

## **Prevenzione delle malattie cardiovascolari sul posto di lavoro**

**In Svizzera, le malattie cardiovascolari e l'ictus cerebrale sono fra le più importanti cause di incapacità lavorativa, menomazioni permanenti e morte. Uno stile di vita sano, senza i tipici fattori di rischio fumo, sovrappeso, alimentazione malsana e sedentarietà, può contribuire molto a prevenire queste malattie. Perciò è opportuno informare le persone anche sul posto di lavoro in merito alla prevenzione delle malattie cardiovascolari e dei loro fattori di rischio (oltre a quelli già menzionati anche l'ipertensione arteriosa, le iperlipidemie e il diabete).**

Alla fine del 2009 la Fondazione americana del cuore (American Heart Association) ha pubblicato delle raccomandazioni inerenti ai programmi aziendali per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Ecco le asserzioni più importanti

- La promozione aziendale della salute ha un influsso positivo non solo sul singolo lavoratore ma anche sui suoi famigliari, perché egli porta in famiglia messaggi e cambiamenti dello stile di vita.
- La promozione aziendale della salute non riduce soltanto il rischio personale di malattia del lavoratore ma anche l'onere finanziario dei datori di lavoro e di tutta la società in fatto di costi della salute.
- Per i datori di lavoro vale la pena sotto diversi aspetti di investire nella promozione aziendale della salute. Si ritiene che il "Return of investment" per dollaro investito sia di 3-15 dollari (economie nello spazio di 12-18 mesi). A queste economie contribuiscono diversi fattori:
  - 28% in meno di assenze dal posto di lavoro per malattia
  - 26% in meno di costi diretti della salute
  - 30% in meno di costi per risarcimenti e rendite di invalidità
  - maggiori probabilità di reclutare lavoratori altamente qualificati e di mantenerli alle proprie dipendenze
  - miglioramento dell'immagine della ditta
- La malattia cronica di un dipendente causa al datore di lavoro costi elevati sotto forma di assenteismo (incapacità lavorativa per malattia) e scarso rendimento (minor efficienza sul posto di lavoro a causa di malattia).
- Più fattori di rischio ha un dipendente, più spesso è assente dal posto di lavoro oppure è in grado di lavorare solo in misura ridotta. Uno studio effettuato in un'azienda per la trasformazione del petrolio ha fornito i seguenti risultati:
  - i collaboratori senza fattori di rischio sono assenti in media 4,1 giorni all'anno
  - i collaboratori con due fattori di rischio sono assenti in media 8,8 giorni all'anno
  - i collaboratori con quattro o più fattori di rischio sono assenti in media 12,6 giorni all'anno
- I dipendenti che riducono un fattore di rischio (p.es. smettendo di fumare o diminuendo di peso) abbassano del 2% il rischio di assenteismo e del 9% quello di scarso rendimento.
- La produttività dei dipendenti con malattie croniche è nettamente ridotta. Si ritiene che la ridotta produttività costituisca il 20-60% dei costi complessivi del datore di lavoro dovuti a motivi di salute.

## **Contenuto dei programmi per la salute**

La promozione aziendale della salute dovrebbe informare sui seguenti temi:

- Malattie cardiovascolari in generale: malattie, fattori di rischio, sintomi  
Emergenza cardiaca e cerebrale: sintomi e interventi (compresi la rianimazione cardiopolmonare e l'uso di defibrillatori)  
Modo di comportarsi in caso di malattia
- Fumo risp. disassuefazione dal fumo
- Misure per l'individuazione precoce di malattie / screening
- Pericoli del sovrappeso risp. eliminazione del sovrappeso
- Alimentazione sana ed equilibrata
- Sedentarietà risp. importanza di una sufficiente attività fisica
- Stress risp. gestione e riduzione dello stress
- Comportamento in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro

Diversi fattori aumentano il successo di un programma per la salute:

- Rilevamento dello stato di salute (Assessment) dei singoli dipendenti prima che il programma inizi
- Adeguamento dei contenuti alla formazione e allo stato socio-economico dei destinatari
- Partecipazione dei dipendenti allo sviluppo e alla realizzazione del programma
- Volontarietà della partecipazione e protezione della sfera privata dei partecipanti
- Partecipazione attiva e individuale
- Valutazione dei risultati ottenuti

