LA PREVENZIONE E LA PROMOZIONE DELLA SALUTE NEI LUOGHI DI LAVORO

Le conoscenze scientifiche attuali dimostrano che l'incidenza di molte patologie è legata agli stili di vita.

La strategia di prevenzione deve, pertanto, coinvolgere l'intera popolazione per promuovere abitudini di vita rispettose della salute.

DIVERSI SONO I FATTORI CHE CONTRIBUISCONO A DETERMINARE LE CONDIZIONIPSICOFISICHE DEL LAVORATORE:

- la qualità degli ambienti in cui vive e lavora
- l'organizzazione del lavoro
- il rispetto della normativa di sicurezza
- il livello di gratificazione personale
- il rapporto con colleghi e superiori

ma anche

- il suo stato di salute
- le sue condizioni familiari
- il suo consumo di alcol

L'ALCOL COME FATTORE DI RISCHIO

L'Organizzazione Internazionale per il Lavoro (Agenzia delle Nazioni Unite) afferma che il 10-12% di tutti i lavoratori con età maggiori di 16 anni ha problemi legati all'abuso o alla dipendenza da alcol.Essere più consapevoli rispetto al consumo di alcol significa migliorare la qualità della propria vita e, sul luogo di lavoro, significa migliorare i livelli di sicurezza e benessere.

/

IL CONSUMO DI ALCOLICI È UNO DEI FATTORI CHE INFLUENZANO IN MODONEGATIVO LO STATO DI SALUTE DEL LAVORATORE

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute. Bere alcolici rappresenta una libera scelta individuale, ma è necessario essere consapevoli del fatto che può rappresentare comunque un rischio per la propria salute, per quella dei familiari e anche dei colleghi di lavoro.

L'ALCOL PUÒ ESPORRE A FORTI RISCHI DI INCIDENTI O INFORTUNI ANCHE IN CONSEGUENZA DI UN SINGOLO ED OCCASIONALE EPISODIO DI CONSUMO, SPESSO ERRONEAMENTE VALUTATO COME INNOCUO PER LA SALUTE E PER LE PROPRIE PRESTAZIONI.

L'alcol può rendere pericolosa qualunque attività ricreativa o lavorativa, poiché, già a piccole dosi, induce sensazione di stanchezza, rallenta i tempi di reazione, riduce la concentrazione, l'attenzione e la capacità di giudizio. L'alcol inoltre può alterare la percezione del pericolo quindi maggior "confidenza con il rischio con sopravvalutazione delle proprie capacità".

COSA È L'ALCOL

L'alcol etilico o etanolo è una sostanza liquida ed incolore.

Le bevande alcoliche sono tutte quelle che contengono alcol etilico in una determinata concentrazione indicata per legge nella etichetta del contenitore.

Una bevanda alcolica si può ottenere mediante per:

- Fermentazione alcolica degli zuccheri contenuti nei frutti o nei cereali (ad esempio il vino dall' uva o la birra dall'orzo);
- Distillazione di bevande fermentate (ad esempio il brandy dal vino), di cereali o altri vegetali ricchi di zuccheri o amidi (ad esempio la vodka da grano e patate), di residui della produzione di bevande fermentate (ad esempio la grappa dalle vinacce).

IL CONSUMO DI ALCOL IN ITALIA

Il primo bicchiere viene abitualmente consumato a 11-12 anni (media europea 14,5 anni). Il 75% degli italiani consuma alcol (87% maschi, 63% femmine).

Gli astemi sono in continua diminuzione e rappresentano il 25% della popolazione. Si stima che vi siano circa 3 milioni di bevitori a rischio e 1 milione di alcolisti. *(Fonte: Rapporto 2004 sui consumi di alcol in Italia - Istituto Superiore di Sanità)*

LE CONSEGUENZE LEGATE ALL'ALCOL

Almeno 35.000 morti per anno causa dell'alcol per malattie, suicidi, omicidi, incidenti stradali e domestici, infortuni in ambito lavorativo. Ogni anno sono attribuibili al consumo di alcolici circa il 10% di tutte malattie, il 10% di tutti i ricoveri, il 10% di tutti i tumori, il 63% delle cirrosi epatiche, il 41% degli omicidi, il 45% di tutti gli incidenti, il 9% delle invalidità. *(Fonte: Rapporto del Ministro della salute al Parlamento - anno 2003).*

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) i costi annuali, sociali e sanitari, sono pari al 2-5% del Prodotto Interno Lordo (PIL) di ogni Paese.

