



Lavorare nei weekend aumenta il rischio di depressione

Uno studio britannico ha esaminato i dati relativi a oltre 20 mila tra lavoratori e lavoratrici, osservando un legame tra quantità di ore lavorate e sintomi depressivi. Segue ...

26-03-2019

Gli uomini e le donne che lavorano nei fine settimana hanno maggiori probabilità di sviluppare la depressione, secondo quanto suggerisce uno studio britannico. Sebbene un numero crescente di persone in tutto il mondo lavori più a lungo, visto che sempre più aziende operano 24 ore su 24, non è chiaro come la mancanza di tempo libero abbia un impatto sulla salute mentale dei lavoratori, scrivono i ricercatori sul *Journal of Epidemiology & Community Health*.

Lo studio

Per il lavoro, i ricercatori hanno esaminato i dati dei sondaggi rappresentativi a livello nazionale provenienti da 11.215 uomini e da 12.188 donne che lavoravano nel Regno Unito tra il 2010 e il 2012. Quasi la metà delle donne lavorava meno di 35 ore a settimana, mentre la maggior parte degli uomini più a lungo. Solo la metà delle donne lavorava almeno qualche fine settimana, rispetto ai due terzi degli uomini.

Rispetto a coloro con una settimana lavorativa "standard" da 35 a 40 ore, gli uomini che lavoravano meno avevano un numero maggiore di sintomi di depressione. Le donne, invece, avevano un maggiore rischio di depressione solo quando superavano le 55 ore alla settimana. Quelle che lavoravano la maggior parte dei fine settimana avevano più sintomi di depressione rispetto a quelle che concludevano le mansioni nei giorni feriali. Gli uomini hanno avuto più sintomi di depressione legati al lavoro nel fine settimana quando non amavano le loro condizioni di lavoro.

I commenti

"I risultati del nostro studio mostrano differenze di genere nei legami tra orari lunghi e irregolari e sintomi depressivi - spiega l'autore principale, Gillian Weston, ricercatore di salute pubblica presso l'University College di Londra - Ci sono molti benefici sociali, economici e di salute che si possono ottenere lavorando in buoni posti di lavoro e non vogliamo che le donne siano escluse dalla forza lavoro. Invece, i datori di lavoro e i familiari dovrebbero capire come essere più di supporto a chi lavora molto".

Lo studio non è stato progettato per dimostrare se la tempistica dei turni o il numero di ore lavorate in settimana potrebbe avere un impatto diretto sul rischio di depressione. I ricercatori inoltre hanno fatto affidamento soli sui lavoratori per riportare i sintomi di depressione. "Anche così, i risultati suggeriscono che i datori di lavoro dovrebbero rendersi conto che lunghi orari e turni nei fine settimana possono compromettere la salute mentale dei lavoratori, conclude Weston. "Abbiamo bisogno di passare da una cultura di richieste irrealistiche e di premi bassi a una in cui i lavoratori siano supportati e valorizzati, sentano di avere il controllo, vedano uno scopo e abbiano tempo sufficiente per il recupero e il tempo libero",

Fonte: *Journal of Epidemiology & Community Health*

Di Lisa Rapaport

(Versione italiana Quotidiano Sanità/Popular Science)

http://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=71944&fr=n