

TURNI DI NOTTE. LA SINDROME DEL TURNISTA

Un interessante approfondimento del dottor Domenico della Porta, specializzato in Medicina del Lavoro, riguardo gli effetti del turno notturno. Analizzate le conseguenze sui normali ritmi biologici, il professore offre anche un elenco di consigli utili.

E' chiamata "sindroma del turnista" quella che si manifesta in Italia ed in Europa tra i lavoratori e le lavoratrici in turno tra personale delle *forze dell'ordine* e *personale medico e paramedico*, senza contare molti altri professionisti in diversi ambiti: dalla *manutenzione stradale* al *settore terziario*, dalla *ristorazione* ai *servizi alberghieri*.

Non a caso, da diversi anni esiste un nome per il disturbo del sonno dei turnisti: **Shift Work Sleep Disorder (SWSD)**. Perché compare questo disturbo che può creare seri problemi legati alle prestazioni lavorative?

La ragione è semplice e già nota. Per funzionare correttamente il corpo umano ha bisogno che sia rispettata la *fisiologica alternanza sonno-notturno e veglia-diurna*. Questo perché tutto in noi segue *ritmi circadiani* (ovvero regolari nelle 24 ore): le secrezioni ormonali, l'attività nervosa, l'apparato

gastrointestinale e quello riproduttivo, ad esempio, funzionano al meglio quando di giorno stiamo svegli e di notte dormiamo.

Lavorare la notte, o parte di essa, per almeno 3-4 volte al mese, compromette i ritmi biologici, **altera le secrezioni ormonali, quelle di melatonina, adrenalina, cortisolo e ormoni sessuali** e si ripercuote sulla funzionalità di tutto il corpo con le conseguenze su:

- **Qualità del sonno:** i turnisti tendono a soffrire di varie forme di *insonnia* e possibili *risvegli frequenti*, in modo cronico e permanente per tutta la durata della vita lavorativa.
- **Apparato gastrointestinale:** tra difficoltà digestive e maggiore incidenza di *gastrite o reflusso gastroesofageo*, lavorare la notte comporta alterazioni dei centri nervosi della fame e porta, per esigenze logistiche, a consumare snack e bevande poco salutari, oltre ad elevate dosi di caffè, nelle ore in cui normalmente stomaco ed intestino dovrebbero essere a riposo. Come conseguenze più frequenti, il **sovrappeso** e più raramente l'**astenia** e la perdita di peso.
- **Sistema cardiovascolare:** a causa anche delle scorrette abitudini alimentari ed in concomitanza di un certo grado di predisposizione genetica, i turnisti sono maggiormente soggetti a *patologie cardiovascolare ipertensione arteriosa*, rispetto ai lavoratori diurni.
- **Sistema nervoso centrale:** l'alterazione delle secrezioni ormonali e dei neurotrasmettitori cerebrali come la **serotonina**, possono comportare, nel lungo termine, disturbi psichici lievi come *ansia, stress e nervosismo* oppure seri come *forme di panico e depressione*.
- **Rapporti affettivi e vita sociale:** a causa degli orari di lavoro e delle esigenze di riposo, per i turnisti può essere più complesso mantenere rapporti affettivi

soddisfacenti con il partner ed i figli, soprattutto in termini di *presenza fisica nella vita in famiglia*. Spesso, se mamma o papà lavorano la notte, trascorrono parte del giorno a dormire. Anche avere una vita sociale può essere difficoltoso perché i lavoratori in turno spesso sono impiegati la sera, nei giorni festivi e nei week end, momenti solitamente riservati allo svago ed al tempo libero. Tra i sintomi più frequenti di questo per riconoscere la Sindrome del Turnista ritroviamo:

- **Insonnia notturna** anche nei giorni di riposo.
- **Sonnolenza diurna** anche durante i giorni di riposo.
- **Alterazioni del senso dell'appetito:** fame eccessiva a qualunque orario oppure astenia cronica.
- **Irritabilità e nervosismo cronici**, anche al di fuori degli orari e dell'ambito lavorativo.
- **Difficoltà di concentrazione** e diminuzione dei tempi di reazione sul lavoro ma anche a casa o alla guida.
- Per le donne, **cicli mestruali e ovulatori irregolari** con possibile riduzione della fertilità. Una volta stabilito che molti servizi, tra cui quelli sanitari a quelli di controllo dell'ordine pubblico, sono indispensabili alla nostra vita anche nelle ore notturne, l'Associazione InformaSonno ha indicato una serie accorgimenti che si possono tenere per controllare e contribuire a combattere la sindrome del turnista.

1. **Mantenere**, se possibile, una certa **regolarità negli orari del sonno notturno e diurno**. In pratica, al termine di ogni notte di lavoro è utile andare a dormire puntando la sveglia sempre alla solita ora. Nei turni diurni e nei giorni di riposo, invece, scegliere un orario per coricarsi e svegliarsi, che sia sempre lo stesso o quasi.
2. **Mantenere gli orari dei pasti il più possibile regolari**, durante i turni diurni ed il riposo e cercare durante la notte, di fare piccoli pasti prevalentemente proteici per restare attivi (i carboidrati inducono

sonnolenza) e senza abbondare di grassi e zuccheri. Yogurt magro, frutta fresca e magari qualche noce o mandorla, sono uno spuntino ideale per “ricaricare le batterie” senza appesantire, anche di notte.

3. **Quando si dorme di giorno, cercare di mantenere la stanza da letto il più possibile buia e silenziosa** anche ricorrendo a *tende oscuranti o infissi insonorizzanti*. Il **sonno diurno** sarà ristoratore quanto più somiglierà, almeno in termini di ambiente, a quello notturno.
4. **Fare regolarmente un sonnellino pomeridiano** di massimo 30-40 minuti, possibilmente prima delle 15. Nel corso di 7 giorni significa *recuperare 3 o 4 ore di sonno!*
5. Nei giorni di riposo e nei turni diurni, **sfruttare al massimo la luce esterna per riequilibrare la secrezione di melatonina** e per praticare attività fisica regolare, fondamentale a controllare il peso, lo stress e contrastare ansia e depressione.
6. **Evitare di abusare di caffè e bevande stimolanti**, con il tempo infatti il rischio di assuefazione è alto!

Dott. Domenico Della Porta