GLI EFFETTI DELL'ALCOL

L'alcol viene assorbito per il 20% dallo stomaco e per l'80% dal primo tratto dell'intestino. Una voltaassorbito passa, attraverso il sangue, al fegato, che ha il compito di metabolizzarlo, e poi continua a circolare nei diversi organi fino a che il fegato non ha ultimato il suo "lavoro". Solo il 2-10% viene eliminato attraverso l'urina, le feci, il latte materno, il sudore, il respiro.

I tempi di "smaltimento" non sono comunque rapidi: per metabolizzare una unità alcolica sono necessarie da 1 a 2 ore. Dati scientifici evidenziano come l'assunzione protratta, anche di quantitativi modesti di alcolici, è inversamente proporzionale al volume del cervello: più si beve, più si riduce il suo volume.

Le donne, i giovani e gli anziani risultano fisiologicamente più vulnerabili agli effetti dell'alcol perché lo eliminano meno efficacemente.

La principale azione dell'alcol si svolge sul Sistema Nervoso (cervello) con azione depressiva progressiva. Loquacità, euforia, espansività sono il risultato della depressione dei "centri di controllo" del cervello

L'alcol può esporre a forti rischi di incidenti o infortuni anche in conseguenza di un singolo ed occasionale episodio di consumo, spesso erroneamente valutato come innocuo per la salute e per la propria performance

TRA GLI EFFETTI CONSEGUENTI ALL'ASSUNZIONE DI ALCOLICI:

- rallentamento dei tempi di reazione
- riduzione della capacità visiva
- minor concentrazione
- diminuzione della capacità di giudizio
- sonnolenza
- riduzione della lucidità e confusione mentale
- minor capacità di percepire il pericolo e quindi maggior "confidenza con il rischio"
- disturbi motori che rendono precario l'equilibrio o la presa di oggetti
- abbassamento delle percezioni sonore

COME MISURARE LA QUANTITÀ DI ALCOL

L'assunzione di alcol è una delle variabili che influenzano le condizioni psicofisiche e di conseguenza le prestazioni durante il lavoro, la guida e le attività domestiche.

COME SI PUÒ MISURARE LA QUANTITÀ DI ALCOL CHE C'È NEL BICCHIERE ED I POSSIBILI EFFETTI CHE PUÒ DETERMINARE SULL'ORGANISMO E

Si può calcolare, per approssimazione, che ogni bicchiere di bevanda alcolica contenga 12 grammi di alcol puro, che definiamo unità alcolica standard, quindi una lattina di birra (330 ml) o un bicchiere di vino (125 ml), un aperitivo alcolico (80 ml) o un bicchierino di superalcolico (40 ml) corrispondono ciascuno ad una unitàalcolica.

GRADAZIONE ALCOLICA

Per gradazione alcolica si intende il volume di alcol anidro contenuto in un determinato tipo di bevanda alcolica (grado alcolico)

BIRRA	3-5%
VINO	10-13%
APERITIVO	18%
AMARO	30%
LIQUORE	20-40%
COGNAC	40%
WHISKY	40%
GRAPPA	42%

L'ALCOLEMIA

L'alcolemia è la concentrazione di alcol nel sangue e l'unità di misura è data dai grammi di alcol presenti per litro di sangue. E' importante conoscere tale valore perché più una persona beve, più alto è il valore dell'alcolemia e più cala la sua efficienza psicofisica.

E' altrettanto importante sapere che l'assunzione di quantità anche minime di bevande alcoliche (con corrispondenti valori bassi di alcolemia) è già in grado di compromettere l'efficienza psicofisica di una persona.

E' interessante notare come la forma di un bicchiere può ingannare la percezione del quantitativo di alcolici bevuti. In un bicchiere più alto che largo, si ha la sensazione di aver bevuto di più rispetto a un bicchiere più largo che alto. Solitamente in un bicchiere basso e largo viene versato il 20-30% di alcol in più.

Il valore di alcolemia può variare da persona a persona, dipende da peso, sesso, età, dalla modalità di ingestione (a digiuno o durante i pasti), dal tempo trascorso dall'assunzione, dalla gradazione alcolica della bevanda, dal tipo di bevanda (ad esempio bevande alcoliche frizzanti sono assorbite più facilmente mentre sono percepite come più innocue), dallo stato complessivo di salute psicofisica.

Il valore di alcolemia si può rilevare con l'etilometro, strumento in grado di misurare la concentrazione di alcol nel sangue attraverso l'aria espirata.

