



## *Promuovere un sonno di qualità può aumentare la sicurezza sul lavoro?*

### **Problema**

*La sicurezza sul lavoro resta una priorità nel mondo e nel nostro paese. I dati confermano che le morti e gli infortuni sul lavoro non diminuiscono, anzi in Italia sono in crescita. Sono diversi i fattori di rischio, e tra questi vi sono anche lo stress, la stanchezza e la distrazione.*

L'Organizzazione Internazionale del Lavoro stima circa 317 milioni di infortuni lavorativi che si verificano ogni anno nel mondo. Un infortunio sul lavoro può avere come conseguenza l'impossibilità temporanea o permanente a lavorare o, nei casi peggiori, la morte del lavoratore. In Italia, dai dati dell'INAIL, emerge che nei primi sei mesi del 2025 sono state 502 le vittime sul lavoro, 33 in più rispetto allo stesso periodo del 2024 (+7%). All'origine della grande maggioranza di infortuni vi è un comportamento scorretto o imprudente, e anche i fattori umani giocano un ruolo determinante: stress, stanchezza o distrazione aumentano il rischio di errore umano e spesso sono alla base degli incidenti. Alcune ricerche hanno dimostrato, inoltre, che la scarsa qualità del sonno è associata a comportamenti non sicuri e a un aumentato rischio di incidenti e infortuni.

### **Soluzione**

*Azioni che mirano a migliorare la quantità e la qualità del sonno, insieme a un maggiore supporto da parte dei propri responsabili, può portare a un miglioramento dei comportamenti di sicurezza e a una riduzione degli incidenti sul luogo di lavoro.*

Molti studi hanno constatato che gli individui che dormono più a lungo e che soffrono meno di insonnia

hanno meno problemi a completare le loro attività quotidiane e possono lavorare in modo più sicuro. Partendo da questi presupposti, negli Stati Uniti è stato realizzato in via sperimentale un intervento per promuovere un sonno migliore nei lavoratori. Il progetto, sostenuto dall'Ufficio del Sottosegretario alla Difesa per gli Affari Sanitari e supportato dall'Oregon Institute of Occupational Health Sciences e dalla Portland State University, ha coinvolto 704 addetti full-time dell'Esercito e dell'Aeronautica della Guardia Nazionale.

L'intervento, ispirato all'approccio TWH (*Total Worker Health*) ha avuto un duplice obiettivo: istruire i responsabili sull'importanza del sonno sano e su come supportare il sonno e la vita extra-lavorativa dei loro dipendenti e fornire un'opportunità ai lavoratori per conoscere meglio il loro sonno e per migliorarlo.

L'intervento ha previsto una formazione interattiva di un'ora per i responsabili, con l'obiettivo di stimolare in loro comportamenti di supporto verso i propri dipendenti (inclusi quelli a supporto della famiglia e del sonno), in particolare incoraggiando il sonno sano (per esempio sconsigliando l'uso di caffeina o nicotina prima di dormire). I lavoratori invece hanno indossato un actigrafo, una sorta di orologio che può tracciare i cicli di sonno, ricevendo rapporti personalizzati basati sui dati raccolti durante la notte (durata, movimenti, risvegli, ecc.); i lavoratori sono stati supportati a identificare due obiettivi specifici per migliorare la durata e la qualità del sonno (ad esempio, evitare l'alcol serale, stabilire una routine pre-sonno). C'è stata infine una fase di comunicazione successiva a quella di



sperimentazione, per mantenere in seguito l'impegno verso il raggiungimento di tali obiettivi da parte dei dipendenti coinvolti.

## Risultati

*Una sperimentazione mostra che la partecipazione al progetto ha migliorato la qualità del sonno dei lavoratori coinvolti.*

L'esperienza è stata accompagnata da una valutazione degli effetti, che ha analizzato le condizioni dei lavoratori dopo la partecipazione al progetto.

Una prima parte dello studio si è focalizzata sui comportamenti legati al sonno, e ha avuto luogo a circa quattro mesi di distanza. Ai partecipanti è stato chiesto di compilare un questionario basato su scale validate che hanno permesso di "misurare" (cioè attribuire dei punteggi) ad aspetti quali la quantità e la qualità del sonno, eventuali problemi di insonnia, l'eventuale sonnolenza percepita durante il giorno. La medesima rilevazione presso i lavoratori ha indagato anche la percezione del supporto ricevuto dai propri supervisor per dormire meglio. I ricercatori non presentano le stime puntuali degli effetti dell'intervento, limitandosi a riportare l'esistenza di una correlazione statisticamente significativa tra l'intervento e le condizioni dei partecipanti; il risultato più evidente è la percezione di supporto da parte dei superiori nel tentativo di dormire meglio. Parzialmente significativi sono anche i miglioramenti in termini di soddisfazione per il sonno e sonnolenza diurna.

Al nono mese vi è una seconda fase dell'indagine, durante la quale ci si focalizza sulla sicurezza sul lavoro, colta sia attraverso test su condizioni quali l'adesione a protocolli di sicurezza sul lavoro, l'impegno attivo nel promuovere la sicurezza, la motivazione, sia sull'osservazione dei casi di incidente e infortunio. Studiando le relazioni tra qualità del sonno e condizioni finali, i ricercatori concludono che può esistere per i partecipanti un miglioramento "mediato" dal sonno: incidendo sulla sua qualità (in particolare aumentando la

soddisfazione per il sonno e riducendo la sonnolenza), vi sarebbe un cambiamento in positivo sulle attitudini verso la sicurezza e sul rischio di infortuni che richiedano assistenza medica. Non si evidenziano però chiari effetti diretti della partecipazione al programma sulle attitudini e sul grado di rischio dei lavoratori.

## Metodo

I risultati derivano da uno studio randomizzato che ha coinvolto 704 persone. Queste sono state assegnate casualmente a un gruppo "sperimentale" (358) o a quello "di controllo" (346), ricorrendo a uno schema di selezione casuale che garantisce la massima comparabilità tra i gruppi. Il primo gruppo è stato coinvolto nell'intervento, mentre il secondo, escluso, è stato usato come termine di paragone. I risultati principali passano per il confronto tra le condizioni ex-post dei due gruppi.

**BIBLIOGRAFIA:** *BROSSOIT ET AL. (2023), THE EFFECTS OF A TOTAL WORKER HEALTH INTERVENTION ON WORKPLACE SAFETY: MEDIATING EFFECTS OF SLEEP AND SUPERVISOR SUPPORT FOR SLEEP, JOURNAL OF OCCUPATIONAL HEALTH PSYCHOLOGY, VOL. 28 N. 4.*

**AUTORE DELLA SCHEDA:** *FRANCESCO TARANTINO (ASVAPP)*

