



DISTURBI DEL SONNO, ALTERAZIONE DEI RITMI CIRCADIANI E RISCHIO INFORTUNISTICO: REVISIONE CRITICA PER IL RISK MANAGEMENT

A.R. Corvino, N. Miraglia, A. Palucci, G. Porciello, M. Spasiano, P. Pianese, M. Lamberti

Dipartimento di Medicina Sperimentale, Sezione di Igiene, Medicina Legale e Medicina del Lavoro. - Università degli Studi della Campania L. Vanvitelli, Italia

Introduzione. Il lavoro a turni, caratteristico del comparto sanitario, impone una costante desincronizzazione dei ritmi circadiani e un incremento della pressione omeostatica del sonno. La sonnolenza diurna risultante non rappresenta esclusivamente una problematica di salute occupazionale del singolo, ma si configura come un determinante critico di rischio clinico. La letteratura evidenzia come la privazione di sonno induca deficit neuro-cognitivi sovrapponibili all'intossicazione alcolica, compromettendo la vigilanza e la capacità di risposta rapida in situazioni emergenziali, con conseguente aumento della probabilità di errori procedurali (lapse of attention) e infortuni occupazionali.

Obiettivi. Analizzare sistematicamente le evidenze bibliografiche riguardanti la correlazione tra livelli di sonnolenza patologica (quantificati mediante Epworth Sleepiness Scale - ESS) e l'incidenza di infortuni professionali, con focus specifico su eventi a rischio biologico e incidenti in itinere nel personale sanitario turnista

Metodi. È stata condotta una revisione sistematica della letteratura sui database PubMed e Scopus nel ventennio 2006-2026. La strategia di ricerca ha utilizzato termini MeSH quali "Shift Work Disorder", "Epworth Sleepiness Scale" e "Healthcare". Sono stati inclusi studi osservazionali, revisioni sistematiche e meta-analisi che analizzassero l'associazione tra punteggi ESS ed outcome infortunistici, includendo la validazione italiana della scala per garantirne l'applicabilità nel contesto nazionale. La selezione ha privilegiato studi con campioni significativi di medici e paramedici operanti su turni h24.

Risultati e conclusioni. La ricerca ha inizialmente identificato 18 articoli da cui sono stati selezionati 2 articoli, riguardanti la valutazione della qualità del sonno e l'incidenza di

infortuni professionali. La revisione mostra una carenza di dati di letteratura che trattano di questo tema e conferma una correlazione lineare tra privazione di sonno e sicurezza sul lavoro: evidenze meta-analitiche dimostrano che la presenza di disturbi del sonno incrementa il rischio infortunistico globale del 62%. In ambito infermieristico, turni superiori alle 12 ore o turnazioni notturne consecutive determinano un raddoppio della probabilità di infortuni biologici (punture d'ago, tagli) e near-miss. La scala ESS emerge come strumento di screening gold-standard: punteggi >10 correlano significativamente con un rallentamento della coordinazione oculo-motoria e della capacità decisionale sotto stress. È stato inoltre osservato che il debito cronico di sonno esacerba il rischio di infortuni nel tragitto casa-lavoro post-notte (drowsy driving). In conclusione, lo stato dell'arte impone un cambio di paradigma verso una gestione proattiva del rischio (Risk Management). È necessario integrare la valutazione della sonnolenza nei protocolli di sorveglianza sanitaria ex D.Lgs 81/08, permettendo al Medico Competente di implementare misure preventive mirate: ottimizzazione dei riposi compensativi, limitazione degli straordinari oltre la soglia critica delle 12 ore e formazione specifica sull'igiene del sonno. Tali interventi risultano indispensabili per garantire elevati standard di sicurezza sia per gli operatori che per i pazienti.

References

1. Uehli K, et al. Sleep problems and work injuries: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev.* 2014; 18(1): 61-73.
2. Rogers AE, et al. The working hours of hospital staff nurses and patient safety. *Health Aff.* 2004; 23(4): 202-212.
3. Vignatelli L, et al. The Epworth Sleepiness Scale: Italian version. *Neurol Sci.* 2003; 24(3): 234-235.