



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia,  
della formazione e della ricerca DEFR  
**Segreteria di Stato dell'economia SECO**



# Lavoro not- turno e a turni

Raccomandazioni alimentari  
e consigli pratici



Editore:

SECO | Direzione del lavoro | Condizioni di lavoro

058 463 89 14

[info.ab@seco.admin.ch](mailto:info.ab@seco.admin.ch)

Con il sostegno professionale  
della Società Svizzera di Nutrizione SSN

Foto: Thinkstock

Grafica: WS Kommunikation AG

Anno di pubblicazione: 2017

Distribuzione:

UFCL | Ufficio federale delle costruzioni e della  
logistica

[www.pubblicazionifederali.admin.ch](http://www.pubblicazionifederali.admin.ch)

N.: 710.234.i

Download:

[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)



# Indice

<b>Premessa</b>	<b>4</b>
<b>Un'alimentazione equilibrata</b>	<b>6</b>
<b>Pasti regolari ed equilibrati</b>	<b>8</b>
<b>Attività sedentaria</b>	<b>10</b>
<b>Attività fisica</b>	<b>11</b>
<b>Spuntini</b>	<b>12</b>
<b>Bevande</b>	<b>13</b>
<b>Ritmi alimentari</b>	<b>14</b>
<b>Turno di notte</b>	<b>16</b>
<b>Turno di mattina</b>	<b>17</b>
<b>Turno pomeridiano</b>	<b>18</b>
<b>Passaggio al turno di notte</b>	<b>19</b>
<b>Giornate tipo</b>	<b>20</b>
<b>Bevande con caffeina e alcoliche</b>	<b>22</b>
<b>Disturbi di sonno o altri problemi di salute</b>	<b>23</b>

# Premessa

Il lavoro a turni e ancora di più quello notturno mettono a dura prova l'organismo, costringendolo ad adattarsi, nella misura del possibile, a nuovi ritmi. Se potessero seguire il proprio bioritmo, alcuni si alzerebbero più tardi, altri prima. Alcuni hanno bisogno di otto ore di sonno, altri si sentono riposati anche dopo sei. A questi fattori individuali si aggiungono poi quelli che interessano un po' tutti: più si avanza con l'età più il sonno diventa leggero, ci si sveglia facilmente e i tempi di recupero sono più lunghi.

Alcuni processi nel nostro organismo sono condizionati dal nostro orologio interno, che non siamo in grado di controllare. Di notte, per esempio, cambiano l'equilibrio ormonale, la temperatura corporea e le funzioni digestive.

Il lavoro a turni e quello notturno possono avere ricadute negative sulla salute. Per contrastare problemi di sonno o digestivi è quindi importante alimentarsi in modo equilibrato e assumere i pasti a orari regolari.



# Un'alimentazione equilibrata

Le regole che governano un'alimentazione equilibrata, essenziale per uno stile di vita sano, sono indipendenti dal ritmo lavorativo e valgono quindi anche per chi lavora a turni o di notte.

## **In generale**

È importante assumere tre pasti al giorno e, a seconda delle necessità individuali, da uno a tre spuntini.

Basandovi sulla piramide alimentare svizzera, che non va intesa come uno schema inflessibile, potrete comporre piatti equilibrati e gustosi combinando alimenti e bevande a seconda delle vostre esigenze.

Per maggiori informazioni sulla piramide alimentare rinviamo al sito della Società Svizzera di Nutrizione SSN:  
[www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare](http://www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare)

# La piramide alimentare svizzera



© Società Svizzera di Nutrizione SSN, Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV / 2011

Ben informati, ben nutriti. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## Pasti regolari ed equilibrati

Il fatto di assumere pasti regolari dà al corpo una garanzia in termini di orari previsti per l'introduzione di alimenti e la loro digestione.

Durante i turni è quindi importante assumere i pasti principali per quanto possibile alla stessa ora. Questo permetterà al vostro corpo di impostare un certo ritmo e favorisce il vostro benessere.

Il „pasto ottimale“ rappresenta quello che dovrebbe essere un pasto principale equilibrato: contiene cioè i gruppi di alimenti e le loro proporzioni ideali.

**Un pasto equilibrato si compone come segue:**



**Una o più bevande.** Acqua liscia o gasata, minerale o del rubinetto, tisane non zuccherate a base di frutta o di erbe, tè o caffè non zuccherato.



**Una o più verdure.** Verdure crude e/o cotte come contorno, piatto principale, insalata, pinzimonio o zuppa.

Scoprite la grande varietà di questi alimenti e sbizzarritevi con i loro colori, sapori e modalità di preparazione.

