

Lavoro notturno e lavoro a turni

Pause e nutrizione

Consigli per i lavoratori

01:00

02:00

03:00

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

PREMESSA

Lei è disposto a lavorare anche di notte. Questo significa vivere contro il Suo orologio biologico. Anche se fino ad un certo punto possiamo abituarci a vivere secondo un certo ritmo, nel nostro corpo ci sono meccanismi che non possiamo comandare con la nostra volontà. Naturalmente non siamo tutti uguali: Qualcuno non fa alcuna fatica ad alzarsi presto, altri dormirebbero fino al pomeriggio se potessero; qualcuno ha bisogno di almeno otto ore di sonno, altri sono freschi e riposati già dopo sei ore.

Il lavoro a turni ed il lavoro notturno comportano rischi per la Sua salute; rischi le cui conseguenze forse si manifesteranno soltanto dopo alcuni anni. Allora potrebbe essere troppo tardi, e la Sua salute potrebbe già essere fortemente compromessa.

Se introdurrà pause adeguate, e si nutrirà correttamente, potrà ridurre questi rischi. Solo chi concede sufficienti pause al proprio corpo ed al proprio spirito, e mangia e beve correttamente, lavora bene e mantiene la sua concentrazione; e questo è indispensabile per evitare anche eventuali incidenti.

> Prenda sul serio queste informazioni.

Probabilmente non riuscirà a cambiare subito le Sue abitudini: si prenda il tempo necessario e ci riprovi ancora. Provi magari con piccoli passi come per es. sedendosi per la pausa, rinunciando ad un caffè, mangiando una mela.

INDICE

1. Considerazioni generali
2. Turno notturno
3. Presto
4. Tardi
5. Bevande
6. Bevande alcoliche e medicinali

1. CONSIDERAZIONI GENERALI

Che Lei faccia il presto, il tardi o la notte, cerchi di consumare i pasti possibilmente sempre agli stessi orari. In questo modo il Suo corpo assumerà un proprio ritmo. Potrà digerire i pasti più facilmente e si sentirà molto meglio.

Mangi ogni giorno tre pasti principali e due o tre spuntini. Così eviterà crisi di fame, non giungerà affamato ai pasti principali, che così non risulteranno troppo abbondanti, e non Le rimarranno sullo stomaco. Si risparmierà problemi di stomaco e d'intestino.

Dorma abbastanza. Si difenda contro ogni cosa che può disturbare il Suo sonno, e non lo accorci mai per altri impegni, specialmente quando deve dormire durante il giorno.

01:00
02:00
03:00
04:00
05:00
06:00
07:00
08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

2. TURNO NOTTURNO

Se sta facendo il turno notturno, per esempio tra le 22:00 e le 06:00

Da Lei ci si aspetta che di notte lavori e produca quanto di giorno. Cosa significa questo per la Sua nutrizione?

Di notte il Suo stomaco digerisce il cibo più lentamente che di giorno. Ne deve tenere conto quando mangia.

Pasti troppo ricchi provocano problemi di digestione e sonnolenza. Sono specialmente i grassi che rimangono a lungo sullo stomaco. Uno spuntino tra i pasti previene la diminuzione degli zuccheri nel sangue e Le permette di rimanere più attento e di lavorare meglio.

2.1 Colazione

> alla fine del turno (verso le 07:00)

Faccia una colazione leggera e cerchi di rilassarsi. Naturalmente più presto si corica, più probabilmente dormirà abbastanza.

Rinunci a caffè e tè nero altrimenti farà più fatica ad addormentarsi. Inoltre queste bevande hanno un forte effetto diuretico e quindi la durata e la qualità del sonno saranno inferiori.

Piatto della colazione



1 porzione di frutta



2 pezzi di pane o
5 cucchiaini di fiocchi

1-2 cucchiaini di
marmellata o miele
1-2 cucchiaini di burro



1 barattolo di jogurt o
un pezzo di formaggio
(largo tre dita)



2 tazze di tè alla frutta
o alle erbe, acqua



2.2 Pranzo

> verso mezzogiorno

Se può fare in modo di pranzare con i Suoi congiunti, o con i Suoi colleghi, Le consigliamo di farsi svegliare e di alzarsi per questo.



Un pasto equilibrato è composto per metà da verdura e/o insalata, una parte media da carboidrati ed una piccola parte da proteine.



Piatto di pranzo



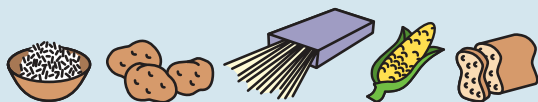
verdura/insalata a volontà

per es. broccoli, finocchi, pomodori, melanzane, zucchini, fagiolini



proteine a sufficienza

per es. jogurt, latte, ricotta, carne, pesce, uova, leguminose



a dipendenza dell'appetito una buona porzione di carboidrati

per es. pane, patate, riso, pasta, semolino, miglio, polenta



usare l'olio per condire con parsimonia



bere in ogni occasione

2.3 Spuntino

Quando si alza il pomeriggio faccia uno spuntino. Questo tuttavia non dovrebbe essere troppo abbondante poiché tra le 19:00 e le 20:00 c'è la cena.

