



B I.L. Benessere Interno Lordo

di **Silvia Vescuso**

Direttore Istituto Informa, Psicologa del lavoro e delle Organizzazioni



Qualità del sonno e rendimento dei lavoratori una correlazione da non sottovalutare

Ho incontrato l'Ingegnere Cagliaris nella sede di "Sonnomedica" a Milano. È stata una grande soddisfazione perché ho faticato molto a trovare professionisti che parlassero di sonno in ambito aziendale.

Eppure è un problema che coinvolge moltissime persone con considerevoli risvolti nell'attività lavorativa. Le organizzazioni tralasciano colpevolmente questo tema. Per questo vi invito a leggere le sue parole e ad applicare i suoi consigli. Buona lettura!

Sonno e attività lavorative: quale attenzione riguardo al sonno c'è oggi in azienda?

A livello mondiale c'è un crescente interesse al tema del sonno, sia per quanto riguarda i lavoratori a rischio come guidatori e turnisti, sia per l'ottimizzazione del sonno di colletti bianchi e top manager: quest'aspetto è stato ultimamente evidenziato dalla ricerca The organizational cost of insufficient sleep promossa da McKinsey, una delle principali società di consulenza manageriale.

La ricerca evidenzia come le principali qualità dei leader (orientamento ai risultati, problem solving, pensiero laterale) siano fortemente compromesse

da un'insufficiente qualità e durata del sonno. Bisogna infatti evidenziare che occuparsi del sonno significa migliorare e rendere efficienti i restanti due terzi della nostra vita.

In Italia purtroppo l'attenzione delle aziende nei confronti del sonno è ancora scarsa e a oggi non vi sono esperienze significative di organizzazioni italiane che hanno avviato iniziative in tal senso.

Quali sono le categorie di lavoratori che più risentono di un'insufficiente qualità del sonno?

Sicuramente tutti coloro che hanno lunghe giornate lavorative, operano su turni o di notte hanno maggiori probabilità di sviluppare disturbi del sonno e di soffrire di un'insufficiente qualità del sonno. I professionisti del settore sanitario, le forze dell'ordine e della gestione emergenze, piloti e autisti e, più in generale, tutti quelli che operano in settori che richiedono una disponibilità di servizi H24 sono fortemente a rischio per quanto riguarda la qualità e la quantità di sonno.

Pensiamo anche a quei manager che vivono in Europa, si svegliano prima dell'alba per seguire i clienti

in Cina e finiscono nella notte con una teleconferenza con i colleghi negli Stati Uniti.

Quanto incide la qualità del sonno nella sicurezza sul lavoro e nella qualità della prestazione lavorativa?

Come già accennavo, dormire poco o male perché si soffre di disturbi del sonno o si è affaticati da ritmi troppo intensi influisce negativamente sulla qualità della vita e sulle performance lavorative. La privazione del sonno porta inevitabilmente a una situazione di rischio: non è un caso che gli incidenti industriali più noti del nostro tempo – Three Mile Island, Bhopal, Chernobyl, Exxon Valdez – siano tutti avvenuti di notte o la mattina presto, quando gli operatori con elevate responsabilità erano pericolosamente affaticati. La disponibilità dei servizi 7/7gg.

- H24 sta diventando una necessità della nostra era, ma questo è in conflitto con la nostra fisiologia: i nostri modelli di sonno e veglia sono ancora regolati da orologi biologici interni in sintonia con i ritmi della natura. In passato si dormiva circa dieci ore il giorno, oggi invece si stima che negli USA la maggior parte della popolazione non dorma più di sei ore a notte, a tal punto che la carenza di sonno sta rapidamente diventando il male cronico della nostra epoca, con pericolose conseguenze sulla salute. Chi non vorrebbe evitare di avere dipendenti che "dormono in piedi"?

Perché il sonno diventerà un tema importante in Italia?

Nel 2014 l'Unione Europea ha emanato la Direttiva Europea 2014/85/UE che stabilisce che non si con-





cede la patente di guida a chi ha problemi di sonnolenza e apnee nel sonno senza che si sottoponga alle adeguate cure. Il motivo è chiaro: è necessario garantire una maggiore sicurezza stradale, diminuendo le situazioni di rischio date dall'eccessiva sonnolenza alla guida (i ben noti "colpi di sonno") e che causano più del 20% degli incidenti stradali, molti con esiti fatali. La direttiva è già diventata legge in Italia a fine 2015 e quindi ora sarà necessario che le persone e le aziende valutino questo rischio. Questo primo passo introdurrà concretamente il tema del sonno nelle aziende e non solo riguardo chi guida per professione.



