

## Rischi per i lavoratori notturni

Il lavoro notturno può determinare una serie di fattori di rischio per la salute dei lavoratori dovuti al **minore livello di vigilanza causato da carenza di stimoli e stanchezza**. I potenziali pericoli per il soggetto possono essere di natura lavorativa, medica e sociale.

Quanto al primo aspetto, una minore lucidità nell'esecuzione dei compiti può condurre a errori o infortuni e a incidere è l'alterazione del ritmo circadiano che provoca sonnolenza e debolezza. Stime dell'Eurispes mostrano, infatti, un alto numero d'infortuni sul lavoro e d'incidenti stradali in cui sono coinvolti autocarri concentrati tra le 4 e le 6 del mattino.

**Da un punto di vista medico lo sconvolgimento del ritmo sonno-veglia è accompagnato da effetti nel breve periodo simili a quelli dovuti al jet-lag** (cattiva digestione, disturbi del sonno e suscettibilità) ed effetti nel **lungo periodo** a carico dell'apparato gastroenterico (ulcera duodenale o gastroduodenite) e del sistema neuropsichico (sindromi ansioso-depressive). Le conseguenze dello scarso riposo e di un'alimentazione non adeguata, invece, sono: ipertensione, diabete e disordini intestinali.

Per quanto concerne la sfera sociale, il lavoro notturno rende difficoltoso ai soggetti mantenere relazioni e avere una vita sociale soddisfacente. **Le categorie professionali maggiormente esposte a tale rischio** sono: operai d'industrie manifatturiere (panettieri, pasticceri, cementieri e metalmeccanici), addetti alle pulizie e al settore rifiuti, personale del settore trasporti, logistica e viabilità, addetti alla sanità e all'assistenza (medici e infermieri), impiegati nel settore dell'informazione e alle telecomunicazioni (tecnici delle telecomunicazioni, operatori call center e giornalisti) ai pubblici servizi e alla ristorazione (portieri, cuochi, addetti autogrill e baristi) e addetti alla sicurezza (vigili del fuoco e forze armate).

Sede operativa: Via Vascarelle 42

00041 Albano Laziale (RM)

Tel. : 06/9321692

[www.pmiservizi.it](http://www.pmiservizi.it)

[Twitter/PMI Servizi](#)

[Facebook/PMI Servizi](#)

**Per ridurre il più possibile i danni, è opportuno:**

- Non assumere di alcool e caffeina nelle ore notturne;
- Non abusare di sonniferi durante il giorno;
- Non dormire a intervalli ma per lunghi periodi;
- Dormire nelle ore diurne in una stanza il più possibile buia;
- Non fare solo spuntini, ma consumare un pasto completo (non eccessivo per non indurre sonnolenza);
- Lavorare in locali bene illuminati di notte.