

quotidianosanita.it

Mercoledì 25 MAGGIO 2016

Col nuovo contratto stabiliamo un tetto massimo alle notti

Gentile Direttore,

non ci sorprende il bell'articolo di JAMA, "Association Between Rotating Night Shift Work and Risk of Coronary Heart Disease Among Women" [da voi ripreso nei giorni scorsi](#), le cui conclusioni sono state: "Tra le donne che hanno lavorato come infermiere che hanno registrato la durata più lunga di rotazione lavoro notturno è stato associato ad un aumento statisticamente significativo ma piccolo incremento del rischio Coronaropatico".

Ma soprattutto che "il rischio diminuisce dopo la cessazione del lavoro a turni di notte con il rischio di malattia coronarica diminuito NHS 2 (P <.001 per trend)".

La conclusione è quindi che lavorare le notti aumenta il rischio di malattia coronarica, diminuisce le aspettative le di vita, ma anche che se si interrompono i turni via via il rischio si abbatte.

Ma questo lavoro non fa che aggiungersi a quanto già noto: il lavoro notturno rappresenta una condizione di stress per l'organismo perché va a sconvolgere il normale ritmo del ciclo sonno/veglia inducendo cambiamenti nella normale variabilità circadiana delle funzioni biologiche come per esempio: la temperatura corporea, la produzione di urina, la secrezione di alcuni ormoni. Il lavoratore lamenta quindi stanchezza, svogliatezza, apatia ed a lungo andare può avere ripercussioni vere e proprie sulla salute.

Sul lungo periodo il lavoratore a turni può andare incontro:

- Disturbi del sonno.
- Stress
- Aumento di peso. La rottura dei ritmi circadiani alterano il metabolismo, riducendo il metabolismo a riposo (consumo dell'energia basale) e aumentando i livelli ematici di glucosio, con un conseguente aumento del rischio di obesità e di diabete.
- Malattie dell'apparato gastroenterico. Si riscontra una più alta incidenza di disturbi e malattie gastrointestinali (gastrite cronica, gastroduodenite, ulcera peptica e colite)
- Effetti sulla sfera psicoaffettiva. Secondo una revisione recente, il lavoro a turni ha effetti sulla salute mentale con una maggiore propensione al manifestarsi di patologie neuropsichiche come disturbi del tono dell'umore, ansia e nervosismo.
- Malattie cardiovascolari. Secondo un altro [studio](#) del 2010 il lavoro con turni notturni è associato a un aumento del 40% del rischio di malattie coronariche.

Sono questi i motivi per cui si sono messi i turnisti di notte tra i lavori "usuranti", seppure avere alzato l'asticella tanto alta rende almeno per i medici inutile e inesigibile tale riforma.

Per questo la normativa CEE impone il riposo dopo la notte.

Lavorare la notte si può, ma non troppo e soprattutto mai troppo a lungo ed oggi, viceversa, con l'aumento eccessivo dell'età per andare in pensione, il periodo di lavoro e quindi l'esigenza di dover garantire i turni di notte è diventato decisamente troppo critico. Non si possono fare attività di particolare impegno fisico fino a 67 anni!

Dovremo stabilire un tetto massimo alle notti, non solo il numero massimo di notte effettuabili nel mese ma anche il numero totali di notti che si sono fatte durante la vita lavorativa, arrivando a determinare un valore soglia superato il quale si debba smettere obbligatoriamente. Per questo dovremo essere incisivi e propositivi prima tra tutti con la CEE, solo da li potrebbero partire raccomandazioni vincolanti. Si stabilisca infine un'età oltre la quale bisogna diminuire il numero delle notti mensili ed una oltre la quale sia vietato farle, costringendo la amministrazione ad affiancare a qual medico un collega più giovane (staffetta generazionale) o prevedendo in questi casi possibilità a prepensionamento.

Su questa materia il prossimo tavolo contrattuale dovrà trovare soluzioni innovative. Vedremo.

Francesco Medici

Consigliere Nazionale Anaa Assomed