



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia,  
della formazione e della ricerca DEFR  
**Segreteria di Stato dell'economia SECO**



# Lavoro notturno e lavoro a turni

Informazioni e consigli utili



Editore:

SECO | Direzione del lavoro | Condizioni di lavoro

058 463 89 14

[info.ab@seco.admin.ch](mailto:info.ab@seco.admin.ch)

Foto: Getty Images

Grafica: Yellow Werbeagentur AG

Anno di pubblicazione: 2018

Distribuzione:

UFCL | Ufficio federale delle costruzioni e della logistica

[www.pubblicazionifederali.admin.ch](http://www.pubblicazionifederali.admin.ch)

N.: 710.078.i

Download:

[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)



# Indice

<b>Introduzione</b>	<b>4</b>
<b>Ricadute del lavoro notturno e del lavoro a turni</b>	<b>6</b>
Ripercussioni sulla salute	<b>6</b>
Ripercussioni sulla vita sociale	<b>8</b>
<b>Protezione della salute</b>	<b>9</b>
<b>Disturbi</b>	<b>10</b>
Sonno	<b>10</b>
Alimentazione	<b>10</b>
Aspetti sociali	<b>11</b>
<b>Consigli utili</b>	<b>12</b>
Sonno	<b>12</b>
Forma fisica e stile di vita	<b>13</b>
Tragitto di lavoro	<b>13</b>
Contesto personale	<b>13</b>
Tempo libero	<b>13</b>
Protezione della salute	<b>13</b>
<b>Maggiori informazioni</b>	<b>15</b>

# Introduzione

Il lavoro notturno e il lavoro a turni possono avere effetti negativi sull'organismo, sulla salute psichica e sulla vita sociale di chi lo svolge. Il presente opuscolo fornisce informazioni sugli aspetti medico-sanitari e giuridici di queste tipologie lavorative, illustra le possibili ripercussioni e le modalità per attenuarle.

Le esigenze sempre maggiori della cosiddetta «società 24/7» fanno proliferare il lavoro a orari irregolari («turni»<sup>1</sup>) o di notte. In Svizzera circa il 20 per cento dei dipendenti lavora a turni, molti dei quali anche di notte. Si tratta di professioni nei settori della sanità, della sorveglianza, dell'acciaio, delle materie plastiche, della logistica, dei trasporti, del traffico e dei servizi finanziari.

In genere valgono le seguenti definizioni:

- il lavoro diurno si svolge tra le 6:00 e le 20:00,
- il lavoro serale tra le 20:00 e le 23:00, e
- il lavoro notturno tra le 23:00 e le 6:00.

D'intesa con i lavoratori, l'inizio e la fine del periodo di lavoro notturno possono essere anticipati o posticipati di un'ora. Il lavoro notturno e il lavoro a turni possono essere svolti singolarmente o insieme.

Per legge, chi lavora più di 25 notti all'anno ha diritto a una protezione particolare sotto forma di visite mediche e consulenze regolari. Se al lavoro notturno si aggiungono situazioni o attività usuranti o pericolose (p. es. lavoratore che svolge un'attività isolata), queste visite sono obbligatorie.

<sup>1</sup> La presente pubblicazione non verte sulla nozione di «lavoro a squadre» secondo l'articolo 34 OLL 1: sussiste lavoro a squadre quando è previsto l'intervento scaglionato e alternato di due o più gruppi di lavoratori allo stesso posto di lavoro secondo un orario determinato.



# Ricadute del lavoro notturno e del lavoro a turni

## Ripercussioni sulla salute

Il cosiddetto «orologio biologico interno» ci fa stare svegli di giorno e riposare di notte. Viene definito anche ritmo circadiano e si compie all'incirca ogni 24 ore. In presenza di cambiamenti (p. es. cambio dell'ora in primavera e autunno, voli a grande distanza, lavoro notturno e lavoro a turni), l'uomo deve adeguare il proprio ritmo personale al tempo reale. Questo processo è favorito da indicatori temporali esterni, quali l'ora o le variazioni di luminosità e di temperatura nell'alternanza tra giorno e notte.