La porzione di verdure può essere sostituita o completata con una di frutta.

Non considerate le verdure come un semplice tocco decorativo. Servitene delle generose porzioni.





**Un farinaceo.** Alternate patate, prodotti a base di cereali – di preferenza integrali (pasta, riso, polenta, couscous, pane ecc.) –, legumi (lenticchie, ceci, borlotti o cannellini, ecc.) o alimenti simili come la quinoa, il grano saraceno o l'amaranto.



**Un alimento proteico.**

**Una volta al giorno** una modesta porzione di carne, pollame, pesce, uova, formaggio, tofu, quorn o seitan.

**Agli altri pasti principali** un latticino come yogurt, latte, formaggio tipo ricotta o blanc battu, formaggio granulato o altro formaggio.

Se si lavora da seduti il corpo ha bisogno di meno energia. Qui di seguito sono illustrati i pasti ottimali a seconda dell'attività svolta.

Le combinazioni riportate danno solo un'idea del rapporto tra i vari gruppi di alimenti; le quantità esatte variano a seconda dell'alimento scelto.

Più informazioni sui pasti ottimali e alcune ricette su:  
[www.sge-ssn.ch/pasto](http://www.sge-ssn.ch/pasto)

## Attività sedentaria

Se il vostro lavoro si svolge soprattutto in posizione seduta (p. es. davanti a un monitor), i pasti principali dovrebbero contenere, nelle proporzioni indicate, gli alimenti illustrati qui sotto:



La verdura e gli amidacei (p. es. pane, pasta, riso, carote, legumi o cereali) dovrebbero essere assunti in proporzioni uguali e costituire la parte preponderante del vostro piatto.

Circa il quinto restante del piatto sarà composto da alimenti proteici (p. es. carne, pesce, uova, formaggio, tofu, quorn o seitan).

### Consigli:

- bevete un bicchiere d'acqua a ogni pasto;
- se volete dimagrire, aumentate la quota di verdura e riducete quella di amidacei, mantenendo però uguale la porzione di alimenti proteici. Più informazioni su: [www.sge-ssn.ch/pasto](http://www.sge-ssn.ch/pasto)

## Attività fisica

Se svolgete un'attività fisica intensa (p. es. nell'edilizia) consumerete più energia, il vostro appetito sarà più sviluppato e dovrete quindi mangiare porzioni più abbondanti, con un apporto maggiore di alimenti amidacei (pane, pasta, riso, altri prodotti a base di cereali, legumi o patate).

Non è necessario aumentare la quantità di cibi proteici, basta semplicemente consumare più alimenti che contengono amido.

Anche se non forniscono molta energia, la verdura e gli ortaggi apportano importanti sostanze nutritive e andrebbero pertanto aggiunti a ogni pasto principale.



### Consigli:

- bevete un bicchiere d'acqua a ogni pasto;
- cercate di riconoscere le sensazioni di fame e sazietà per capire le quantità di alimenti di cui ha bisogno il vostro corpo;
- prendetevi il tempo per mangiare in tranquillità.

## Spuntini

Mangiare qualcosa tra un pasto e l'altro serve a ricaricare l'energia permettendo così di restare concentrati e produttivi al lavoro. La frequenza e la quantità degli spuntini dipendono dalle esigenze individuali.

Idealmente, si dovrebbero consumare da uno a tre spuntini al giorno a seconda che si svolga un'attività sedentaria o fisica.

I cibi da preferire tra un pasto e l'altro sono frutta e/o verdura, pane integrale, latticini come per esempio formaggio oppure yogurt naturale e noci o semi.

Evitate invece i dolci e le bevande zuccherate. A causa dei processi ormonali in corso, di notte il corpo non reagisce bene a un'elevata quantità di zuccheri in circolo, il che alla lunga rischia di alterare il livello di glicemia.

Evitate inoltre i snack grassi e salati. Questi alimenti generalmente molto calorici, sono difficili da digerire e la loro consumazione può causare problemi gastro-intestinali o di sovrappeso.

## Bevande

Se non si assumono sufficienti liquidi il corpo si affatica più rapidamente.

Bevete quindi da uno a due litri di bevande non zuccherate al giorno per rimanere vigili e concentrati.

Le bevande ideali sono acqua (naturale o minerale) e tisane senza zucchero.



### Consigli:

- se potete, al lavoro tenete a portata di mano una bottiglia d'acqua e bevete a intervalli regolari durante il vostro turno;
- di notte, l'orologio biologico fa scendere la temperatura corporea. Se durante il turno notturno avete freddo, bevete qualcosa di caldo come una tisana, un sostituto del caffè (p. es. caffè d'orzo, di cicoria o di farro) oppure tè deteinato o caffè decaffeinato.

