

Bologna ottobre 2009

Progetto per il miglioramento dello stile alimentare tra gli operatori che effettuano il turno notturno nei servizi dell'AUSL di Bologna

...e per di più ho da sobbarcarmi questa tortura dei viaggi , all'affanno delle coincidenze , a pasti irregolari e cattivi.....

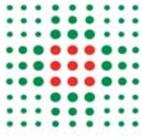
Franz Kafka , La Metamorfosi

Razionale

Il lavoro a turni ed il lavoro notturno comportano rischi per la salute, introdurre pause adeguate e nutrirsi correttamente può aiutare a ridurli. Solo chi concede sufficienti pause al proprio corpo ed alla propria mente , e mangia e beve correttamente, lavora bene e mantiene la sua concentrazione.

Il disequilibrio del ritmo circadiano può portare gravi scompensi all'organismo. L'adeguamento al lavoro notturno e la tolleranza nei confronti dei suoi possibili effetti variano ampiamente tra i lavoratori, tuttavia, in linea generale, il lavoro notturno rappresenta un fattore di rischio negativo per la salute dei lavoratori, in quanto l'organismo umano risulta maggiormente vulnerabile durante la notte, poiché il livello di vigilanza viene alterato dalla povertà di stimoli e dall'affaticamento conseguente all'attività lavorativa. I problemi posti dal lavoro notturno riguardano vari aspetti interconnessi: biologico, lavorativo, medico e sociale.

L'aspetto "biologico" è caratterizzato dall'alterazione della normale ritmicità circadiana della maggior parte delle funzioni biologiche, la quale può influenzare lo stato di salute e la capacità lavorativa della persona. In particolare, una scarsa illuminazione influisce sul tasso di produzione di melatonina, determinando reazioni chimiche a cascata che influiscono sul sangue, sulla digestione, sulla temperatura corporea, sulle onde cerebrali, così come sul nostro generale stato di allerta e lucidità. Circa il 63% delle persone che lavorano di notte accusa disturbi del sonno. La durata del sonno può limitarsi in tali soggetti a 4-6 ore, a differenza della durata media per persona sana che è di 7-9 ore. Questa perdita di ore di sonno determina una riduzione di energie e di reattività.



Dipartimento di Sanità Pubblica
Area Igiene e Sanità Pubblica
Unità Operativa Complessa Igiene Alimenti e Nutrizione Città
Unità Operativa Semplice Sicurezza Alimentare

Il Responsabile

L'aspetto "lavorativo" riguarda l'alterazione dell'efficienza lavorativa. Il grado di efficienza dei lavoratori notturni viene compromesso principalmente dalla perturbazione del ritmo circadiano, con conseguente deficit di sonno e affaticamento.

L'aspetto "medico" è costituito dalla modificazione dello stato di salute. L'inversione del ritmo sonno-veglia determina, a breve tempo, disturbi simili a quelli provocati dal jet lag (disturbi del sonno, irritabilità, dispepsia); nel lungo periodo possono osservarsi una maggiore incidenza di patologie a carico dell'apparato gastroenterico (il 31,3 % dei lavoratori notturni soffre di gastroduodenite, il 12,2% di ulcera duodenale) e del sistema neuropsichico (il 64,4% è affetto da sindromi ansiose e/o depressive). L'ipertensione conseguente ad un riposo insufficiente può aggravare problemi di pressione sanguigna e sintomatologie cardiache ma anche diabete, disordini intestinali, insonnia, depressione.

Tali patologie sono ascrivibili, oltre che all'alterazione dei ritmi biologici, anche ad una non adeguata alimentazione; talvolta, i lavoratori notturni tendono a modificare l'alimentazione e la distribuzione dei pasti nell'arco della giornata.

L'effetto comunque negativo delle occupazioni notturne, potrebbe quindi avere a che fare con la risposta dell'organismo alla luce. La ghiandola pineale, nel cervello, produce l'ormone melatonina, in seguito all'esposizione successiva alla luce (del sole o artificiale) e poi al buio; produzione che viene perciò alterata quando le persone rimangono attive la notte, a luci accese.

