

Le condizioni di lavoro sane e sicure nel corso dell'intera vita lavorativa sono benefiche per i lavoratori, le aziende e la società nel suo complesso. In questo senso vanno perseguiti **quattro obiettivi principali**:

- 1) promuovere il lavoro sostenibile e l'invecchiamento in buona salute fin dall'inizio della vita lavorativa;
- 2) prevenire i problemi di salute nel corso dell'intera vita lavorativa;
- 3) offrire ai datori di lavoro e ai lavoratori modalità per gestire la sicurezza e la salute sul lavoro nel contesto di una forza lavoro che invecchia;
- 4) incoraggiare lo scambio d'informazioni e buone prassi.

I cambiamenti psicofisici legati all'invecchiamento possono essere suddivisi in fisiologici e patologici.

I **cambiamenti fisiologici** sono normali, cioè compaiono in tutti gli individui, anche se con una estrema variabilità da individuo a individuo, per un duplice ordine di fattori: genetici e ambientali, quali lo stile e le abitudini di vita.

Con l'età vi è la tendenza a un progressivo deterioramento delle funzioni neurologiche: riduzione delle abilità cognitive e della capacità di trattamento di informazioni complesse, difficoltà a ricordare o a trovare la parola giusta, individuare relazioni, comprendere i nessi e le implicazioni tra fatti ed oggetti. Vi sono, inoltre, difficoltà di concentrazione, difficoltà nelle attività che prevedono ragionamento logico e rapidi tempi di reazione e difficoltà ad apprendere nuove nozioni. Questi cambiamenti delle funzioni mentali e delle abilità cognitive possono creare difficoltà ad adattarsi all'evoluzione del lavoro, che cambia velocemente e che richiede nuove competenze tecniche e informatiche e mentalità critica e flessibile per affrontare problemi complessi.

Anche gli apparati sensoriali mostrano un progressivo deterioramento delle loro funzioni. A livello degli occhi si ha una riduzione dell'acuità visiva, la difficoltà di messa a fuoco, in particolare degli oggetti vicini (presbiopia), la riduzione del campo visivo. La diminuzione delle capacità uditive è un fenomeno graduale associato all'età (presbiacusia) che, solitamente, comincia dopo i 40 anni e che spesso colpisce principalmente le frequenze alte. Si manifesta con la difficoltà a percepire comunicazioni verbali specialmente se vi è rumore di sottofondo. Inoltre, le strutture dell'orecchio interno, deputate al mantenimento dell'equilibrio, vanno incontro a irrigidimento e deterioramento, con conseguenti problemi di instabilità e perdita di bilanciamento fisico.

A livello dell'apparato muscoloscheletrico, si ha una riduzione della forza muscolare, difficoltà motorie e un rallentamento della rapidità dei movimenti, mentre a livello delle articolazioni, si ha una riduzione della flessibilità articolare.

I cambiamenti dell'apparato cardiovascolare riguardano, principalmente, i meccanismi deputati all'adattamento della funzione cardiaca agli stimoli esterni. Si ha una riduzione della capacità del cuore di pompare, di accelerare la frequenza e mantenere una pressione arteriosa normale durante l'attività fisica e i cambiamenti bruschi di posizione con conseguenti vertigini o giramenti di testa quando ci si alza in piedi, oltre a difficoltà a praticare attività fisica intensa. Per quanto riguarda l'apparato respiratorio, si ha una riduzione della quantità

d'aria inspirata ad ogni atto respiratorio e riduzione della quantità di ossigeno che viene assorbito nei polmoni; questo comporta in particolar modo l'impossibilità a far fronte al maggiore fabbisogno di ossigeno necessario durante l'attività fisica.

Il sistema immunitario con l'età diviene meno efficiente e, quindi, è più facile ammalarsi a causa del contatto con agenti batterici o virali e i tempi di guarigione tendono ad allungarsi. Le modifiche al sistema immunitario comportano un maggior rischio di infezioni per coloro che lavorano in ambienti in cui vi è la possibile esposizione a agenti biologici (personale sanitario, attività nei laboratori di microbiologia).

