

Prof. Cesare Fiorentini

***Professore Ordinario di Cardiologia e Direttore Dipartimento di Scienze Cardiovascolari
Università degli Studi di Milano, Direttore Scuola di Specialità delle Malattie
dell'Apparato Cardiovascolare, Direttore del Programma di Cardiologia Centro
Cardiologico Monzino, IRCCS***

La patologia aterosclerotica, base principale della malattia coronarica e cerebrovascolare, presenta un lungo periodo di "incubazione", prima di manifestarsi come angina, infarto o ictus, maggiormente dopo i 55 anni di età nei maschi e 65 anni di età nella donna. Questo periodo di decenni coincide proprio con la fase lavorativa degli individui, tra i 20 e 65 anni. Poiché in questa tappa della vita la maggior parte di noi trascorre più della metà della giornata sul posto di lavoro e nei trasferimenti, l'adeguato utilizzo di questo tempo rappresenta un'opportunità irripetibile per mettere in atto, unitamente alle nostre attività produttive, misure per la protezione della salute vascolare presente e futura.

La chiave è lavorare ogni giorno con il cuore, con entusiasmo e creatività, ma anche per il bene del nostro cuore attraverso l'adozione, nel contesto del lavoro, di abitudini protettive per le nostre arterie che includono non fumare in assoluto, scegliere un'alimentazione adeguata, eseguire sufficiente attività fisica, conoscere e controllare la nostra pressione arteriosa, colesterolo e glicemia nel sangue e adottare atteggiamenti efficaci per la gestione delle tensioni che la vita lavorativa spesso ci pone d'avanti.

Ma il lavoro non è soltanto "una buona opportunità per fare prevenzione" ma lavorare può anche essere, di *per se*, una difesa contro le malattie del cuore. Infatti, studi scientifici dimostrano che la perdita del lavoro o addirittura la sola incertezza sul mantenimento del posto di lavoro aumentano significativamente il rischio cardiovascolare, avallando il noto aforisma "il lavoro è salute".

Tuttavia, certe condizioni del lavoro possono, al contrario, aumentare sostanzialmente le malattie delle arterie e del cuore. In particolare, ad un maggior rischio cardiovascolare si associano l'eccesso di ore di lavoro, i lavori con turni notturni (il così detto "shift-work"), i lavori che richiedono un'immediata risposta alle emergenze (forze dell'ordine, personale di ambulanze, pompieri, ecc), uno sbilancio tra le esigenze e le possibilità reali di eseguire i propri compiti lavorativi, una minore posizione gerarchica ed un basso compenso economico. Sebbene i meccanismi dell'aumentato rischio vascolare in queste categorie e condizioni di lavoro non siano del tutto noti, alcuni paesi hanno già intrapreso programmi che intensificano le misure di prevenzione in questi specifici gruppi di lavoratori.

Ad ogni modo, a prescindere dal tipo di lavoro, la possibilità di promuovere "cuori sani" in età lavorativa dipende sia dalla consapevolezza e volontà del singolo individuo che dalle iniziative intraprese dai datori di lavoro. Molte aziende e istituzioni hanno già adottato una politica "pro-cuore", che includono il divieto di fumo nel posto di lavoro, la promozione dell'attività fisica con creazioni di palestre in sede o accordi economici con palestre/piscine esterne, la disponibilità di parcheggi per biciclette e spogliatoi in azienda per promuovere lo spostamento al/dal lavoro con questo mezzo, l'offerta di alternative salutari nelle mense aziendali, la divulgazione degli obiettivi e degli strumenti di prevenzione cardiovascolare attraverso i canali interni di comunicazione e molte altre iniziative che si traducono in più salute, ma anche in un incremento della capacità produttiva del lavoratore ed in un significativo risparmio economico per l'azienda in termini di riduzione di assenze per malattia.