

Per i giornalisti / Dossier e speciali / Donne, lavorare in sicurezza

## Casa e lavoro, per le donne lo stress raddoppia

*Quante giornate di lavoro fa perdere lo stress? Per questo motivo si ammala un lavoratore su quattro e per le donne a quello lavorativo si aggiunge quello in famiglia*

L'Agenzia Europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA) ha evidenziato nei suoi [studi](#) come lo stress legato all'attività lavorativa sia una delle sfide principali con cui l'Europa deve confrontarsi nel campo della salute e sicurezza. Le malattie stress-correlate interessano un lavoratore su quattro e, dalle stesse ricerche realizzate dall'Agenzia, emerge che allo stress va addebitata una quota compresa tra il 50 e il 60 per cento delle giornate lavorative perse. Inoltre, le malattie lavoro-correlate sono diverse tra uomini e donne prevalentemente a causa delle differenze del lavoro dei due generi.

I problemi prevalenti tra i lavoratori maschi sono gli infortuni, i danni uditivi da rumore, i tumori professionali, le sindromi osteoarticolari da lavoro muscolare pesante. Tra le donne, invece, sono più comuni le sindromi osteoarticolari da lavoro ripetitivo (es. tunnel carpale), le malattie della cute, le malattie infettive (es. insegnanti e personale sanitario), i danni alla salute riproduttiva e i problemi dovuti allo stress da lavoro di "cura", l'iniquità, la violenza morale. Il Decreto legislativo 81/2008 ha introdotto per la prima volta, l'obbligo di valutazione del rischio da stress, con particolare attenzione alle differenze di genere.

L'ambiente di lavoro rappresenta un serbatoio di molteplici stress lavorativi sia fisici, sia psicologici, e, nei paesi industrializzati lo stress psicologico è più frequente di quello fisico.

La risposta agli stress ambientali è una reazione "normale" e necessaria che ha lo scopo di proteggere l'individuo. Tuttavia, le ripetute e prolungate esposizioni a fattori stressanti possono comportare notevoli danni alla salute.

### Le professioni più esposte e le patologie più frequenti

I danni da stress lavorativo coinvolgono praticamente tutti gli apparati e i sistemi dell'organismo umano, dal sistema cardiovascolare (ad esempio ipertensione) al sistema endocrino-metabolico (disturbi mestruali, obesità, malattie tiroidee), a disturbi gastrointestinali (gastrite, ulcera, colite), a quelli mentali (depressione, nevrosi, insonnia, ansia), e perfino a disturbi dermatologici quali alopecia, psoriasi, dermatite. La non specificità e la multifattorialità delle patologie stress-correlate

## Per i giornalisti / Dossier e speciali / Donne, lavorare in sicurezza

rende difficile stabilire un nesso causale tra queste malattie e l'esposizione allo stress lavorativo. Questo spiega anche perché il rischio "stress" è stato a lungo trascurato nella medicina e nella prevenzione nei luoghi di lavoro.

Un'altra peculiarità di questo rischio è la presenza in tutti gli ambienti di lavoro, anche se in diversi gradi. Tra le professioni più esposte, alcune sono più comuni tra le donne (assistenti sociali, insegnanti e attività che richiedono "cura degli altri"); altre, sono tipicamente maschili (piloti, controllori di volo, lavoratori industriali in catena di montaggio, dirigenti e ruoli ad elevata responsabilità; altre ancora sono svolte da entrambi i generi (infermieri e medici).

### Casa dolce casa

Per il genere femminile, spesso allo stress lavorativo si aggiunge quello da lavoro di cura in famiglia. Secondo i dati di un'indagine Istat del 2009, ripresa nella ricerca Inail, "[Genere e stress lavoro-correlato: due opportunità per il Testo Unico. Verso l'elaborazione di linee guida](#)", mentre i lavoratori maschi dedicano in media 2 ore al giorno per assistere i familiari, le donne ne dedicano in media 5 e mezza. Il superlavoro stressante delle donne costa caro alla loro salute non solo nella vita di tutti i giorni, ma anche a lungo termine. Secondo uno studio che ha seguito 105.560 residenti di Torino dal 1991 al 2005, le donne con il "doppio carico" hanno un rischio maggiore per malattie coronariche e questo rischio è raddoppiato per le donne lavoratrici, non sposate, con figli. Anche uno studio della [European Heart Network](#) (1998), ha stimato che lo stress può essere responsabile per il 16% delle malattie cardiovascolari tra uomini, e il 22% tra donne. Evidentemente fattori biologici e psicosociali interagiscono in modo diverso nei due generi, ma poco si sa sui processi che mediano questi meccanismi. Come è noto, lo stress incide in maniera pesante sul sistema endocrino con noti effetti sul ciclo mestruale e sulla salute riproduttiva delle donne. Sindromi quali polimenorrea, amenorrea, ipermenorrea, sono legate all'anovulazione, all'infertilità, alle perdite fetali e alla menopausa precoce. Anche la fertilità e gli esiti della gravidanza possono essere influenzati dallo stress lavorativo.

### Come si può valutare lo stress lavorativo

La scelta del metodo di valutazione dello stress nell'ambiente di lavoro dipende da diversi fattori, tra i quali il numero e le caratteristiche dei lavoratori, il tipo di lavoro svolto, le risorse del servizio di prevenzione, la partecipazione e l'interesse dei lavoratori stessi, le reali possibilità di apportare miglioramenti all'organizzazione del lavoro per la riduzione dello stress.

## Per i giornalisti / Dossier e speciali / Donne, lavorare in sicurezza

Esistono diversi metodi di valutazione dello stress. In particolare, il Settore Inail Ricerca - Dipartimento di Medicina del Lavoro ha contribuito a sviluppare e implementare strategie per la valutazione e la gestione di tale rischio, anche nel contesto della partecipazione a progetti europei, quali ad es. il PRIMA-EF (Psychosocial Risk Management - European Framework) ed il PRIMAEt Vocational Education and Training.

In riferimento alle [indicazioni](#) fornite nel 2010 dalla Commissione Consultiva permanente per la salute e sicurezza sul lavoro per la valutazione del rischio stress lavoro-correlato, ha sviluppato una specifica [proposta metodologica](#) a supporto, delle aziende, specie piccole e medie, per la valutazione e gestione del suddetto rischio.

La proposta che sarà implementata con la collaborazione di altre strutture Inail competenti sul tema, assolve il "livello minimo di attuazione dell'obbligo normativo" permettendo, altresì, di attuare un auspicabile e scientificamente corretto percorso valutativo e gestionale con il coinvolgimento coordinato, partecipato ed integrato dei lavoratori e delle figure della prevenzione.

### UFFICIO STAMPA INAIL

tel. +39.06.5487.2533

fax +39.06.5487.3201

email [ufficiostampa@inail.it](mailto:ufficiostampa@inail.it)