

Lavoro notturno, la salute ne risente

di Know How

Lavorare di notte, si sa, e' particolarmente gravoso: non solo per coloro che svolgono i cosiddetti "lavori usuranti", ma anche per tutte le altre categorie di lavoratori che svolgono la loro attività durante le ore notturne. Il lavoro notturno, definito dall'[articolo 1 del Dlgs 66/2003](#), si svolge tra le 24.00 e le 5:00 e comprende almeno 7 ore consecutive; oltre che usurante, lavorare di notte può, a lungo andare, compromettere il nostro stato di salute.

La salute messa a rischio

La notte e' fatta per dormire. Sembra una frase fatta, ma l'uomo adegua da sempre le sue attività quotidiane all'alternarsi del giorno e della notte, seguendo il cosiddetto "ritmo circadiano" (dal latino "intorno al giorno"). Durante le ore diurne vengono svolte le attività lavorative, sociali e familiari mentre di notte ci si riposa; si alterna così il ciclo veglia/sonno, armonizzato all'alternarsi del giorno e della notte. Quando questo "orologio biologico" viene sovvertito, il fisico viene sottoposto a stress e a sforzi ulteriori.

Di notte l'organismo umano si trova in uno stato di "disattivazione" ed e' meno pronto a svolgere l'attività lavorativa. Deve quindi faticare di più perché il corpo e' pronto per dormire e quindi meno preparato agli sforzi che il lavoro richiede. Di giorno, inoltre, quando il lavoratore stacca dal turno e cerca di dormire, la qualità del sonno e' molto bassa e poco efficace: l'organismo infatti si riattiva in modo naturale, le funzioni vitali sono ai livelli normalmente richiesti dallo stato di veglia e quindi il riposo non e' soddisfacente.

I possibili disturbi

I principali disturbi legati al lavoro notturno sono:

- disturbi gastro-intestinali: l'assunzione di cibo durante le ore notturne e con cadenza irregolare possono provocare problemi all'apparato digerente;
- stress: la percezione distorta dello scorrere del tempo porta all'insorgere di patologie legate all'ansia, all'irritabilità, all'eccessivo consumo di alcolici e sigarette; nelle donne, in particolare, l'irregolarità del ciclo mestruale contribuisce ad aumentare la probabilità di questi disturbi;
- tumori: lavorare di notte influenza la produzione di ormoni nel nostro organismo. La [IARC \(International Agency for Research on Cancer\)](#), individua il lavoro notturno tra i fattori di rischio per il tumore alla mammella;
- problemi cardiovascolari: aumenta la probabilità di malattie ischemiche, infarti e ipertensione.

I divieti

La normativa sul lavoro notturno, non applicabile a dirigenti, personale viaggiante del trasporto e altri lavoratori che dispongono autonomamente del proprio tempo lavorativo, prevede le seguenti esclusioni:

- donna in gravidanza dalle 24:00 alle 6:00 fino ad un anno di età del bambino;
- madre di un figlio sotto i tre anni o, in alternativa, padre convivente;
- unico genitore affidatario di figlio convivente sotto i 12 anni;
- lavoratore o lavoratrice con a carico un disabile [ai sensi della Legge 104/1992](#);
- minori per 12 ore consecutive tra le 22:00 e le 6:00 (o le 23:00 e le 7:00).

Oltre a questi divieti, la mancanza di idoneità sanitaria per lo svolgimento di lavori notturni può essere accertata dalle strutture della

sanità pubblica e dal medico competente. Nel caso in cui un lavoratore abbia in essere delle condizioni particolari di salute, o sopraggiungano successivamente, deve essere dispensato dal lavoro notturno e assegnato al lavoro diurno in mansioni equivalenti, se esistenti e disponibili.