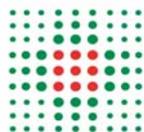
L'ormone non solo regola i ritmi dell'organismo, ma agisce come antiossidante proteggendo il DNA. Un altro fattore capace di contribuire ad accrescere il rischio potrebbe essere poi la mancanza di sonno: chi lavora di notte, difficilmente riesce ad invertire completamente i propri cicli giorno-notte. E poco sonno rende il sistema immunitario più vulnerabile.

Obiettivi

L'ipotesi che si vuole verificare è se il lavoro a turni, in particolare il lavoro notturno, sia in quanto tale, sia per le modalità in cui viene organizzato, possa essere considerato un fattore di rischio aggiuntivo per la salute ed il benessere dei lavoratori che lo svolgono, in relazione agli effetti negativi sugli stili alimentari.

Risulta necessario sottolineare la necessità di regolare con la stessa razionalità la composizione e la disposizione dei pasti in rapporto ai turni lavorativi, che già di per se stessi creano un notevole disordine nelle abitudini alimentari dei lavoratori: durante il lavoro notturno è necessario che il pasto sia sì energetico, ma di facile digestione, per lo più accompagnato da spuntini, specie verso il punto critico delle ore 3:00.

A sostegno di tale ipotesi c'è già ampia letteratura scientifica internazionale secondo la quale nei lavoratori che effettuano turni di notte sono frequenti alterazioni delle abitudini alimentari



Dipartimento di Sanità Pubblica
Area Igiene e Sanità Pubblica
Unità Operativa Complessa Igiene Alimenti e Nutrizione Città
Unità Operativa Semplice Sicurezza Alimentare

Il Responsabile

e problematiche metaboliche con possibili effetti anche sulla qualità della performance lavorativa.

Si è operata la scelta di includere nel progetto gli operatori dell'Azienda che effettuano da 50 a 80 turni di lavoro notturno, in qualunque struttura aziendale.

La realizzazione del progetto prevede tre fasi: la prima l'invio agli operatori turnisti di un questionario teso a rilevare le abitudini alimentari, con particolare riferimento al periodo di lavoro notturno, la seconda la raccolta, l'elaborazione e diffusione dei risultati, la terza la messa a punto di azioni condivise di miglioramento nelle situazioni risultate maggiormente critiche.

Campione di riferimento

Il campione che si intende analizzare è costituito da tutti gli operatori dipendenti dell'Ausl di Bologna che effettuano turni di lavoro notturno, come risulta dai tabulati forniti dall'UO Gestione del Personale. Si tratta di operatori distribuiti nei nove stabilimenti ospedalieri e negli altri servizi extraospedalieri.

La potenzialità di agire su una popolazione di riferimento e non su un campione estratto permetterà di poter ripetere nel tempo il monitoraggio, con costi limitati, per poter attuare confronti, rilevare elementi di cambiamento e implementare e orientare strategie già in atto in base ai trend evidenziati.

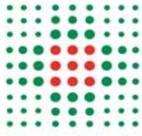
Metodologia

La metodologia prevede l'utilizzo di un questionario che verrà proposto ai lavoratori che effettuano lavoro notturno e che sarà compilato, su base volontaria, dagli stessi su intranet tramite link nascosto inviato via mail dagli operatori interessati. Il tempo di risposta è di 15 giorni con due recall 10° e 13° giorno per favorire il maggior numero di adesioni.

L'acquisizione informatizzata dei dati, sebbene preveda un tempo maggiore per la pianificazione, la progettazione, creazione e la messa in campo di una maschera di compilazione e la creazione di un database correlato, porterà alla maggiore rapidità di acquisizione dati e successiva elaborazione dei risultati avendo già a disposizione dati inseriti e utilizzabili.

Fasi di lavoro

1. Predisposizione del progetto : entro il 30/6/09.
2. Predisposizione distribuzione e raccolta del questionario : entro il 30/11/09.
3. Elaborazione dei risultati e stesura di una prima relazione preparatoria al confronto con le varie componenti interessate : entro il 31/12/09.



Dipartimento di Sanità Pubblica
Area Igiene e Sanità Pubblica
Unità Operativa Complessa Igiene Alimenti e Nutrizione Città
Unità Operativa Semplice Sicurezza Alimentare

Il Responsabile

4. Elaborazione proposte di miglioramento e definizione , in accordo con i soggetti interessati , di programmi di attuazione : entro il 31/03/10.
5. Avvio delle azioni concordate entro 30/04/10 e verifica dei risultati entro il 31/10/10.