NON ESISTONO QUANTITÀ SICURE DI ALCOL

Il rischio è zero solo a livelli di non consumo ed è più adeguato, per le conoscenze attuali, parlare di quantità "a basso rischio" anche per piccole assunzioni di bevande alcoliche.
E' da considerarsi a basso rischio di malattie, causate dall'alcol, una quantità di alcol giornaliera, assunta a stomaco pieno, che non superi le 2-3 unità alcoliche per gli uomini e 1-2 unità alcoliche per le donne.

I TEMPI DI ELIMINAZIONE DELL'ALCOL

Dopo l'ingestione di sostanze alcoliche, l'alcolemia cresce sino a raggiungere il punto massimo in un arco di tempo di circa mezz'ora, se il consumo è stato effettuato a digiuno, o circa un'ora se la bevanda è assunta durante o dopo un pasto. L'alcolemia misurata in caso di assunzione a digiuno, a pari quantità di alcol ingerito,è superiore almeno del 30% rispetto a chi invece ha bevuto a stomaco pieno. L'eliminazione dell'alcol dal sangue varia da individuo a individuo e, contrariamente a quanto si pensa, il freddo, il caffè, bere molta acqua,lo sforzo fisico, un bagno o una doccia fredda non accelerano l'eliminazione dell'alcol dall'organismo.
MEDIAMENTE OCCORRONO DA UNA A DUE ORE PER ELIMINARE OGNI UNITÀ ALCOLICA BEVUTA. Un ulteriore innalzamento dell'alcolemia si può determinare quando altre consumazioni di bevande alcoliche si sommano, pur a distanza di ore, alle dosi di alcol precedentemente assunte e non ancora completamente eliminate dall'organismo.

ALCOL E LAVORO

Il consumo di alcolici è uno dei fattori che influenza in modo negativo la salute e la sicurezza nei luoghi di lavoro. Per dare un'idea l'Organizzazione Internazionale per il Lavoro (Agenzia delle Nazioni Unite) stima che il 10-12% di tutti i lavoratori con età superiore a 16 anni ha problemi alcol-correlati. La legislazione vigente nel nostro paese ha previsto un più accurato controllo sui lavoratori che svolgono mansioni a elevato rischio, per sée per gli altri, con l'obiettivo di disincentivare condotte pericolose.

La regola generale è che, quando l'attività lavorativa svolta comporta un elevato rischio di infortunio sul lavoro, ovvero per la sicurezza, l'incolumità e la salute di altre persone, è vietato assumere bevande alcoliche prima e durante lo svolgimento della propria attività (art. 15 Legge 125 del 2001).

Per contrastare efficacemente le problematiche connesse alle dipendenze da alcol e sostanze uno dei principali strumenti è la sensibilizzazione, attraverso informazioni chiare e complete.

Negli ambienti di lavoro, presupposto fondamentale per garantire la propria sicurezza e quella degli altri sono le condizioni psico-fisiche: l'assunzione di bevande alcoliche o il consumo di sostanze stupefacenti sono tra i fattori che possono influenzare negativamente il comportamento dei lavoratori e creare situazioni di rischio, condizionando di conseguenza il clima e il benessere.

Pertanto, la norma stabilisce che, poiché l'assunzione anche occasionale di sostanze stupefacenti e psicotrope comporta un rischio sia per il lavoratore che per soggetti terzi, deve essere applicato il principio di cautela conservativa.

LE CONSEGUENZE DELL'USO DI ALCOL NEGLI AMBIENTI DI LAVORO

Sono molti i fattori che determinano le condizioni psico-fisiche ottimali del lavoratore: il rispetto delle norme di sicurezza; l'organizzazione del lavoro; la situazione personale e familiare; il personale stato di salute.
L'alcol potenzia l'effetto tossico di alcune sostanze presenti negli ambienti di lavoro con conseguenti danni, in particolare al fegato, al sistema nervoso centrale e all'apparato cardiovascolare.
Nello specifico risultano dannose le seguenti associazioni:

- Alcol+Solventi (cloruro di vinile, eptano, benzolo, tricloroetilene)
- Alcol+Pesticidi (DDt, Dieltrin, Organofosforici)
- Alcol+Metalli (piombo, mercurio, cromo, cobalto, manganese)
- Alcol+Nitroglicerina

Anche le conseguenze dell'esposizione ad alcuni fattori di rischio fisico, quali rumore e basse temperature, possono essere aggravate dalla contemporanea assunzione di alcolici.
Inoltre, si stima che almeno il 10% degli infortuni sul lavoro siano alcol correlati.

