



LAVORO A TURNI E NOTTURNO E BENESSERE PSICO-FISICO DEI MARITTIMI RICADUTE APPLICATIVE DI UN'ESPERIENZA A BORDO DI NAVI DA CROCIERA

Manuela Oppini¹, Antonio Scotto Di Carlo¹, Sara Angela Moccia², Roberto Lucchini³

¹Medico del Lavoro, Brescia, Italia; ²Psicologa del Lavoro, Cremona, Italia; ³Medico del Lavoro, Università di Modena e Reggio Emilia, Italia, Environmental Health Sciences, Florida International University, USA

Introduzione. Nel settore marittimo, il benessere psico-fisico dei lavoratori e delle lavoratrici è un determinante essenziale strettamente legato anche alla sicurezza operativa, qualità degli standard di impresa, e tutela dei passeggeri. La valutazione dei rischi da lavoro a turni e notturno, ed il suo monitoraggio, richiede un approccio integrato che, oltre agli obblighi normativi e alle convenzioni internazionali, consideri il contest organizzativo, le responsabilità professionali e l'etica sociale.

Obiettivi. Analizzare gli effetti del lavoro a turni e notturno sulla salute psico-fisica, sul benessere generale, e alcune caratteristiche individuali utili a fronteggiare tale esposizione, valorizzando il ruolo del Medico del Lavoro/Competente per la realizzazione di un contesto lavorativo più orientato al benessere.

Metodi. Sono stati valutati Ufficiali di coperta e di macchina impiegati in turni di guardia h/24 mediante questionari specifici (ad es. Quality of Life Survey) per analizzare i disturbi e il tipo circadiano del sonno, e il benessere percepito. È stato inoltre predisposto un riadattamento degli strumenti per i marittimi con turnazione daily (non turni/notti) al fine di confrontare differenti modelli organizzativi.

Risultati. Nel biennio 2024-2025 sono stati valutati 244 marittimi, di cui 62 con turnazione daily. L'incidenza dei disturbi del sonno è risultata contenuta: l'8,6% del personale turnista presentava lievi problematiche, con maggiore frequenza nel Engine Department rispetto al Deck Department, mentre nei daily non sono emersi disturbi del sonno, in linea con le evidenze scientifiche. Il profilo circadiano più rappresentato è risultato quello di "vigorosità/rigidità" in entram-

bi i Dipartimenti e nel personale con turno daily. Tali variabili rappresentano indicatori predittivi utili per prevenire sonnolenza e calo della qualità del sonno, e per ridurre la stanchezza che è uno dei principali problemi psicosociali nel settore marittimo, impattando positivamente sul benessere psicofisico dei lavoratori, sulla sicurezza operativa e sulla capacità decisionale.

Conclusioni. I risultati indicano che la sorveglianza sanitaria, integrata con l'analisi del contesto lavorativo, genera interventi di prevenzione e promozione della salute come pianificazione ottimale dei turni, programmi di educazione sul sonno e interventi mirati per i ruoli più esposti, quali misure preventive fondamentali per garantire la salute dei lavoratori e la sicurezza delle operazioni. In questa prospettiva, il Medico del Lavoro/Competente assume un ruolo strategico non solo nella valutazione del rischio, ma anche nel supporto a un'organizzazione del lavoro più sostenibile, sicura ed equa, in cui la tutela della salute rappresenta una responsabilità condivisa.

References

1. Giot C, Lejeune L, Bessot N et al. A Survey Exploring How Watch Officers Manage Effects of Sleep Restrictions during Maritime Navigation. *Int J Environ Res Public Health*. 2023; 20: 986
2. Ma M, Liao R. Factors affecting seafarers' fatigue: a scoping review. *Front Public Health*. 2025; 13: 1647685
3. Wang Z, Xu H, Teng C et al. Effects of a simulated maritime shift schedule on vigilance, sleep, and sleepiness. *Chronobiol Int*. 2024; 41: 237-247