Spuntino



frutta

frutta fresca o in conserva



> oppure

latte o latticini

1 bicchiere di latte, latticello,
1 barattolo di jogurt, ricotta
o Blanc battu



> oppure

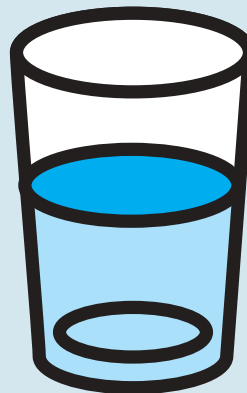
carboidrati

pane, pane croccante, fiocchi,
bastoncini di cereali.
Preferisca prodotti integrali!

Bevande

Non dimentichi di bere.

Ideali sono acqua minerale, tè di frutta o alle erbe, oltre alle bevande light senza zucchero.



A causa di condizioni di lavoro particolari il fabbisogno di liquidi per il corpo può essere molto elevato. È dunque molto importante bere regolarmente e a sufficienza.

Non aspettate di avere sete prima di bere!

2.4 Cena

> 19.00-20.00

Ormai si sta preparando per il Suo turno, e forse ha l'impressione di dover mangiare un "vero" pasto. Non dimentichi però che il Suo organismo di notte funziona al lumicino: non sarebbe in grado di digerire un pranzo troppo abbondante.



La composizione della cena è come quella del pranzo; le quantità sono tuttavia minori.



Piatto di cena



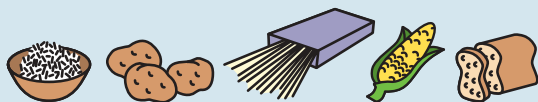
verdura/insalata a volontà

per es. broccoli, finocchi, pomodori, melanzane, zucchini, fagiolini



proteine a sufficienza

per es. jogurt, latte, ricotta, carne, pesce, uova, leguminose



a dipendenza dell'appetito una buona porzione di carboidrati

per es. pane, patate, riso, pasta, semolino, miglio, polenta



usare l'olio per condire con parsimonia



bere in ogni occasione

2.5 Pasto notturno

> 24.00-01.00

Forse ha una sensazione di freddo, e prova un certo bisogno di riscaldarsi. A quest'ora è normale. Adesso è il momento di fare una vera pausa.

Si sieda e mangi qualcosa di leggero e di caldo, possibilmente non da solo. Questo pasto è particolarmente importante per il Suo lavoro ed il Suo benessere. Esempi:

- Risotto di verdure con formaggio grattugiato
- Risotto con formaggio grattugiato, insalata verde o mista
- Pasta al pomodoro con formaggio grattugiato, insalata verde o mista
- Birchermüesli, brodo o minestra di verdura
- Gschwellti con formaggio, insalata mista
- Panino integrale con formaggio, prosciutto, bresaola o tonno, insalata mista, brodo
- Polenta, spezzatino, verdura bollita o insalata mista
- Minestra di verdura con pane integrale e un pezzo di formaggio
- Minestrone di riso e verdura
- Insalata mista con pane integrale ed un pezzo di formaggio, o jogurt, ricotta per dessert, brodo caldo
- Nasi Goreng o Bami Goreng con verdura e carne di pollo

- Pomodori e mozzarella, minestra di verdura, pane
- Trota, patate, insalata verde
- Arrosto di maiale (magro), patate e crauti
- Spezzatino con patate, insalata mista
- Frittata alle erbe, insalata mista
- Uova strapazzate, toast integrale, insalata
- Piatto di verdure, patate bollite, tofu o ricotta
- Pappa di semolino con composta di frutta
- Pollo al curry con frutta e riso (Riz Casimir)
- Filetto di pesce fritto, patate bollite, spinaci

Inoltre potete usufruire della ricca offerta di pasti preconfezionati («convenience food», per es. lasagne al forno, insalata) di diversi fornitori.

2.6 Spuntino notturno

> 04.00-05.00

Ha ancora bisogno di uno spuntino per superare le ore di lavoro rimanenti. Dovrebbe concedersi ancora una piccola pausa e mangiare qualcosa.

> **Proposte per questo spuntino sono elencate a cifra 2.3**

Se ora beve caffè, tè, ice tea, o coca cola, e non limita le sigarette, farà fatica ad addormentarsi più tardi.



3 . P R E S T O

**Se sta facendo il presto,
per es. tra le 06:00 e le 14:00**

Probabilmente si alzerà prima delle cinque. E' quindi molto importante che la sera si corichi per tempo in modo da dormire abbastanza.

3.1 Colazione

> 05.00-05.45

Non rinunci alla colazione per dormire un po' di più. Questo è per Lei il pasto più importante della giornata!

Effettivamente dovrebbe assumere un vero pasto principale, ma forse Lei appartiene a quella cerchia di persone che la mattina non ha voglia di mangiare. Provi ugualmente!