Le assenze dell'alcolista dal lavoro sono di 3-4 volte superiori rispetto agli altri lavoratori.

Con il protratto abuso di bevande alcoliche, l'individuo, nel volgere di pochi anni, perde progressivamente alcune delle sue capacità ed inizia ad avere difficoltà lavorative, le prime sanzioni punitive per assenteismo o negligenza e seri problemi familiari.
Assai frequentemente chi ha problemi legati all'uso dell'alcol e/o alcolismo tende a negare o minimizzare il problema.

SITUAZIONI LAVORATIVE CHE POSSONO FAVORIRE IL CONSUMO DI ALCOL

- Attività lavorative che comportano prolungati sforzi fisici
- Esposizione a polveri e fumi, condizione che aumenta la sete
- Mansioni che prevedono frequenti situazioni di intrattenimento (rappresentanti, venditori) e disponibilità di bevande alcoliche sul luogo di lavoro (baristi, ristoratori)
- Attività monotone, ripetitive, eccessivamente automatizzate
- Livelli di responsabilizzazione troppo alti o anche troppo bassi rispetto alle capacità personali
- Pressioni dirette o indirette da parte dei compagni di lavoro nell'uso di alcolici

LE NORME DI SICUREZZA E PROTEZIONE NEI LUOGHI DI LAVORO

La normativa in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro, ed in particolare il D.Lgs. 81/08, sancisce doveri e responsabilità in tema di prevenzione e assegna un ruolo di partecipazione attiva ai datori di lavoro, ai lavoratori e ai loro rappresentanti nella costruzione e nel mantenimento di un ambiente lavorativo salubre e sicuro. Sancisce che

"CIASCUN LAVORATORE DEVE PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SICUREZZA E DI QUELLA DELLE ALTRE PERSONE PRESENTI SUL LUOGO DI LAVORO SU CUI POSSONO RICADERE GLI EFFETTI DELLE SUE AZIONI OD OMISSIONI…"

Le figure chiamate a collaborare per rendere più efficaci gli interventi di promozione della salute all'interno dell'impresa sono:

- Il Datore di lavoro, che è garante della sicurezza aziendale
- Il Responsabile del Servizio Prevenzione e Protezione (RSPP), che è il responsabile tecnico nella valutazione e gestione dei rischi
- Il Medico Competente, che ha l'incarico di valutare le condizioni di salute del lavoratore esprimendo un giudizio d'idoneità specifica alla mansione
- Il Rappresentante dei Lavoratori per la Sicurezza (RLS), che concorre a garantire la sicurezza e la salute ai lavoratori partecipando alle fasi di valutazione dei rischi e di individuazione delle misure di prevenzione e protezione adottate in sede aziendale

- Il Lavoratore, che è chiamato ad assumersi personalmente il compito di tutelare la propria salute e sicurezza e quella degli altri lavoratori con cui entra in contatto.

LE NORME SU ALCOL E LUOGHI DI LAVORO

Già dal 1956 la somministrazione di vino, birra e altre bevande alcoliche è vietata all'interno delle aziende (art. 42 del DPR 303/1956 - Norme generali per l'igiene del lavoro).

La legge 125/2001 - Legge quadro in materia di alcol e di problemi alcol-correlati - ha posto le premesse per l'adozione di adeguati interventi da parte di un'ampia gamma di istituzioni. Interessa, infatti, non solo ambiti di valenza sanitaria, quali prevenzione, cura e reinserimento sociale degli alcol-dipendenti, ma anche di interesse sociale e culturale, quali la pubblicità, la sicurezza del traffico stradale, la regolamentazione della vendita, la sicurezza sui luoghi di lavoro.

IN PARTICOLARE, L'ARTICOLO 15 DELLA LEGGE 125/2001, CHE RIGUARDA DIRETTAMENTE GLI AMBIENTI DI LAVORO, SANCISCE:

1. Nelle attività lavorative che comportano un elevato rischio di infortuni sul lavoro ovvero per la sicurezza, l'incolumità o la salute di terzi, è fatto divieto di assunzione e di somministrazione di bevande alcoliche e superalcoliche.
2. Per le finalità previste dal presente articolo i controlli alcolimetrici nei luoghi di lavoro possono essere effettuati esclusivamente dal medico competente, ovvero dai medici del lavoro dei servizi per la prevenzione e la sicurezza negli ambienti di lavoro con funzioni di vigilanza competenti per territorio delle aziende unità sanitarie locali.
3. Ai lavoratori affetti da patologie alcol-correlate che intendano accedere ai programmi terapeutici e di riabilitazione, si applica l'articolo 124 del testo unico delle leggi in materia di disciplina degli stupefacenti e stati di tossicodipendenza, approvato con decreto del Presidente della Repubblica 9 ottobre 1990, n. 309.
4. Chiunque contravvenga alle disposizioni di cui al comma 1 è punito con la sanzione amministrativa consistente nel pagamento di una somma da lire 1 milione a lire 5 milioni.