Mentre alcune persone non hanno problemi a lavorare di notte, altre incontrano serie difficoltà. Per la maggior parte dei dipendenti, comunque, restare svegli e lavorare di notte è faticoso.

Il nostro «orologio interno» influenza numerose funzioni corporee:

- la temperatura corporea massima viene raggiunta tra le 18:00 e le 22:00, quella minima tra le 3:00 e le 6:00;
  - la frequenza cardiaca e respiratoria è più alta di giorno;
  - la digestione è più lenta di notte;
  - di giorno la muscolatura è più attiva, mentre di notte passa in modalità di rilassamento.
- **I bioritmi naturali, in generale, generano un rendimento inferiore di notte rispetto al giorno.**

Dal punto di vista biologico, chi lavora di notte è dunque svantaggiato rispetto ai lavoratori diurni. La stanchezza e la mancanza di sonno, inoltre, hanno un impatto negativo sul rendimento psicofisico. Sono più frequenti gli errori, gli infortuni e le assenze.



Lavorare contro il proprio «orologio interno» è faticoso e può ripercuotersi negativamente sulla salute. I disturbi più frequenti causati dal lavoro notturno e dal lavoro a turni sono:

- insonnia, stanchezza;
- inappetenza, disturbi gastrointestinali;
- agitazione, nervosismo, tristezza.



Inoltre, chi lavora di notte per tanto tempo è più esposto ai seguenti rischi:

- malattie cardiovascolari;
- incidenti dovuti a sovraccarico o alle sue possibili conseguenze;
- alcuni tipi di cancro (p. es. cancro al seno o al colon);
- malattie psichiche (p. es. depressioni);
- disturbi del metabolismo (p. es. diabete);
- problemi di digestione (p. es. ulcere).

### **Ripercussioni sulla vita sociale**

Il lavoro notturno e il lavoro a turni comportano una riduzione del tempo libero da dedicare alle attività sociali. Nell'arco di una giornata, inoltre, questo tempo è ripartito diversamente rispetto a chi lavora di giorno, il che può influire sulla vita socio-familiare e sui rapporti con gli altri. Se i turni serali e notturni sono consecutivi, diventa più difficile trascorrere momenti di svago insieme a familiari, amici e conoscenti (p. es. in associazioni) o seguire una formazione continua. Per chi lavora di notte e/o a turni, inoltre, sbrigare le faccende domestiche, occuparsi dei bambini, di anziani o familiari bisognosi di cure e assolvere altri impegni sono tutte attività che richiedono maggiori risorse organizzative.

Queste persone sono quindi costrette a pianificare costantemente il loro tempo libero. Solo così riescono a conciliare lavoro, famiglia e rapporti sociali.



## Protezione della salute

Chi lavora di notte e/o a turni deve preoccuparsi maggiormente rispetto ai lavoratori diurni di mantenere uno stile di vita per quanto possibile regolare. Nonostante gli specifici vincoli temporali, è importante trovare un ritmo quotidiano il meno stressante possibile.

La legge sul lavoro prevede una visita medica e una consulenza per chi presta lavoro notturno per oltre 25 notti all'anno. In quest'occasione il medico spiega ai lavoratori come ridurre o prevenire determinati problemi di salute connessi al lavoro. Per garantire una consulenza ottimale, inoltre, il medico deve conoscere i principi di medicina del lavoro oltre alle particolarità del posto e dei processi di lavoro. Di solito, i medici di famiglia sono poco indicati per svolgere questo tipo di visite, a meno che non soddisfino le suddette condizioni. Idealmente la visita va effettuata da un medico raccomandato dall'azienda. Le lavoratrici hanno diritto a essere visitate da un medico donna.

# Disturbi

## Sonno

I disturbi più frequenti di chi lavora di notte e/o a turni sono l'insonnia e la stanchezza.

Dopo un turno notturno il periodo di riposo è generalmente più breve. Il sonno diurno, inoltre, è caratterizzato da un minor numero di fasi di sonno profondo e di sogno (fasi REM). Il sonno profondo è però essenziale per il riposo fisico, quello REM per il recupero mentale.

Il sonno diurno è generalmente meno ristoratore di quello notturno a causa dei tanti fattori di disturbo (rumori, suoni, luce e temperature più elevate). A maggior ragione occorre quindi creare condizioni per quanto possibile ideali per favorire il sonno diurno.