## Ritmi alimentari

L'assunzione di pasti regolari serve a strutturare la giornata e fa ritrovare al corpo il suo ritmo di funzionamento quando si cambiano spesso turni al lavoro. Nella misura del possibile, cercate quindi di consumare i pasti principali alle stesse ore, mangiando qualcosa tra un pasto e l'altro a seconda dello stimolo della fame. Per prevenire il più possibile la perdita d'appetito, i bruciori di stomaco e i problemi gastro-intestinali basta attenersi a orari regolari e porzioni bilanciate.

### Consiglio:

- consumate almeno un pasto insieme a familiari o amici per curare i contatti sociali.







## Turno di notte



Il pasto ottimale

Prima di iniziare il turno di notte, consumate una cena equilibrata, ancor meglio se in compagnia di amici o familiari.

Durante la notte la temperatura corporea scende, segnale per il corpo che è ora di dormire.

Verso mezzanotte, consumate un pasto principale caldo: oltre a darvi energia e a contrastare l'abbassamento della temperatura corporea, vi permetterà di rimanere vigili e concentrati.

Nel corso della notte cercate di bere a sufficienza, meglio se bevande calde come tisane o sostituti del caffè (p. es. caffè d'orzo, di cicoria o di farro).

Per restare produttivi e concentrati, fate uno spuntino 1-2 ore prima della fine del turno.

Una volta finito il turno, fate una colazione moderata per evitare che la sensazione di fame vi mantenga svegli durante il riposo diurno. Evitate però di mangiare troppo perché potreste far fatica ad addormentarvi.



Cena



Pasto notturno



Spuntino



Colazione



Pranzo

### Consigli:

- di notte la digestione è più lenta ed è quindi meglio mangiare cibi poveri di grassi. La digestione di cibi grassi richiede più tempo;
- se, durante la notte, non riuscite a consumare un pasto principale caldo, accompagnate il piatto freddo con un brodo o una bevanda calda (p. es. tisana);
- gli spuntini caldi (p. es. una zuppa di verdure o una composta di frutta senza zucchero) forniscono energia e calore al corpo;





## Turno di mattina



Il pasto ottimale

Iniziate la giornata con una ricca colazione per fare il pieno di energia. Evitate di saltarla per cercare di dormire più a lungo!

Tra la colazione e il pranzo passano diverse ore: interrompete la mattinata con uno spuntino.

A pranzo mangiate all'orario abituale.

Durante il pomeriggio concedetevi una pausa e cenate in compagnia di amici o familiari.



Colazione



Spuntino



Pranzo



Spuntino



Cena

### Consigli:

- se avete mangiato poco a colazione, fate uno spuntino sostanzioso a metà mattina (p. es. bircher müsli oppure pane integrale con formaggio e un frutto);
- assumete 1-2 litri di liquidi al giorno. Tenete a portata di mano un bicchiere o una bottiglia d'acqua.



## Turno pomeridiano



Il pasto ottimale

A colazione e a pranzo cercate di mangiare a orari abituali. Se dopo il turno pomeridiano dormite un po' più a lungo, potete ritardare la colazione e, se ne sentite la necessità, fate uno spuntino a metà mattina.

Fate un altro spuntino nel tardo pomeriggio per restare concentrati fino alla cena.

Cenate all'orario abituale.



Colazione



Spuntino



Pranzo



Spuntino



Cena

### Consiglio:

- mangiate in un ambiente piacevole e rilassato.

## Passaggio al turno di notte

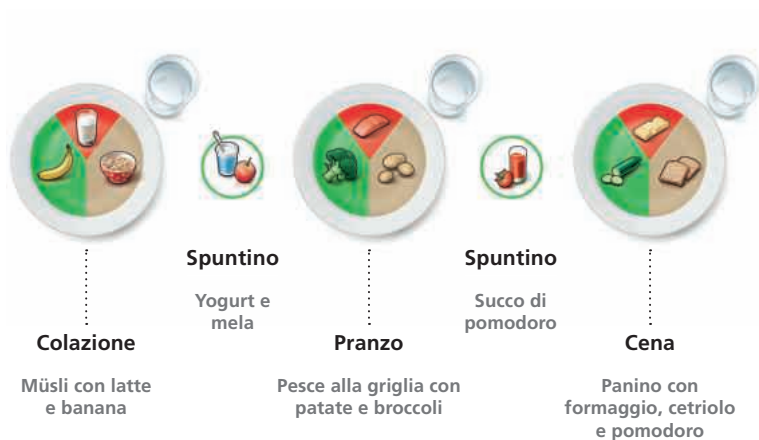
Idealmente, i turni dovrebbero susseguirsi, ossia al turno di mattina dovrebbe seguire quello pomeridiano e poi quello notturno. Per rispettare al meglio il corpo e il proprio orologio biologico si consigliano cicli di rotazione brevi (p. es. non più di tre turni di notte di fila).

