

Qualità del sonno e rendimento al lavoro: una correlazione da non sottovalutare

16 novembre 2016

fonte: Redazione Ambiente&Sicurezza sul Lavoro

area: Salute e sicurezza sul lavoro



Un nuovo appuntamento con la **rubrica BIL** (Benessere Interno Lordo), la rubrica della rivista **Ambiente&Sicurezza sul Lavoro** che analizza le principali tematiche collegate al tema del wellness aziendale.

Silvia Vescuso, direttore dell'Istituto Informa ha intervistato per la Rivista Ambiente&Sicurezza sul Lavoro, **l'Ingegnere Cagliaris** fondatore di "Sonnomedica" nella sede aziendale a Milano sulla qualità del sonno e sulla sua influenza sulle performance dei dipendenti, un argomento che coinvolge moltissime persone e aziende, con considerevoli risvolti nell'attività lavorativa e sul profitto aziendale.

Il sonno ed il rendimento in azienda, un problema sottovalutato?

Le organizzazioni trascurano colpevolmente questo tema. Però, secondo Caligaris, 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.

Fra **le categorie di lavoratori** che più risentono di un'insufficiente qualità del sonno si trovano tutti coloro che hanno lunghe giornate lavorative, operano su turni o di notte ma anche 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.

E quanto alle possibili **ripercussioni** di una **scarsa qualità del sonno**, Cagliaris afferma che "La **deprivazione 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.**"

Disturbi del sonno e regolamentazione normativa

In Europa, ricorda il fondatore di Sonnomedica, l'UE ha emanato la **Direttiva Europea 2014/85/UE** che stabilisce che non si concede la patente di guida a chi ha problemi di sonnolenza e apnee nel sonno senza che si sottoponga alle adeguate cure: "Questo primo passo introdurrà concretamente il tema del sonno nelle aziende e non solo riguardo chi guida per professione" aggerma Cagliaris..

L'intervista fa dunque il punto sulle **patologie** derivate dai disturbi del sonno, quali la sindrome da apnee ostruttive (OSAS) che spesso si riscontra in soggetti che russano in modo rumoroso e abituale.

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

Viene chiesto a Cagliaris che ricorda come è possibile imparare delle tecniche per rendere al meglio sul lavoro o vincere importanti competizioni sportive, sfruttando **appositi workshop di Sleep Performance**, pensati per aiutare top manager, sportivi professionisti e lavoratori a riposare meglio e quindi a aumentare le loro prestazioni.

Un ultimo riferimento poi al tema del **tecnostress**: l'invasione sempre maggiore delle nuove tecnologie nella nostra vita **influisce molto negativamente sul sonno**, spiega Cagliaris 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. Quest'anno in **Francia**, afferma Cagliaris, 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.

L'intervista completa, in allegato

Chi è Marco Cagliaris

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".

Riferimenti bibliografici:

Qualità del sonno e rendimento al lavoro: una correlazione da non sottovalutare di Silvia Vescuso

Ambiente&Sicurezza sul lavoro n.4/2016

Copyright© EPC

Per maggiori informazioni
consulta il sito www.insic.it

Allegati

BIL - Qualità del sonno e rendimento al lavoro: una correlazione da non sottovalutare-Ambiente&sicurezza sul lavoro n.4/2016



BIL_AML_4_2016.pdf (863 kB)

Contenuti collegati

Corretta alimentazione a lavoro: i vantaggi per la persona, l'azienda e la società	NOTIZIA
Tecnostress: sfide e rischi dell'innovazione tecnologica	NOTIZIA
Cura dello Stress: come favorirla nelle Organizzazioni?	NOTIZIA
Massaggio da ufficio: una pratica per il benessere aziendale	NOTIZIA