Infine, vi sono cambiamenti nel sistema di termoregolazione dell'organismo, con una riduzione della capacità di adattamento alla temperatura esterna. Le difficoltà di adattamento ai cambiamenti di temperatura possono rendere difficoltose tutte quelle attività che si svolgono in ambienti molto caldi o freddi.

I **cambiamenti patologici**, invece, non dipendono dal normale processo di invecchiamento, ma da patologie che vi si sovrappongono, la cui frequenza aumenta con l'età, anche se colpiscono solo alcuni individui. Fondamentale è considerare questi cambiamenti nella valutazione dei rischi, nell'assegnazione dei compiti lavorativi e nell'eventuale modifica dell'ambiente di lavoro.

Con l'età aumenta la probabilità di ammalarsi di malattie croniche, le più diffuse delle quali sono: l'artrosi/artrite (17,1%), l'ipertensione (15,9%), l'osteoporosi (7,2%), la bronchite cronica e l'asma bronchiale (6,1%), il diabete (4,9%) (dati Istat, 2011). Aumentano i disturbi scheletrici e le malattie mentali (in particolare la depressione).

Le cause delle malattie croniche sono imputabili all'associazione di fattori socioeconomici, culturali, politici ed ambientali, che vanno a sommarsi a fattori di rischio comuni come alimentazione, mancanza di attività fisica e tabagismo, e fattori di rischio non modificabili, riferibili al genere, all'età e all'ereditarietà.

Alcuni dati emersi da una recente indagine europea dimostrano che:

- la **tendenza all'invecchiamento cambia a seconda del settore di attività;**
- i **settori che risentono meno dell'invecchiamento lavorativo sono l'elettronica, le telecomunicazioni, i settori bancario e assicurativo;**
- la popolazione attiva oltre i 45 anni presenta un livello di capacità lavorative mediocri e scadente a rischio di aumentare con l'avanzare dell'età.

Da quanto sin qui esposto, appare di tutta evidenza che **l'invecchiamento della forza lavoro pone tutti coloro che si occupano di salute e sicurezza sul lavoro di fronte a varie sfide:**

- una vita lavorativa più lunga può comportare un'esposizione più prolungata ai rischi;
- il numero di lavoratori con problemi di salute cronici ed esigenze specifiche è destinato ad aumentare;
- i lavoratori in età avanzata potrebbero essere più vulnerabili a determinati pericoli per la sicurezza e la salute;
- si deve tenere conto del tasso elevato di problemi di salute legati al lavoro in alcuni settori e in alcune occupazioni che comportano un carico di lavoro fisico e/o mentale elevato, mansioni manuali o un orario di lavoro atipico;
- la prevenzione della disabilità, la riabilitazione e il ritorno al lavoro assumono un'importanza sempre crescente;
- occorre affrontare a livello sociale la questione della discriminazione basata sull'età.

Nel Documento della Valutazione dei Rischi possono essere individuate alcune misure per gestire l'età lavorativa. Alcuni esempi in questa direzione sono:

- la riduzione del carico di lavoro fisico;
- l'introduzione di brevi pause tra i processi lavorativi;
- la valutazione dei rischi per la salute quando si pianificano i turni di lavoro con rotazione rapida (2-3 gg);
- forme d'impiego flessibili;
- ripartire le prestazioni di lavoro tra lavoratori giovani e anziani;
- controllo dell'illuminazione e del rumore;
- migliorare l'ergonomia dei macchinari.

In conclusione, quindi, possiamo affermare che la qualità della vita lavorativa ha un grande impatto su tutti i lavoratori, dal momento che gran parte del nostro tempo è dedicato al lavoro. Senza dimenticare che la capacità lavorativa, prima del pensionamento, è un fattore che determina l'autosufficienza nella vita quotidiana: dunque, migliore è la capacità lavorativa prima del pensionamento, migliore sarà qualità della vita in seguito.

Anche per questo, **gli investimenti nell'invecchiamento attivo devono, e dovranno sempre più, essere garantiti durante gli anni di lavoro.**