## Alimentazione

Le persone che lavorano di notte e/o a turni lamentano spesso inappetenza e problemi di stomaco.

Dato che la digestione avviene principalmente di giorno, mentre di notte è molto limitata, si consiglia di evitare di sera i pasti pesanti (con molti grassi). Molto spesso si consumano bevande e snack molto zuccherati: queste sostanze creano un picco glicemico nel sangue che precipita altrettanto velocemente, per cui hanno un basso indice di sazietà.

D'altra parte, anche i lavoratori notturni devono poter attingere a fonti di energia. Raccomandiamo pertanto un'alimentazione leggera ed equilibrata in grado di coprire più a lungo il fabbisogno calorico. I pasti notturni vanno consumati senza fretta, in un ambiente rilassante e se possibile insieme a colleghi.



Se esiste la mensa aziendale, dovrebbe essere aperta anche di notte. Le sale ricreative, in ogni modo, dovrebbero essere luminose e accoglienti e offrire le strutture necessarie per la preparazione dei pasti e la ristorazione: frigorifero, forno a microonde o fornello elettrico, lavandino, tavolo, sedie comode.

Per maggiori informazioni sull'alimentazione ideale in caso di lavoro notturno e/o a turni rimandiamo all'**opuscolo «Lavoro notturno e a turni – Raccomandazioni alimentari e consigli pratici»:**

[www.seco.admin.ch/opuscolo-pause-nutrizione](http://www.seco.admin.ch/opuscolo-pause-nutrizione)

### **Aspetti sociali**

L'ansia e il nervosismo sono molto diffusi tra le persone che lavorano di notte e/o a turni, spesso perché fanno fatica a stare al passo con la vita «normale».

Queste tipologie lavorative riducono il tempo libero che può essere dedicato alle attività sociali. Per le persone interessate è quindi importante poter contare sulla comprensione e sul sostegno dei loro cari, che a loro volta devono dar prova di grande flessibilità e, talvolta, di capacità di rinuncia.

In altre parole: cercate e coltivate un dialogo aperto per giungere a una situazione soddisfacente per tutti.

## Consigli utili

Badate alla vostra salute! Se lavorate di notte e/o a turni dovete condurre uno stile di vita più regolare di chi lavora esclusivamente di giorno. Vi raccomandiamo pertanto di osservare i seguenti consigli.

---

### Sonno

#### *Ambiente di sonno*

- La camera da letto è fatta per dormire e non per guardare la TV, mangiare o lavorare.
- Scegliete tende pesanti o indossate una mascherina per dormire.
- Spengnete il telefono o attivate la segreteria telefonica.
- Dite ai familiari che non volete essere disturbati.
- Chiedete ai vicini di avere un occhio di riguardo.
- Usate tappi auricolari, generatori di «rumore bianco» o musica di sottofondo per filtrare i suoni indesiderati.

---

### Sonno

#### *Protezione dal calore*

- Arieggiate la stanza prima di andare a dormire.
- Se possibile, abbassate la temperatura.

---

### Sonno

#### *Metodi per conciliare il sonno*

- Non praticate un'intensa attività fisica prima di andare a letto.
- Niente caffeina (caffè, bevande energetiche) 4 ore prima di andare a letto.
- Non andate a letto affamati, mangiate qualcosa di leggero.
- Niente alcool.
- Non prendete regolarmente sonniferi perché possono causare dipendenza.
- Evitate del tutto o limitate il ricorso a sostanze stimolanti come gli energy drink, perché non si conoscono ancora gli effetti a lungo termine di un consumo costante.

---

### Sonno

#### *Orari fissi*

Se possibile, andate a dormire sempre alla stessa ora:

- Dormite dopo il turno notturno o prima del turno successivo.
- Fate una breve «siesta» prima del primo turno notturno.
- Dormite qualche ora dopo l'ultimo turno notturno e andate a letto prima del solito la sera.

---

## Forma fisica e stile di vita

- Fate almeno 30 minuti di attività fisica al giorno.
- Badate a un'alimentazione sana e regolare.
- Smettete di fumare.
- Riducete il consumo di bevande alcoliche.
- Informate il medico di famiglia del vostro lavoro a turni e/o notturno.

