

il CUOCO

MAGAZINE UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI

Edizione speciale digitale

Marzo-Aprile 2020

N. 352

RIALZATI
ITALIA

I dati ufficiali FIC e CNR: *stress e malattie professionali*

Di **Antonio Cerasa*** LA SPERANZA È CHE QUESTO TIPO DI STUDI AIUTI LA CATEGORIA A TROVARE NUOVE NORME PER REGOLAMENTARE LA GESTIONE DEL LAVORO A TUTELA DELLA SALUTE

76 Il 20 novembre 2018 cominciò la ricerca che ha portato il 12 marzo 2020 alla pubblicazione del primo articolo scientifico che dimostra quale sia il rapporto tra malattie organiche e stress nella categoria dei cuochi. Grazie all'App realizzata da **FIC** in collaborazione con il gruppo diretto dal sottoscritto all'**IRIB-CNR** di Cosenza, in meno di un anno è stato possibile reclutare oltre 700 cuochi, che hanno accettato di riempire un questionario online pensato per indagare tutti gli aspetti lavorativi, medici e psicologici della vita degli stessi.

Il rapporto tra stress psicofisico a lavoro e malattie croniche è stato ormai dimostrato in numerosi studi scientifici a livello mondiale. Il dato principale che emerge è che lavori che spingono all'allontanamento dalla famiglia e che sono caratterizzati da elevate richieste, basso supporto dai colleghi, bassa libertà de-



cisionale e con una bassa propensione alla gratificazione sono quelli che maggiormente possono indurre lo sviluppo di malattie croniche (apparato cardiaco, gastro-intestinale o del sistema immunitario), con relativo aumento dei costi sociali. Ma in questo ambito di ricerca è ormai ampiamente dimostrato che esistono altre variabili ancora più critiche per la salute dei cuochi, come per esempio le ore di lavoro. Diversi studi internazionali dimostrano che l'eccesso di ore di lavoro è una delle prime cause di malattie vascolari e cardiache in categorie come: medici, personale infermieristico/ambulanze, colletti bianchi, militari.

Nella categoria dei cuochi, però, nessuno ha mai fatto uno studio scientifico e quantitativo per capire cosa nella vita di questa categoria di lavoratori inficia la qualità della vita e

**Neuroscienziato, lavora presso l'istituto IRIB-CNR di Cosenza. Scrittore, divulgatore scientifico e professore aggregato della cattedra di Psicologia Fisiologica presso l'Università "Magna Graecia" di Catanzaro. Si occupa di neuroscienze cognitive in ambito traslazionale. ► antoniocerasa.com*

la salute. Circa tre anni fa, "The Guardian" in Inghilterra pubblicò un primo articolo in cui, citando un'indagine qualitativa promossa dal sindacato dei cuochi britannici e irlandesi, per la prima volta metteva in luce gli effetti negativi dello stress sulla salute degli chef. Ma questa ricerca non aveva nessuna base scientifica per essere riprodotta in altre nazioni e per svelare i reali meccanismi che portano i cuochi a manifestare malattie professionali.

Per questo motivo la Federazione, tramite il suo Presidente **Rocco Pozzulo**, ha commissionato al sottoscritto la realizzazione di uno studio scientifico che è stato eseguito grazie anche alla partecipazione dell'Università "Magna Graecia" di Catanzaro, e pubblicato sulla rivista internazionale *Frontiers Public Health*.

Lo studio ha definito per la prima volta, in maniera quantitativa, il legame tra stress, lavoro e salute nella categoria dei cuochi italiani, confermando che lo stress in cucina è effettivamente altissimo, causato da tensioni e pressioni psicologiche dovute principalmente alla mole di lavoro, alle numerose ore trascorse in cucina in uno spazio spesso piccolo, affollato e troppo caldo, a un livello di concentrazione che deve essere sempre al massimo, al numero di dipendenti da gestire.

In totale sono stati reclutati 710 chef che avevano le seguenti caratteristiche:

- 88% maschi
- età 44.4 anni
- 61% impiegati (sous-chefs, chefs de partie, lavapiatti); 30% chef patron (head/executive chefs, imprenditori) e 9% freelance o insegnanti);
- body-mass-index: 28.5 (leggermente in sovrappeso);
- anni di lavoro in media: 24.9;
- ore di lavoro settimanale in media: 66.4.

Dall'elaborazione dei dati è risultato che il 47% degli chef ha

riportato almeno due o più problemi di salute nella vita lavorativa (cardiaci, pressioni, gastrici e muscoloscheletrici) e il fattore che maggiormente era associato con la presenza di malattie erano le ore di lavoro settimanali e gli anni di servizio. Il rapporto tra eccesso di lavoro e malattie era anche mediato dagli alti livelli di stress che nella categoria dei cuochi è presente in una percentuale tra il 13.8% e il 24.9%.

Grazie a questa ricerca si conferma quindi che anche nella categoria degli chef superare le 60 ore di lavoro a settimana è un forte fattore predittivo di malattie organiche e la presenza anche di stress psicologico non fa che aggravare il quadro clinico.

La speranza è che questo tipo di studi aiuti la categoria a trovare nuove norme per regolamentare la gestione del lavoro a tutela della salute. 🇮🇹

