



â??Lavoratori over 50 non dormonoâ?•, lâ??allarme a causa dello stress

Descrizione

(Adnkronos) â??

Tra i lavoratori over 50 dilaga â??una crisi del sonno nascostaâ?•, con numeri da â??epidemia sommersaâ?? imputabili allo stress. Eâ?? lâ??allarme lanciato da un team di scienziati dellâ??universit  di Edimburgo, autori di uno studio condotto nellâ??ambito del progetto Supporting Healthy Ageing at Work (Shaw), programma di ricerca interdisciplinare guidato dalla Business School dellâ??ateneo scozzese. I risultati sono pubblicati su â??Scientific Reportsâ??, rivista del gruppo Nature

â??Tra i lavoratori di mezza et  i disturbi del sonno sono molto pi  comuni di quanto si credesse in precedenzaâ?•, avvertono gli esperti. â??Quasi il 70% dei partecipanti ha sperimentato problemi di sonno persistenti e clinicamente significativi, pur non avendo una storia nota di disturbi del sonnoâ?•. Dato â??ancora pi  preoccupante: quasi il 92% ha raggiunto la soglia clinica per un disturbo del sonno almeno una volta durante lo studioâ?•. Secondo i ricercatori, il quadro emerso dovrebbe â??incoraggiare datori di lavoro, decisori politici e operatori sanitari a dare maggiore importanza alla qualit  del sonno, al benessere sul posto di lavoro e allâ??equilibrio tra vita lavorativa e vita privata, per aiutare i lavoratori over 50 a rimanere sani ed economicamente attivi pi  a lungoâ?•. Un imperativo nella societ  di oggi, considerando che â??la forza lavoro sta invecchiando rapidamenteâ?•. Nel Regno Unito, ad esempio, â??circa un terzo dei lavoratori ha pi  di 50 anni e si prevede che il numero di over 65 arriver  a 17,7 milioni entro il 2050â?•.

Gli autori hanno seguito per un anno 45 lavoratori di settori diversi, di et  compresa tra 50 e 66 anni. Hanno raccolto pi  di 1.900 autovalutazioni sul benessere e sullâ??ambiente di lavoro, e oltre 5.200 giorni di dati rilevati via smartwatch. Gli scienziati hanno cos  scoperto che â??i problemi del sonno erano comuniâ?• pi  di quanto atteso. E â??sebbene i partecipanti attribuissero frequentemente la scarsa qualit  del sonno alla mancanza di riposo, le rilevazioni dei dispositivi indossabili dimostrano che pi  spesso le cause principali erano i frequenti disturbi del sonno e i risvegli notturniâ?•. I device

hanno indicato che il 90% dei partecipanti ha sperimentato disturbi del sonno durante lo studio, nonostante la maggior parte dormisse in media tra le 6,5 e le 8 ore a notte. Per gli studiosi la scarsa qualità del sonno, piuttosto che la durata insufficiente, potrebbe spiegare perché molte persone hanno dichiarato di sentirsi poco riposate.

I ricercatori hanno sfruttato l'intelligenza artificiale per identificare i fattori maggiormente associati alla scarsa qualità del sonno e al benessere. Le esperienze lavorative sono emerse costantemente come uno degli elementi più importanti e riferiscono suggerendo che lo stress potrebbe essere un meccanismo chiave attraverso cui il lavoro influisce sia sul sonno sia sul benessere generale. Emerge anche una forte correlazione tra benessere, equilibrio vita-lavoro e soddisfazione professionale. I partecipanti che hanno dichiarato di sentirsi tristi, irritati o tesi sul lavoro hanno costantemente riportato livelli di benessere inferiori, indipendentemente dalla professione e dal genere. Un problema trasversale, dunque, che affligge uomini e donne.

Dopo anni di analisi dei dati di pazienti con disturbi clinici del sonno e di salute mentale, sono rimasto sinceramente sorpreso dall'enorme portata dei problemi del sonno che abbiamo scoperto in questo gruppo altrimenti non diagnosticato, confessa Athanasios Tsanas, docente di Digital Health e Data Science all'Usher Institute dell'università di Edimburgo, e responsabile dello studio finanziato dall'UKRI Healthy Ageing Challenge's Social, Behavioural and Design Research Program. La nostra analisi rimarca l'autore dimostra chiaramente che molti di questi problemi di sonno e di benessere sono legati al lavoro, e che il benessere generale dipende fortemente da un equilibrio costante tra vita professionale e privata. Utilizzando i dati longitudinali degli smartwatch, abbiamo individuato modelli sfumati e inesplorati. Fondamentalmente, questi risultati suggeriscono strategie di intervento concrete, offrendo una tabella di marcia per aiutare le persone a costruire vite sane e sostenibili man mano che si avvicinano alla pensione.

Sebbene sapessimo da precedenti studi che il sonno può influenzare il lavoro e il lavoro può influenzare il sonno commenta Belinda Steffan, Chancellor's Fellow della University of Edinburgh Business School siamo rimasti sorpresi dalla misura in cui la nostra popolazione di studio non clinica avesse difficoltà a dormire. Sebbene esistano certamente alcuni elementi che disturbano il sonno legati all'età, come la menopausa e l'invecchiamento fisico, ci sono anche molti fattori più ampi come lo stress legato all'assistenza, lo stress finanziario e lo stress lavorativo più generale, non specifici per l'età. Il nostro studio evidenzia che il sonno è un problema di salute e benessere sul luogo di lavoro. Le organizzazioni e i datori di lavoro devono considerare l'impatto dei problemi di sonno legati al lavoro, concentrandosi sui lavoratori di età superiore ai 50 anni nel contesto del nostro studio, ma con implicazioni per tutte le fasce d'età.

??

economia

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Luglio 29, 2026

Autore

redazione

default watermark