



PROFESSIONE

Smartworking, le ricadute sulla salute

pag. 13

SANITÀ

Associazioni di pazienti e ricerca in medicina

pag. 25

INTERVISTA

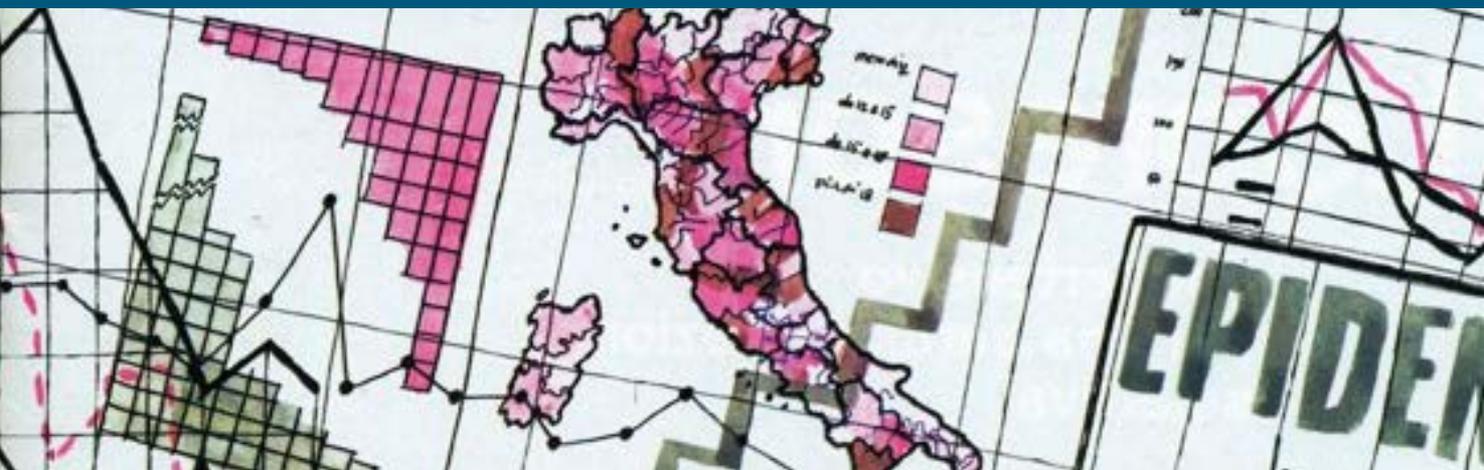
A colloquio con la ministra della ricerca Messa

pag. 33

360°

Piano nazionale della prevenzione 2020-2025

pag. 5





Lavoro e studio da casa, le conseguenze per la salute

Lavorare e studiare via *web* per troppe ore senza interruzione può portare a conseguenze fisiche e mentali preoccupanti e può diventare un ostacolo, più che un potenziale, per il rendimento scolastico e la produttività lavorativa. Un uso appropriato degli strumenti informatici è indispensabile per poter usufruire dei vantaggi del lavoro agile

DIFFICOLTÀ a dormire, a concentrarsi, indebolimento muscolare, stanchezza persistente, dolori lombari e cervicali. Stress, ansia, iperstimolazione o ipostimolazione, a seconda dei casi. Sono tra i possibili effetti negativi dello *smart working* in emergenza sanitaria. La Didattica a distanza (DaD), altra eredità della pandemia e del conseguente *lockdown*, ha a sua volta aumentato il rischio di depressione e ansia negli adolescenti,

difficoltà di concentrazione nei più piccoli, oltre ad avere compromesso lo sviluppo delle relazioni sociali così fondamentale nell'età evolutiva. Prima dell'avvento della pandemia, lo *smart working*, o lavoro agile, era un fenomeno di nicchia in Italia. Ma nel giro di pochi giorni, gli italiani si sono dovuti adattare. E con un cambiamento così drastico e repentino non si potevano evitare conseguenze anche in termini di salute mentale e fisica.

SMART WORKING... O HOME WORKING?

All'estero lo chiamano soprattutto *home working*. In Italia continuiamo a parlare di *smart working*, lavoro agile, ma al momento di agile ha ben poco. Soprattutto perché nel *lockdown* si è trattato di una imposizione tanto rapida quanto difficile da organizzare tra lavoro, famiglia, bambini.

