

## L'IMPORTANZA DI MANTENERE UN BUONO STATO DI IDRATAZIONE

LA DISIDRATAZIONE PREDISPONE AL RISCHIO DI INFORTUNI SUL LAVORO E DI INSORGENZA DELLE PATOLOGIE DA CALORE. QUESTA CONDIZIONE SE DIVENTA CRONICA AUMENTA IL RISCHIO DI PATOLOGIE, COME QUELLE RENALI. LE PRESTAZIONI LAVORATIVE PEGGIORANO IN CONDIZIONI DI DISIDRATAZIONE E ANCHE LA PRODUTTIVITÀ NE RISENTE

### COME RICONOSCERE LA DISIDRATAZIONE

I lavoratori possono valutare il proprio stato di idratazione controllando la quantità e il colore dell'urina emessa: si è in buono stato di idratazione se si avverte lo stimolo a urinare una volta ogni 2 o 3 ore e se l'urina è di colore chiaro (vedi figura seguente).



### FATTORI CHE FAVORISCONO LA DISIDRATAZIONE E LE PATOLOGIE DA CALORE

- Presenza di malattie quali bronchite cronica, malattie cardiache, diabete, gastroenteriti
- Uso di farmaci per la cura di malattie croniche ed es. diuretici, antidepressivi, anticoagulanti
- Alimentazione non adeguata
- Insufficiente periodo di acclimatemento
- Abbigliamento pesante, non traspirante (es. dispositivi di protezione individuale, uniformi o tute da lavoro)
- Ritmo e intensità di lavoro sostenuti

## COME PREVENIRE LA DISIDRATAZIONE



### A CASA

- Tenere presente che l'organismo ha bisogno di adattarsi al caldo in modo graduale: un periodo adeguato di acclimatamento può essere di 7-14 giorni con un aumento graduale dei tempi di esposizione al caldo.
- Prima del turno di lavoro rinfrescarsi e idratarsi con bevande fresche e limitando il consumo di caffè; seguire una sana alimentazione nutrendosi a sufficienza ed evitare bevande alcoliche.

### È IMPORTANTE BERE ALL'INIZIO DELLA GIORNATA, PRIMA DI COMINCIARE A LAVORARE

**Secondo recenti ricerche circa 2 lavoratori su 3 arrivano al lavoro già in stato di disidratazione.**

Essere idratati prima di iniziare a lavorare rende più facile il mantenimento dell'idratazione durante la giornata.

- **Prima si inizia a bere, meno si mette sotto sforzo l'organismo.**

Se si inizia a lavorare in condizioni di disidratazione, l'acqua bevuta durante la giornata, anche se consumata in quantità adeguata, potrebbe non essere sufficiente a soddisfare il fabbisogno idrico dell'organismo.

### È IMPORTANTE REIDRATARSI ANCHE ALLA FINE DELLA GIORNATA LAVORATIVA

- Normalmente i sali minerali persi con la sudorazione sono reintegrati in occasione dei pasti, pertanto per mantenere l'equilibrio idro-elettrolitico è importante **consumare i pasti a intervalli regolari.**
- **I lavoratori in regime di auto-restrizione idrica per motivi religiosi (coloro che seguono il Ramadan) devono bere almeno 2 litri d'acqua dopo il tramonto e 2 litri d'acqua prima dell'alba.** L'idratazione è cumulativa e quindi questo accorgimento è fondamentale. Importante è inoltre che evitino di saltare il pasto della mattina prima dell'inizio del digiuno.
- Le **bevande energetiche sono da evitare**: alcune contengono molta più caffeina rispetto alla classica tazzina da caffè; la caffeina in tali quantità può influenzare negativamente lo stato di idratazione. Inoltre, molte bevande energetiche contengono elevate quantità di zuccheri e aggiungono calorie non necessarie alla dieta.
- **Evitare il consumo di bevande alcoliche ai pasti perché l'alcol favorisce la vasodilatazione e aumenta il rischio di patologie da calore.**



**AL LAVORO È IMPORTANTE CONTINUARE A BERE DURANTE LA GIORNATA E PRIMA DI AVVERTIRE IL SENSO DELLA SETE**

**Chi lavora in condizioni di esposizione al caldo, soprattutto quando intenso e persistente, dovrebbe bere 1 bicchiere (250 ml) di acqua ogni 15-20 minuti, ovvero circa 1 litro all'ora.**

Bere un bicchiere d'acqua ogni 15-20 minuti è più efficace che bere maggiori quantità più di rado.

**In caso di forte sudorazione, reintrodurre insieme ai liquidi anche i sali minerali persi con un'alimentazione ricca di frutta e verdura e, in caso di sforzo fisico intenso, con integratori, su consiglio del medico competente o curante.**

**PER IL DATORE DI LAVORO**

- Distributori di acqua dovrebbero essere installati in diverse postazioni sul luogo di lavoro.
- Per le attività all'aperto, i lavoratori possono utilizzare zaini o cinture per l'idratazione dotate di apposito sistema di conservazione e di costante accesso all'acqua.
- In alternativa, refrigeratori contenenti acqua o grandi brocche d'acqua possono essere installati in postazioni all'ombra, in aree frequentate dai lavoratori durante la giornata.

**Autori**

Miriam Levi<sup>1</sup>, Francesca de' Donato<sup>2</sup>, Manuela De Sario<sup>2</sup>, Emanuele Crocetti<sup>3</sup>, Andrea Bogi<sup>4</sup>, Iole Pinto<sup>4</sup>, Marco Morabito<sup>5</sup>, Alessandro Messeri<sup>5</sup> (meteorologo AMPRO), Alessandro Marinaccio<sup>6</sup>, Simona Del Ferraro<sup>6</sup>, Tiziana Falcone<sup>6</sup>, Vincenzo Molinaro<sup>6</sup> e Michela Bonafede<sup>6</sup>

- 1 UFC Epidemiologia, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro
- 2 Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale - Regione Lazio
- 3 UFS CeRIMP, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro
- 4 Laboratorio di Sanità Pubblica, Laboratorio Agenti Fisici dell'Azienda USL Toscana Sud-Est
- 5 Istituto per la BioEconomia - Consiglio Nazionale delle Ricerche
- 6 Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del lavoro ed ambientale – INAIL

Progetto grafico a cura di Matteo Gramigni (ZonaZero)