maggiore e solo per il tempo strettamente necessario a superare la situazione di necessità (2, 3).

Effetti sul nostro organismo

Gli effetti negativi del lavoro notturno si manifestano principalmente a tre livelli: Lavorativo, Socio-Familiare, Biologico.

Impatto Lavorativo

E' legato all'affaticamento ed al deficit di sonno che interferiscono con la concentrazione ed il livello di prestazioni dei lavoratori, ed assume particolare rilievo quando al lavoro si aggiungono compiti che richiedono un elevato livello di attenzione ed efficienza o condizioni operative stressanti, come per esempio nei trasporti o in alcuni tipi di attività manifatturiere, con un aumento della possibilità di incidenti stradali e industriali (4, 5).

Impatto Socio-Familiare

Il lavoro a turni comporta notevoli difficoltà di ordine pratico, rendendo problematico mantenere l'integrazione con i gruppi sociali e familiari di riferimento. Alcuni studi osservano come le donne siano più vulnerabili nei confronti di tali implicazioni. La possibilità di recupero delle ore di sonno perso entra in conflitto, nel caso delle lavoratrici donne, con la necessità di svolgere durante il giorno le normali attività domestiche.

Impatto Biologico

Gli esseri umani seguono dei ritmi cosiddetti circadiani di attività e riposo (cioè legati giornalmente all'alternanza delle fasi di luce e buio). Molte variabili biologiche seguono infatti tale andamento costante nelle ventiquattro ore (ad esempio la temperatura corporea, il sonno, la produzione di urina e la secrezione di alcuni ormoni come l'ormone della crescita ed il cortisolo). Anche la digestione e la vigilanza sono influenzate da un ritmo di questo tipo. L'alterazione dei ritmi sonno-veglia e la artificiale successione delle fasi luce-buio imposta dall'orario di lavoro portano ad una desincronizzazione dei normali cicli biologici con notevoli ripercussioni sulla salute.

La sindrome legata all'alterazione dei ritmi sonno-veglia viene definita come sindrome da "fatica generica" e si manifesta con svogliatezza, apatia e calo del tono dell'umore. La sonnolenza è aumentata ed il sonno non è ristoratore.

Anche la digestione appare compromessa con alterazioni dell'appetito e disturbi dispeptici che possono portare nel tempo alla comparsa di gastrite ed altri disturbi a carico dell'apparato digerente. In questi lavoratori si è osservato un aumento di rischio per patologie quali l'ipertensione arteriosa, di disturbi psiconevrotici e calo del desiderio sessuale. Nelle donne si osserva un'aumentata frequenza di alterazioni del ciclo mestruale (6). Oltre agli effetti sulla salute vi è anche un aumento dei rischi per la sicurezza dei lavoratori in relazione all'affaticamento ed al deficit di sonno, con un aumento della possibilità di infortuni (7).

Gli effetti di una riduzione di vigilanza assumono particolare rilievo quando al lavoro si aggiungono compiti che richiedono un elevato livello di efficienza psico-fisica, che hanno per conseguenza condizioni operative stressanti.

Note di prevenzione

Il medico competente rappresenta in questo settore lavorativo il sanitario più adatto a cui rivolgere domande e/o quesiti sulla prevenzione dei disturbi correlati; ha infatti il ruolo di identificare nei lavoratori l'esistenza di situazioni controindicanti l'impiego nell'organizzazione lavorativa che prevede turni di notte, e di individuare precocemente la comparsa di processi morbosi che rendano controindicata l'idoneità al lavoro notturno.

Bibliografia

1. Circolare 3 marzo 2005, n. 8. Disciplina di alcuni aspetti dell'organizzazione dell'orario di lavoro (D.Lgs. n. 66/2003; D.Lgs. 213/2004). Ministero del lavoro e delle politiche sociali.
2. Costa G, Biggi N, Capanni C, Carpentiero G, Dell'Omo M, Meloni M. Lavoro a turni e notturno. In: Messineo A, Iacovone T (eds). Linee guida per la sorveglianza sanitaria degli addetti a lavori atipici e a lavori a turni. Collana Linee Guida SIMLII per la formazione continua e l'accreditamento del medico del lavoro, vol. 8. Pavia: Tipografia
3. Tomei F, Persechino B. Organizzazione del lavoro a turni. Consulenza Sicurezza sul Lavoro. 1999; 6: 63-74.
4. Nätti J, Anttila T, Oinas T, Mustosmäki A. Night work and mortality: prospective study among finnish employees over the time span 1984 to 2008. Chronobiol Int. 2012 Jun; 29(5):601-609.
5. Garbarino S, Nobili L, Beelke M, De Carli F, Ferrillo F. The contributing role of sleepiness in highway vehicle accidents. Sleep 2001;24: 1-4.
6. Angela Sancini, Manuela Ciarrocca, Assunta Capozzella, et al. Lavoro a turni e notturno e salute mentale. G Ital Med Lav Erg 2012; 34 (1): 76-84.
7. Garbarino S. Lavoro notturno. Impatto sulla salute e sulla sicurezza nell'ambiente di lavoro. G Ital Med Lav Erg 2006; 28: 89-105. Pime Editrice S.r.l., 2004; 243-360.

Autore di riferimento: Simone De Sio

Dipartimento di Anatomia, Istologia, Medicina Legale e Ortopedia, Scuola di Specializzazione in Medicina del Lavoro, "Sapienza" Università di Roma
 e-mail: info@preventionandresearch.com



Corresponding Author: Simone De Sio

Department of Anatomy, Histology, Medical-Legal and Orthopaedics, Graduate School in Occupational Medicine, "Sapienza" University of Rome, Italy
 e-mail: info@preventionandresearch.com