## **Informazioni su fattori di rischio selezionati**

### **Fumo**

- Il fumo e il fumo passivo aumentano enormemente il rischio di malattie cardiovascolari.
- I fumatori muoiono a causa di malattie cardiovascolari da due a tre volte più frequentemente dei non fumatori.
- Nei non fumatori esposti a casa o sul posto di lavoro al fumo di tabacco (fumatori passivi) il rischio di una malattia cardiovascolare aumenta del 25-30%.
- Fumare riduce anche la produttività: nei fumatori l'assenza media dal posto di lavoro è di 6,2 giorni all'anno, nei non fumatori di soli 3,9 giorni.
- Per principio dovrebbe essere vietato fumare sul posto di lavoro.

### **Attività fisica**

- La sedentarietà favorisce l'insorgenza delle malattie cardiovascolari, del diabete, dell'ipertensione e del sovrappeso.
- Queste malattie/fattori di rischio si possono ridurre con dei programmi per promuovere l'attività fisica sul posto di lavoro.
- In questo contesto un fattore importante è ridurre il tempo trascorso stando seduti, p.es. con scrivanie in cui si sta in piedi, centralizzazione degli apparecchi dell'ufficio (stampanti, fotocopiatrici, fax), scale ben illuminate e che invitano ad usarle, messa a disposizione di "Stepper", "standing" invece di sedute ecc.

- Le aziende dovrebbero motivare i propri collaboratori anche a svolgere più attività fisica fuori del posto di lavoro. Degli studi dimostrano che con questi interventi, oltre ad aumentare l'attività fisica dei dipendenti, si ottiene anche una diminuzione dei valori medi del peso e della pressione arteriosa.

### **Sovrappeso e alimentazione**

- Il sovrappeso è un importante fattore di rischio che riguarda un gran numero di persone.
- I lavoratori in sovrappeso causano il 37% di costi per malattia in più di quelli di peso normale.
- Le donne in forte sovrappeso sono assenti dal posto di lavoro con una frequenza più che doppia rispetto a quelle di peso normale.
- Una persona in sovrappeso che diminuisce del 10% risparmia in media fino a 5300 dollari di costi medici.
- La promozione di un'alimentazione sana sul posto di lavoro aumenta la produttività e abbassa i costi dovuti a malattie.
- Provvedimenti adatti sono p.es. l'offerta di alimenti sani (frutta, verdura, menu a contenuto ridotto di grassi, bibite senza zucchero) sul posto di lavoro, nei distributori automatici di cibi/bevande e nelle caffetterie/mense aziendali e la caratterizzazione dei singoli alimenti per quanto riguarda il tenore di grassi/zucchero e l'apporto calorico.
- Sia i datori di lavoro che i dipendenti giudicano positivi ed efficaci i programmi aziendali di promozione dell'alimentazione sana. Oltre a favorire l'alimentazione sana, questi programmi contribuiscono pure a ridurre altri fattori di rischio come il sovrappeso, le iperlipidemie e l'ipertensione.

### **Stress**

- Lo stress sul posto di lavoro aumenta il rischio di malattie cardiovascolari.
- Fra i fattori di stress importanti vi sono il lavoro a turni, le giornate lavorative lunghe, uno squilibrio tra le prestazioni e l'apprezzamento delle stesse (compreso il salario), come pure i lavori in cui le esigenze sono molto elevate ma il lavoratore stesso non può praticamente esercitarvi alcun controllo. Questi fattori stressanti riguardano soprattutto persone con una formazione limitata e salari bassi.
- I programmi aziendali per ridurre lo stress possono diminuire il rischio di malattie cardiovascolari dei dipendenti. Provvedimenti possibili sono per esempio supervisione, insegnamento di tecniche di rilassamento e consulenza su uno stile di vita salutare.

### **Fonte:**

*Carnethon, M et al: Statement From the American Heart Association Worksite Wellness Programs for Cardiovascular Disease Prevention: A Policy.*

*Circulation 2009; 120; 1725-1741; originally published online Sep 30, 2009.*