

## Stress, realtà del lavoro

Un lavoratore su quattro ne soffre: i rimedi esistono

■ (Ros. Red.) Dolori ossei, palpitazioni, senso di mancanza di respiro, cefalea, disturbi digestivi, disturbi di ansia generalizzata, del sonno o dell'umore sono soltanto alcuni dei sintomi generati dallo stress che possono sfociare in patologie organiche.

Di stress da lavoro correlato si è parlato mercoledì sera, nella sede del Cam di viale Elvezia nel corso di un incontro pubblico che ha fatto il punto su una patologia sempre più diffusa. In ambito lavorativo, lo stress è al secondo posto, dopo i disturbi muscolo scheletrici, tra i problemi di salute correlati al lavoro, interessando il 22% dei lavoratori nell'Unione Europea. In Italia un lavoratore su quattro ha dichiarato di soffrire di stress legato alla propria attività lavorativa e un decreto legge del 2008 obbliga oggi le aziende a valutare lo stress dei propri dipendenti.

«Purtroppo, nell'ambito della medicina del lavoro, spesso si arriva ad affrontare situazioni di stress eccessivo quando ormai la condizione è particolarmente grave - ha spiegato Mar-

co D'Orso, responsabile della medicina del lavoro del Cam e docente dell'Università Bicocca - quando sono già insorte condizioni di incompatibilità in ambito professionale. E' dunque importante sensibilizzare i lavoratori per risvegliare la loro attenzione su casi di possibile eccessivo stress. Spesso si pensa, erroneamente, che certe professioni siano in assoluto più stressanti di altre; in realtà è più corretto concentrare l'attenzione sul rapporto che si instaura tra professione e individuo».

Quali soluzioni per affrontare il problema? Durante la serata è stata presentata la Mindfulness, una pratica molto conosciuta negli Usa, che solo di recente si è diffusa nel Nord Europa e che coniuga la saggezza della meditazione orientale alla scienza occidentale. E' stato recentemente dimostrato, infatti, che le tecniche meditative esercitano un effetto benefico sul sistema immunitario, sulla circolazione e sul cervello. Al Cam di Monza questa pratica rientra nel nuovo programma «CAM CheckStress».