Davide Baventore, vicepresidente del Consiglio dell'Ordine degli psicologi della Lombardia, sottolinea soprattutto la perdita della parte sociale del lavoro: "Non parlo solo della pausa caffè che sicuramente è un momento prezioso nella giornata lavorativa, ma anche di tutte quelle attività di coordinamento che si fanno in ufficio, come fare due passi fino alla scrivania del collega per chiedere un'informazione. Con lo *smart working* il collega a cui vorresti

chiedere velocemente una cosa è sempre difficile da reperire. Per chi non ha famiglia, lavorare da casa in questo periodo pandemico ha portato a una certa ipostimolazione e ipomotivazione e a un crescente senso di solitudine. Al contrario, chi vive con coniuge e figli si è ritrovato in un ambiente ricco di stimoli e distrazioni che non permettono di essere produttivi e continuativi nel lavoro".

Se la salute mentale è stata messa a dura prova, non è andata meglio a quella fisica. Donatella Bonaiuti, medico fisiatra, membro del Consiglio direttivo della SIMFER (Società italiana di medicina fisica e riabilitativa) e già medico del lavoro, ogni giorno visita professionisti che lamentano dolori muscolari che non avevano prima della pandemia: "Ho assistito a un aumento significativo di casi di rachialgia cervicale di origine contratturale – spiega – a peggioramento di dolori lombari e in alcuni casi ho verificato anche protrusioni discali, probabilmente preesistenti allo *smart working*, ma che di certo sono peggiorate in questo periodo", con posture obbligate al computer senza avere sedie e tavoli di lavoro adeguati. "E sono persone giovani, con meno di 40 anni, spesso donne. Ho notato anche un maggiore affaticamento muscolare e una minore tolleranza allo sforzo, e per sforzo intendo

fare un paio di rampe di scale". La tutela della salute del lavoratore regolamentata dalla Legge n. 81 del 22 maggio 2017 diventa quindi un nodo centrale dello *smart working*. Il datore di lavoro è il responsabile della tutela della sicurezza anche nei confronti del dipendente che lavora da casa ma vengono dati risalto e centralità al ruolo del lavoratore che deve cooperare col datore di lavoro e col medico competente a tutela della propria sicurezza (vedi box).

LA DaD NON S'HA DA FARE?

La DaD potrebbe essere utile come strumento complementare alla didattica in presenza o per quelle situazioni particolari in cui i bambini non possono recarsi a scuola. È certo che in condizioni normali la DaD non può sostituire la scuola in presenza. A ribadirlo sono i pediatri stessi, come Rino Agostiniani, vice presidente della Società italiana di pediatria (SIP): "Affermare che la DaD e le lezioni in classe siano equivalenti significa non conoscere la realtà dei fatti. La scuola in presenza non serve solo per apprendere nozioni, ma anche per imparare a relazionarsi con gli

Che cos'è lo *smart working*

Lo *smart working* è una modalità di esecuzione del rapporto di lavoro subordinato caratterizzato dall'assenza di vincoli orari o spaziali e un'organizzazione per fasi, cicli e obiettivi, stabilita mediante accordo tra dipendente e datore di lavoro. La definizione di lavoro agile, contenuta nella Legge n. 81/2017, pone l'accento sulla flessibilità organizzativa, sulla volontarietà delle parti che sottoscrivono l'accordo individuale e sull'utilizzo di strumentazioni che consentano di lavorare da remoto (per esempio: pc portatili, *tablet* e *smartphone*).