---

## Tragitto di lavoro

- Prevenite il rischio di addormentarvi al volante:
  - regolate il riscaldamento del veicolo sul livello più basso;
  - lasciate il finestrino leggermente aperto;
  - alzate il volume della radio e accompagnate la musica cantando;
  - se siete troppo stanchi fermatevi e «schiacciate un pisolino»;
  - fate dei passi prima di mettervi al volante.
- Usate i mezzi pubblici o il car sharing.
- Guidate con prudenza, senza fretta.

---

## Contesto personale

- Consumate un pasto al giorno con la famiglia.
- Conciliate le vostre esigenze con quelle dei vostri familiari.
- Informateli tempestivamente sui possibili orari da trascorrere in comune.
- Pianificate attività comuni con il partner, i figli o gli amici: parco giochi, zoo, piscina, cinema, sport con colleghi...
- Discutete delle possibilità di una formazione continua.
- Curate i contatti con i vostri amici.
- Organizzate i lavori casalinghi, il lavoro notturno e a turni in modo che non sia a scapito del sonno.

---

## Tempo libero

- Coltivate i vostri interessi.
- Prestate ascolto ai vostri bisogni.

---

## Protezione della salute

- Andate regolarmente dal medico.
- Fate valere il vostro diritto a una visita e consulenza medica.



## Maggiori informazioni

**Opuscolo «Lavoro notturno e a turni –  
Raccomandazioni alimentari e consigli pratici»**  
[www.seco.admin.ch/opuscolo-pause-nutrizione](http://www.seco.admin.ch/opuscolo-pause-nutrizione)

**Flyer «Lavoro e salute – Ore di lavoro e di riposo»**  
[www.seco.admin.ch/volantini-ore-di-lavoro-e-di-riposo](http://www.seco.admin.ch/volantini-ore-di-lavoro-e-di-riposo)

**Promemoria «La legge sul lavoro: principali disposizioni  
sulla durata del lavoro e del riposo in breve»**  
[www.seco.admin.ch/promemoria-ore-di-lavoro-e-di-riposo](http://www.seco.admin.ch/promemoria-ore-di-lavoro-e-di-riposo)

**Promemoria «Supplemento di tempo del 10% per lavoro  
notturno regolare»**  
[www.seco.admin.ch/promemoria-supplemento-di-tempo-lavoro-notturno](http://www.seco.admin.ch/promemoria-supplemento-di-tempo-lavoro-notturno)

**Promemoria «sul lavoro con 2 o 3 squadre di notte e/o  
nei giorni festivi»**  
[www.seco.admin.ch/promemoria-lovoro-con-2-o-3-squadre](http://www.seco.admin.ch/promemoria-lovoro-con-2-o-3-squadre)

**Promemoria «sul lavoro continuo»**  
[www.seco.admin.ch/promemoria-lavoro-continuo](http://www.seco.admin.ch/promemoria-lavoro-continuo)

**Promemoria «sul lavoro continuo atipico»**  
[www.seco.admin.ch/promemoria-lavoro-continuo-atipico](http://www.seco.admin.ch/promemoria-lavoro-continuo-atipico)

**Promemoria «concernente il lavoro notturno senza alternanza  
con il lavoro diurno»**  
[www.seco.admin.ch/promemoria-lavoro-notturno-continuativo](http://www.seco.admin.ch/promemoria-lavoro-notturno-continuativo)

**Legge sul lavoro (LL; RS 822.11)**  
[www.admin.ch/ch/i/sr/c822\\_11.html](http://www.admin.ch/ch/i/sr/c822_11.html)

**Ordinanza 1 concernente la legge sul lavoro (OLL 1; RS 822.111).**  
[www.admin.ch/ch/i/sr/c822\\_111.html](http://www.admin.ch/ch/i/sr/c822_111.html)



SECO | Direzione del lavoro | Condizioni di lavoro  
3003 Berna  
[info.ab@seco.admin.ch](mailto:info.ab@seco.admin.ch) | [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)  
Dipartimento federale dell'economia,  
della formazione e della ricerca DEFR