Quali sono i disturbi del sonno più comuni? A quali patologie conducono, se non curati?

Oltre all'insonnia e altre patologie un disturbo molto comune è la sindrome da apnee ostruttive (OSAS) che spesso si riscontra in soggetti che russano in



Quali sono gli interventi che possiamo attivare? Ci sono soluzioni per dormire meglio?

Certamente sì e si può agire sia sul trattamento dei disturbi, sia sul miglioramento e l'efficienza del sonno: da una parte di tratta di diagnosticare il disturbo e applicare le corrette terapie mentre dall'altra si tratta di attivare una serie di interventi organizzativi e comportamentali che portano ad avere una corretta gestione del sonno all'interno della giornata lavorativa, sentirsi meglio e vivere meglio. Oggi abbiamo tutti gli esperti per affrontare e gestire le diverse problematiche.



Si può "imparare" a rendere meglio, dormendo bene?

Oggi è possibile imparare delle tecniche per rendere al meglio sul lavoro o vincere importanti competizioni sportive.

Ad esempio i nostri workshop di Sleep Performance, sono pensati per aiutare top manager, sportivi professionisti e lavoratori a riposare meglio e quindi a aumentare le loro prestazioni.

Bisogna capire che dormire poco o male comporta sempre un costo, che prima o poi viene pagato in termini di perdita di efficienza o di errori e incidenti: si tratta di apprendere come ridurre o azzerare questo costo.



Ma anche russamento e apnee del sonno si possono curare? Penso interesserebbe a molti

Certo, si tratta di patologie risolubili grazie alle diverse terapie disponibili. Per le forme più lievi di OSAS il medico può suggerire una terapia comportamentale, basata sulla riduzione del peso e su una corretta igiene del sonno. Per le forme medio-severe è invece necessaria una terapia ventilatoria, un piccolo ventilatore che aiuta la respirazione durante il sonno, oppure si può optare per l'uso di dispositivi odontoiatrici da applicare durante la notte (simili a bite). In alcuni casi la scelta migliore è invece un intervento chirurgico, risolutivo e mininvasivo. In ogni caso, per diagnosticare il disturbo e identificare la terapia giusta occorre rivolgersi a un medico specializzato in medicina del sonno.



Il "tecnostress" quanto incide sul sonno?

L'invadenza sempre maggiore delle nuove tecnologie nella nostra vita influisce molto negativamente sul sonno, perché la pretesa di voler vivere sempre connessi 24 ore su 24, lavorando fino a tardi e restando molte ore davanti a pc e smartphone nuoce alla qualità e alla durata del riposo. Negli ultimi anni si parla anche di Jet Lag sociale per indicare un fenomeno

meno che colpisce chi lavora o studia di giorno e poi occupa la sera e la notte in attività di svago, perdendo preziose ore di riposo notturno e alterando i normali ritmi sonno-veglia. Quest'anno in Francia il Ministro del Lavoro ha proprio proposto una legge per il "diritto alla disconnessione" che eviti ai lavoratori di ricevere mail e messaggi oltre il normale orario per garantire tempo di riposo e ferie.



Può darci qualche veloce consiglio per riposare bene?

Certo, è importante fare attenzione a seguire alcune semplici regole per favorire un sonno ristoratore:

- una stanza da letto buia, silenziosa e con una temperatura adeguata;
- evitare di assumere nelle ore serali pasti troppo abbondanti e bevande a base di caffeina, tabacco e alcolici;
- evitare di fare attività fisica intensa o attività mentali impegnative prima di coricarsi.

Infine, per riposare meglio bisognerebbe cercare di coricarsi la sera e alzarsi al mattino ad orari regolari e costanti, seguendo i propri ritmi anche durante il weekend. Se però si avvertono disturbi più seri raccomandiamo sempre di consultare il proprio medico ed evitare soluzioni fai-da-te.



CHI È MARCO CAGLIERIS

Marco Cagliaris è laureato in Ingegneria e ha trascorso la maggior parte della sua vita professionale nel settore della consulenza direzionale, ricoprendo ruoli direttivi in società quali PwC - Pricewaterhouse Coopers e IBM.

Nel 2006 ha fondato Sonnomedica, il centro di Medicina del Sonno di cui è amministratore delegato, per promuovere in Italia le migliori soluzioni per la cura dei disturbi del sonno delle persone e il miglioramento del benessere organizzativo.

Al motto di "Miglioriamo un terzo della vostra vita".