

## **PROMOZIONE DI UNA CAMPAGNA PER LA PREDISPOSIZIONE ED ATTUAZIONE DI MISURE ADEGUATE A TUTELARE LA SALUTE E L'INTEGRITA' PSICO-FISICA DEI SOGGETTI SOTTOPOSTI A LAVORO USURANTE E A TURNI**

In linea con quanto previsto dagli obiettivi del Piano Regionale della Prevenzione della Regione Emilia-Romagna, l'Azienda USL di Ferrara ha sviluppato un progetto finalizzato a realizzare misure di tutela della salute dei lavoratori in campo alimentare. Obiettivo del progetto è tutelare l'integrità psico-fisica dei lavoratori e prevenire i rischi legati allo svolgimento di lavori usuranti a turni mediante un'attività di informazione/formazione ed assistenza che miri a migliorarne le abitudini alimentari e lo stile di vita.

Un'alimentazione errata può avere effetti negativi anche sul rendimento e sulla sicurezza del lavoro. Fra i rischi professionali che colpiscono i turnisti si deve annoverare anche la cattiva alimentazione, un'attitudine che predispone ad un aumentato rischio di obesità e di diabete di tipo 2.

Esistono diversi studi che sottolineano come il lavoro usurante e quello su turni siano spesso associati ad un'alimentazione poco equilibrata e caratterizzata da un elevato consumo di "cibo spazzatura". Il rischio maggiore insito in tale comportamento alimentare è caratterizzato prevalentemente dalla scelta di alimenti di rapido consumo, ricchi in energia e grassi, ma poveri in micronutrienti. Questo potrebbe determinare l'insorgenza di squilibri nutrizionali che potrebbero associarsi alla comparsa di una maggiore percentuale di ulcere duodenali, peptiche e gastroduodeniti e allo sviluppo di patologie cronico-degenerative come cancro, diabete di tipo 2 e aterosclerosi nel lungo termine (Wilson J. L., Costa G., Lievore F., Casaletti G., Gaffuri E., Folkard S.).

In particolare il lavoro notturno sarebbe in grado di indurre un'assunzione di cibo più disordinata e irregolare e di alterare i ritmi circadiani (determinati dall'alternanza di buio/luce). Il lavoro a turni, causa uno sfasamento tra il bioritmo e i vari cicli ormonali con conseguenze metaboliche negative: è stato dimostrato, infatti, che mangiare un pasto di notte fa aumentare il livello di grassi e i valori della glicemia più di quanto faccia lo stesso pasto consumato di giorno.

Recentemente uno studio pubblicato su PLOS One da ricercatori dell'Università Politecnica delle Marche e dell'Università Carlo Bo di Urbino, riporta i risultati dell'analisi dei dati di più di 300 lavoratori maschi (circa 2/3 diurni e 1/3 turnisti), età 35-54 anni. Gli studiosi hanno osservato che, rispetto ai lavoratori diurni e a parità di altri fattori di rischio, i turnisti presentano una frequenza di sovrappeso significativamente più elevata. Lavorare a turni rappresenterebbe di per sé un fattore di rischio per il sovrappeso, indipendentemente dalla qualità della dieta, dal praticare o meno attività fisica e anche dalle malattie pregresse (The PLoS Medicine Editors-2011 "Poor Diet in Shift Workers: A New Occupational Health Hazard?" PLoS Med 8(12):e1001152).

Tenuto conto di quanto sopra esposto, l'Unità operativa di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'Azienda USL di Ferrara, in collaborazione con il Servizio di Prevenzione e Protezione degli Ambienti di Lavoro, ha sviluppato diverse iniziative di carattere preventivo a favore dei lavoratori sottoposti a lavoro usurante e/o a turni del settore sanitario e del settore edile, appartenenti alla provincia di Ferrara.

In particolare, l'Unità operativa offre gratuitamente consulenze nutrizionali ai lavoratori di tutta la provincia che ne fossero interessati.