Lavorare molte ore aumenta il rischio di ictus

Data 06 marzo 2016
Categoria neurologia

Una metanalisi suggerisce che lavorare 55 ore o più alla settimana aumenta il rischio di ictus del 33%.

Che fattori ambientali e stili di vita possano influire sulla salute è noto. In particolare studi epidiologici suggeriscono che la quantità di ore che si passa al lavoro ha un impatto sulle malattie cardiovascolari.

Tuttavia gli studi disponibili hanno fornito, finora, evidenze limitate soprattutta alla cardiopatia ischemica.
Partendo da questa constatazione alcuni autori hanno effettuato una ricerca sistematica della letteratura per determinare se vi sia una relazione tra quantità di ore lavorate e rischio di cardiopatia ischemica e ictus.

La ricerca ha permesso di ritrovare 25 studi effettuati in Europa, USA ed Australia per un totale di oltre 600.000 partecipanti.
Il follow up medio era di 8,5 anni per quanto riguarda il riscontro di cardiopatia ischemica e di 7,2 anni per l'ictus.

Gli autori hanno effettuato una metanalisi dei dati dopo aver corretto per vari fattori di confondimento come per esempio l'età, il sesso e lo stato sociale ed economico.

Si è visto che lavorare 55 ore o più alla settimana (rispetto al nomale orario lavorativo settimanale di 35-40 ore) era associato sia ad un aumento del rischio di incorrere in una cardiopatia ischemica (aumento del rischio del 13%) sia di ictus (aumento del rischio del 33%).

Gli autori hanno, inoltre, stratificato l'aumento del rischio di ictus sulla base della quantità di ore settimanali lavorate. In pratica tale aumento non era statisticamente significativo per chi lavorava dalle 41 alle 48 ore, era del 27% per chi lavorara dalle 49 alle 54 ore ed arrivava al 33% per chi lavorava 55 ore o più.

Gli autori concludono che lavorare più ore alla settimana rispetto alla quantità standard è associato ad un aumento del rischio soprattutto di ictus.

Chedire?

Lo studio è interessante per il medico pratico. Infatti se è vero che non si può influire (se non in rari casi e solo marginalmente) sulla quantità di ore settimanali lavorate da un paziente è anche vero che in chi lavora troppo si impone una attenta valutazione dei vari fattori modificabili del rischio cardiovascolare e un loro adeguato trattamento.

RenatoRossi

Bibliografia

Kivimäki M et al. Long working hours and risk of coronary heart disease and stroke: a systematic review and meta-analysis of published and unpublished data for 603838 individuals
Lancet 2015 Oct 31; 386:1739–1746