LA LEGGE 125/2001 HA MODIFICATO ANCHE IL CODICE DELLA STRADA, ABBASSANDO IL VALORE DI ALCOLEMIA CONSENTITO PER LA GUIDA DA 0,8 A 0,5 G/L.

L'ALCOL NON AIUTA CHI LAVORA

Gli infortuni sono più frequenti nelle ore immediatamente successive al consumo di alcolici nelle prime ore del mattino (assunzione prima di recarsi al lavoro) e successivamente alla pausa per il pranzo (assunzione durante i pasti).

LA PROBABILITÀ DI SUBIRE UN INFORTUNIO AUMENTA CON L'INCREMENTO DEILIVELLI DI ALCOLEMIA.

Gli effetti dell'alcol che possono aumentare i rischi di infortunio sono: stanchezza, disattenzione, debole concentrazione, scarsa capacità di reazione, sottovalutazione del pericolo.

L'ASTENSIONE DAL CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE NEI LUOGHI DI LAVORO, PRIMA E DURANTE L'ATTIVITÀ LAVORATIVA, FAVORISCE:

- la riduzione degli incidenti
- un miglior clima lavorativo
- la riduzione dell'assenteismo per problemi di salute
- una migliore turnazione
- l'aumento della produttività
- una migliore immagine per l'azienda

PRINCIPIO DI CAUTELA CONSERVATIVA

Prevede una NON idoneità dei lavoratori a svolgere mansioni a rischio nel caso in cui usino sostanze psicotrope e stupefacenti anche al di fuori dalla attività lavorativa, indipendentemente dallo stato di dipendenza.

Pertanto, obbliga il datore di lavoro ad accertare l'assenza di assunzione, anche solo sporadica, per lavoratori le cui mansioni comportino rischi per la sicurezza, l'incolumità e la salute propria e di terzi e individuate dalla Conferenza Unificata del 30/10/2007.

In caso di esito positivo il lavoratore verrebbe sospeso immediatamente dalla mansione svolta. Pertanto, al fine di evitare giudizi con conseguenze anche gravi per il lavoratore, uno dei principi fondamentali negli accertamenti di "assenza di tossicodipendenza" è l'affidabilità dei test e la correttezza della procedura applicata.

SITUAZIONI LAVORATIVE CHE POSSONO FAVORIRE IL CONSUMO DI ALCOL:

- Attività lavorative che comportano prolungati sforzi fisici
- Mansioni che prevedono frequenti situazioni di intrattenimento (rappresentanti, venditori) o somministrazione di bevande alcoliche (baristi, ristorazione)
- Disponibilità di bevande alcoliche sul luogo di lavoro
- Attività monotone, ripetitive, eccessivamente automatizzate
- Livelli di responsabilizzazione troppo alti o troppo bassi rispetto alle capacità personali
- Pressioni del gruppo di lavoro all'uso di alcolici

QUALCHE CONSIGLIO

Non assumere bevande alcoliche sia prima che durante qualsiasi attività lavorativa

Gli effetti dell'alcol sono imprevedibili, pertanto i postumi di eccesso del bere potrebbero verificarsi in occasione di lavoro

L'assunzione di alcol è tassativamente vietata dalla legge quando si svolgono attività ad elevato rischio per sé e per gli altri

Non offrire da bere alcolici a chi sta per svolgere un lavoro, e comunque non esercitare pressioni al bere neiconfronti dei colleghi

Durante le pause di lavoro, scegliere bevande analcoliche: i succhi di frutta sono particolarmente raccomandati perché aiutano a prevenire la stanchezza. Per di più i prodotti ortofrutticoli sono ricchi di sostanze antiossidanti!

Se ti accorgi di avere difficoltà a mantenere l'astinenza, in particolare sul lavoro, parlane con il medico competente della tua azienda o con il tuo medico di famiglia, oppure rivolgiti ai servizi di cura territoriali.