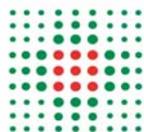
Riferimenti

Il presente progetto si inserisce nell'ambito del progetto di budget 2009 Progetto per la prevenzione dell'obesità e delle malattie metaboliche nella popolazione lavorativa (Macro Obiettivo 607 – attuazione delle politiche di prevenzione – Ob. Specifico 1127) e coinvolge Direzione sanitaria, Direzione Infermieristica, Ristorazione Aziendale , Psicologia Clinica , Medici Competenti aziendali , UO Igiene Alimenti e Nutrizione, UO Prevenzione e Sicurezza Ambienti di Lavoro, UO Epidemiologia ed Educazione alla Salute .

Il progetto fa seguito al progetto di budget 2008 Codice Ob. aziendale: 341->Codice azione: 552-->Codice ob. dip.: 4459 "Prevenzione dell'obesità nella popolazione lavorativa Rafforzare l'azione della promozione tramite progetti integrati e coerenti che coinvolgano tutte le strutture aziendali".

Bibliografia

- "BEST: studi europei sui tempi" European Foundation for the Improvement of Living and Working Condition, Dublino 2000
- Boisard P. Al.:** "Time and Work: duration of work" European Foundation for the Improvement of Living and Working Condition , Dublino 2002
- Costa G.:** "Lavoro a turni e notturno. Organizzazione degli orari di lavoro e riflessi sulla salute" Ed. SEE, Firenze, 2003
- Costa G.:** "Lavoro a turni e salute" Med Lav ,1999; 90,6: 739-751
- Curtarelli M., Incagli L., Tagliavia C.:** "La qualità del lavoro in Italia" Isfol, 2004
- Eurispes:** "Il lavoro notturno: scelta o necessità" 2003
- Gruppo Donne-Salute-Lavoro Cgil-Cisl-Uil Milano:** "Donne e mal di turni", 2004
- Hansen J.:** "Increased Breast Cancer Risk among Women Who Work Predominantly at Night" Epidemiology 2001; 12: 74-77
- London Chamber of Commerce and Industry*:** "24/7 health effects: shift and night-working – an employer's guide", 2004
- Niosh:** "Overtime and extended work shifts: Recent Findings on Illnesses, Injuries, and Health Behaviors" aprile 2004
- Nurminen T.:** "Shift work and reproductive health" Scand J Work Environ Health 1998; 24 suppl 3: 28-34
- Puntosicuro:** "I turni di notte favoriscono il cancro al seno? I risultati di due studi condotti a Seattle e a Boston" www.puntosicuro.it n.425, ottobre 2001
- Reale E.:** "Gli studi e le ricerche su genere e stress"
- Swerdlow A.:** "Shift work and breast cancer: a critical review of the epidemiological evidence" Institute of Cancer Research – London, Research report 132, HSE 2003
- Schernhammer ES, Laden F, Speizer FE e coll.:** "Rotating night shifts and risk of breast cancer in women participating in the nurses' health study" J Natl Cancer Inst 2001; 93: 1563-8
- Vogel Laurent:** "La sante des femmes au travail en Europe– des inegalites non reconnues", BTS, 2000
- Roger A.F. Spencer M.B. Stone M.B.:** "Validation and development of a method for assessing the risks arising from mental fatigue" Research report 254 Hse (Health & Safety Executive) 1999.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Dipartimento di Sanità Pubblica
Area Igiene e Sanità Pubblica

Unità Operativa Complessa Igiene Alimenti e Nutrizione Città
Unità Operativa Semplice Sicurezza Alimentare

Il Responsabile

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

UOC Igiene Alimenti e Nutrizione
UOS Sicurezza Alimentare
Via Altura 5 Osp.Bbellaria - pad.Tinozzi
Tel. +39.051.4966340 fax +39.051.4966305

Azienda USL di Bologna
Sede Legale: Via Castiglione, 29 - 40124 Bologna
Tel. +39.051.6225111 fax +39.051.6584923
Codice fiscale e Partita Iva 02406911202