Il fisico fa più fatica a passare dal turno di mattino direttamente a quello di notte e poi al seguente turno pomeridiano.

### Consiglio:

- la regolarità dei pasti aiuta l'organismo a ritrovare il proprio ritmo quando si cambiano gli orari di lavoro.

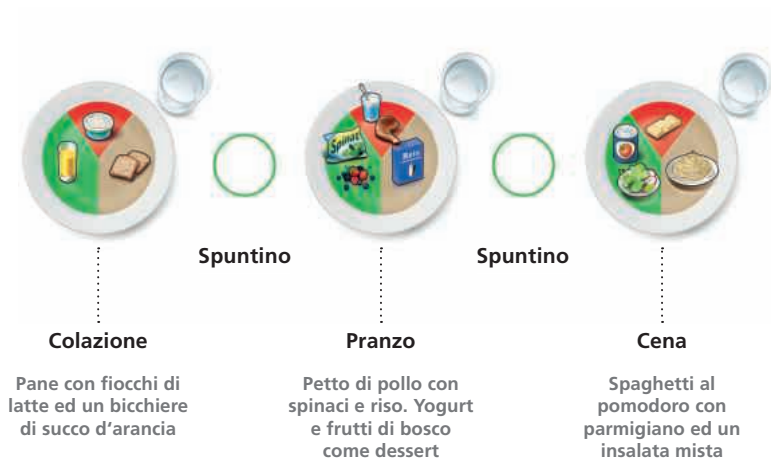
## Giornata tipo con 5 pasti



## Giornata tipo con 4 pasti



# Giornata tipo con 3 pasti



## Desiderate avere piú informazioni?

Sul sito della Società Svizzera di Nutrizione trovate diverse ricette per un pasto ottimale: [www.sge-ssn.ch/il-pasto-ottimale](http://www.sge-ssn.ch/il-pasto-ottimale)



Bircher müsli



Riso con tofu e verdure



Patate lesse con fiocchi di latte e verdure crude



Spezzatino zurighese con Röstli e insalata



Petto di pollo con verdure e risotto

## Bevande con caffeina

Grazie al suo effetto stimolante, la caffeina mantiene svegli e rimane in circolo nel corpo per diverse ore. Il consumo di caffè o altre bevande con caffeina (p. es. bevande energetiche) verso la fine del turno pomeridiano o notturno può quindi creare difficoltà ad addormentarsi e disturbare la fase del riposo.



### Consiglio:

- se avete bisogno di un caffè per restare svegli mentre lavorate, bevete lo all'inizio del turno.

## Bevande alcoliche

L'alcol crea sonnolenza, ma altera la qualità del sonno. Si consiglia quindi di non ricorrere all'alcol come aiuto per prendere sonno più velocemente.

Durante le ore di lavoro non vanno assunte sostanze alcoliche. L'alcol mette a rischio la vostra sicurezza.






## Disturbi del sonno o altri problemi di salute

Se soffrite di disturbi del sonno o di altri problemi di salute rivolgetevi al vostro medico.

L'opuscolo *Lavoro notturno e a turni, raccomandazioni alimentari e consigli pratici* è stato elaborato con il sostegno professionale della Società Svizzera di Nutrizione SSN.

La Società Svizzera di Nutrizione SSN – [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) – è l'organizzazione nazionale di riferimento nel campo dell'alimentazione. Il suo scopo è informare il pubblico e i professionisti sulle questioni concernenti l'alimentazione, basandosi su dati scientificamente fondati. Le attività della SSN si svolgono nel campo della prevenzione e della promozione della salute.

La SSN conta circa 6'000 soci e abbonati, dei quali la maggior parte è costituita da professionisti della nutrizione, della formazione o della salute, e da consumatori interessati ai temi dell'alimentazione. Si aggiungono anche i nostri soci collettivi e oltre 40 aziende sostenitrici. [nutrinfo® – www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch) – risponde a qualsiasi domanda sull'alimentazione.



SECO | Direzione del lavoro | Condizioni di lavoro  
3003 Bern  
[info.ab@seco.admin.ch](mailto:info.ab@seco.admin.ch) | [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)  
Dipartimento federale dell'economia,  
della formazione e della ricerca DEFR