Prima del *lockdown* veniva praticato in poche realtà aziendali mentre era già in uso tra i liberi professionisti. Con la pandemia stiamo assistendo a un vero cambiamento culturale con una progressiva dematerializzazione del luogo di lavoro che non è più un posto preciso ma qualsiasi luogo scelto dal lavoratore.



altri. I giovani devono confrontarsi, in presenza. Ad esempio, *online* si perde il linguaggio non verbale, così importante nella comunicazione e nella relazione". A differenza degli adulti, bambini e adolescenti non hanno accusato pesanti ripercussioni sulla salute fisica, ma nella sfera psicologica hanno pagato il prezzo più caro, fino ad avvertire veri disturbi comportamentali: "Sono aumentati i ricoveri dovuti a disagi comportamentali – aggiunge il vicepresidente SIP – disturbi che si manifestano spesso in modo organico, come mal di pancia, mal di gambe, sintomi che in realtà hanno cause psicologiche". L'eccessivo utilizzo della DaD nella scuola dell'infanzia e nella primaria può limitare l'apprendimento e ostacolare lo sviluppo emotivo, cognitivo e comportamentale, favorendo difficoltà di concentrazione, ma anche minore curiosità e voglia di apprendere. I bambini non sono abituati a imparare da soli: quei momenti in cui si lavora a fianco di un amico o si chiede consiglio a un insegnante consentono agli studenti di sentirsi connessi agli altri e questo senso di appartenenza influenza il coinvolgimento degli studenti in classe. C'è poi tutto il mondo della disabilità, giovani e bambini che nella scuola fisica, con compagni e insegnanti di sostegno, trovano una dimensione per superare o convivere meglio con la patologia. La DaD ha cancellato i passi in avanti che questi ragazzi avevano conquistato. "Quelli più colpiti sono stati i bambini con disturbi dello spettro autistico – ribadisce Agostiniani – perché per loro è importante avere la giornata

organizzata in modo definito, con la scuola, la piscina e altri appuntamenti fissi e ripetitivi. In un attimo, sono venuti meno tutti i riferimenti e molti hanno accusato delle ripercussioni".

NON SOLO EFFETTI NEGATIVI

Tuttavia se usati in modo corretto, lo *smart working* e la didattica a distanza possono portare benefici. Sono molti infatti i lavoratori che hanno apprezzato il lavoro agile e non lo vorrebbero abbandonare: secondo un sondaggio pubblicato sul *Sole 24 ore* a luglio 2020 quasi un dipendente su due vuole continuare a lavorare da casa. La tranquillità, il risparmio di tempo e di denaro per gli spostamenti sono i principali vantaggi rimarcati, e il guadagno dello *smart working*, nel giudizio di questi lavoratori, vale per tutti: per il lavoratore, per l'impresa, per la qualità complessiva del lavoro e per l'ambiente visto che stando in casa si riducono i consumi e il traffico. Più complesso invece trovare ricadute positive per la DaD, tuttavia in alcuni casi sembra che seguire le lezioni via *web* possa aiutare il bambino ad autoregolarsi e a essere più disciplinato per raggiungere certi obiettivi, ma deve trattarsi di un'integrazione, non di una sostituzione della didattica tradizionale in presenza. ■

Bibliografia

Oakman, J, et al. [BMC Public Health, 2020.](#)
Xiao Y, et al. [J Occup Environ Med 2021; 63: 181-90.](#)
[Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali. Pagine/default.aspx](#)
[Royal Society of Public Health.](#)
Stringer H. [American Psychological Association 2020. Sole24ore 2020.](#)

Sicurezza dello *smart worker*

La tutela della sicurezza del lavoratore in regime di *smart working* è presa in esame dalla [Legge n. 81 del 22 maggio 2017](#).

Il datore di lavoro deve garantire la salute e la sicurezza del lavoratore, ma è compito del lavoratore cooperare con il titolare dell'azienda nell'attuare le misure di prevenzione dei rischi.

Il medico competente, quindi, effettua una valutazione dei rischi generali e specifici del lavoratore e definisce una attività formativa dedicata alla sicurezza dell'ambiente di lavoro e ai rischi per la salute (in particolare vista, postura, affaticamento fisico e mentale). La tutela della sicurezza fuori dai locali aziendali può vedere accentuati molteplici aspetti: dalla ridotta attenzione ai principi ergonomici all'ambiente inadeguato dal punto di vista climatico e illuminotecnico e alla carente organizzazione del lavoro.

In particolare l'ergonomia dovrebbe essere il criterio guida nella predisposizione degli elementi dell'ambiente: consente infatti di ridurre gli effetti stancanti del lavoro dovuti alla fatica fisica e mentale, intervenendo allo stesso tempo sui fattori di contesto che provocano stress, con conseguenze negative sul benessere dei lavoratori.