3.2 Spuntini

> durante la mattina

La durata tra la colazione ed il pranzo è molto lunga, e non dovrebbe superarla senza pausa e senza mangiare niente. A dipendenza di quanto ha mangiato a colazione dovrebbe concedersi una o due pause di circa dieci minuti e mangiare qualcosa.

> Trova alcuni esempi sotto cifra 2.3

3.3 Pranzo

> 11.00-12.00

Da una parte bisognerebbe anticipare questo pasto in quanto Lei sta già lavorando da diverse ore, d'altro canto però il Suo corpo (col suo ritmo) prevede un pasto verso mezzogiorno. La cosa migliore sarebbe di pranzare tra le 11.00 e le 12.00. Si sieda, possibilmente non da solo e pranzi tranquillamente.

> Trova alcuni esempi per questo pasto sotto cifra 2.2

3.4 Alla fine del turno

Alla fine del turno è molto importante che si rilassi e si riposi. Farlo a quest'ora è meglio che farlo più tardi. Rimandi quindi eventuali impegni al tardo pomeriggio e si riposi per un paio d'ore. Poi mangi una piccolezza (veda cifra 2.3). In questo modo non arriverà affamato alla cena e non correrà il rischio di mangiare troppo, cosa che Le provocherebbe un sonno di cattiva qualità.

3.5 Cena

> 18.30-20.00

Si gusti questo pasto con i Suoi congiunti od i Suoi amici. Un pasto in buona compagnia viene digerito meglio che se si mangia da soli, e il rischio di mangiare troppo è minore.

> Trova alcuni esempi a cifra 2.4

Se non si sente stanco è inutile coricarsi troppo presto. Si goda piuttosto la serata e curi il contatto con le persone che Le sono vicine.



4 . T A R D I

Se sta facendo il tardi,
per es. tra le 14.00 e le 22.00

4.1 Colazione

> 07.00-08.00 o più tardi

Per Lei il sonno è importantissimo. Non si faccia svegliare apposta per far colazione. Ma se invece è sveglio si gusti la Sua colazione a quest'ora, affinché il ritmo del Suo corpo non sia perturbato.

> Esempi per la colazione sono illustrati a cifra 2.1

4.2 Spuntino

> verso le 09.00

Se ha fatto colazione mangi qualcosa di leggero nel corso della mattinata. Così a mezzogiorno non sarà affamato e non mangerà troppo.

> Esempi per uno spuntino sono elencati sotto cifra 2.3

4.3 Pranzo

Faccia un pranzo normale. Si sieda comodamente e, se possibile, non mangi da solo. Non dovrebbe bere alcol: ne risentirebbe sul lavoro.

> Esempi per il pranzo sono illustrati a cifra 2.2

4.4 Spuntino

> 17.00

E' molto importante inserire una piccola pausa verso le 17 e mangiare qualcosa per poter mantenere la concentrazione fino all'ora di cena.

> esempi a cifra 2.3

4.5 Cena

> 19.30-20.00

Come d'abitudine, a quest'ora dovrebbe cenare. A questo scopo userà la Sua pausa principale. Se è possibile, lasci il Suo posto di lavoro per riposarsi in un ambiente più adatto. Naturalmente la cena non dovrebbe essere troppo pesante per non compromettere il sonno più tardi.

> Esempi a cifra 2.4

4.6 Pasto

> alla fine del turno

Forse dopo il turno desidera scambiare due chiacchiere con qualcuno e prendere qualcosa.

A quest'ora badi a mangiare cibi facilmente digeribili (cifra 2.3) e non beva caffè, tè nero, ice tea o coca cola: più tardi si addormenterà con meno fatica. Anche bevande alcoliche non sono consigliabili.

> veda cifra 6



5 . B E V A N D E

Beva regolarmente acqua e bevande senza o con poco zucchero come per es. tè alle erbe o alla frutta o, per cambiare, bevande light o succhi di frutta diluiti con acqua. Eviti specialmente di notte bevande fortemente zuccherate come coca cola, ice tea, citro ecc. (la tolleranza degli zuccheri di notte è ridotta).

Naturalmente, se si sente stanco, un caffè o una tazza di tè possono forse aiutarLa a ritrovare una certa concentrazione. Tuttavia tra due e quattro ore prima di andare a letto non dovrebbe bere né caffè né tè nero, altrimenti non riuscirà ad addormentarsi.

6 . B E V A N D E A L C O L I C H E M E D I C A M E N T I


- Bevande alcoliche sono generalmente proibite durante il lavoro per ragioni di sicurezza. Anche per addormentarsi non vanno bene poiché il loro effetto dura poco ed il sonno successivo è di cattiva qualità.
- Sonniferi, melatonina ed altri medicinali possono essere assunti solo sotto controllo medico.

2a edizione riveduta

La prima edizione fu redatta per i bisogni particolari dei lavoratori nella costruzione di gallerie.

Design: www.neidhart-grafik.ch

01:00
02:00
03:00
04:00
05:00
06:00
07:00
08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00



seco | Direzione del lavoro | Condizioni di lavoro
Effingerstrasse 31–35 | 3003 Berna
ab.sekretariat@seco.admin.ch
www.seco.admin.ch
Dipartimento federale dell'economia