

Alimentazione, la dieta giusta per chi lavora a turni

Scegliere carboidrati a lento rilascio, come cereali integrali e proteine magre, aiuta a mantenere livelli di energia più stabili. Inoltre, mantenere orari regolari per i pasti, anche durante il turno di notte, riduce il rischio di disturbi digestivi

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 16 gennaio 2026)



In una società «aperta» 24 ore su 24, 7 giorni su 7, il **lavoro a turni** al di fuori del classico lunedì-venerdì dalle 9 alle 17 è sempre più diffuso.

Un gruppo di ricercatori ha analizzato il suo **impatto su abitudini alimentari, sonno e salute mentale** dei lavoratori in Italia, utilizzando questionari validati.

Lo studio, chi rischia di più

Lo studio osservazionale, pubblicato sull'*European Journal of Nutrition*, ha coinvolto 322 lavoratori, di cui 166 turnisti (57 per cento con turni notturni) e 156 non turnisti.

«I risultati confermano tendenze già osservate nella letteratura scientifica» dice **Sofia Lotti**, biologa nutrizionista e assegnista di ricerca al Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica dell'Università degli Studi di Firenze, prima autrice dell'indagine. «Rispetto a chi lavora con orari tradizionali, i turnisti mostrano una minore aderenza alla dieta mediterranea, riconosciuta a livello globale come una delle più salutari. In particolare, consumano meno legumi e pesce, alimenti essenziali di questo modello alimentare. Questo potrebbe dipendere dalla difficoltà di trovare pasti sani durante gli orari lavorativi o dalla maggiore propensione a scegliere cibi pronti e poco equilibrati. Inoltre, i lavoratori con **cronotipo serotino** mostrano abitudini alimentari

ancora meno salutari. I turnisti hanno anche un **rischio quasi tre volte superiore** di sperimentare una **peggiore qualità del sonno** e hanno una **maggiore esposizione a sintomi di ansia e stress**.

Non tutti i turni sono uguali

Non tutti i turni sono uguali. Confrontando **chi lavora di notte** con chi svolge solo turni diurni, i ricercatori hanno visto che i primi presentano un **rischio superiore** in tutti e tre gli aspetti considerati: **alimentazione, salute mentale e sonno**. Studi precedenti avevano già evidenziato che fino al 70 per cento dei vigili del fuoco riferisce una scarsa qualità del sonno e oltre il 35 per cento dei turnisti si addormenta al lavoro almeno una volta alla settimana.

«In Italia, le più recenti rilevazioni (Stat e Istat) stimano che circa **tre milioni di lavoratori siano coinvolti nei turni notturni**, una quota significativa della forza lavoro, soprattutto nei settori della sanità, dei trasporti, della sicurezza e della produzione industriale» spiega la ricercatrice. «**Per ridurre l'impatto negativo del lavoro a rotazione** sulla salute, sono necessari interventi su più livelli: individuale, aziendale e pubblico. Un aspetto chiave è **ottimizzare la gestione dei turni, limitando quelli notturni** e riducendo la loro consecutività. Oltre a migliorare le condizioni di lavoro, è fondamentale sensibilizzare i lavoratori sull'importanza di gestire il proprio benessere psicofisico. **Mantenere orari regolari per i pasti**, anche durante i turni notturni, aiuta a stabilizzare il metabolismo e a ridurre il rischio di disturbi digestivi».

Cosa preferire a tavola

Aggiunge Sofia Lotti: «È fondamentale **preferire pasti leggeri e bilanciati, evitando cibi troppo grassi o zuccherati** che possono provocare cali di energia o difficoltà nel riposo. **Scegliere carboidrati a lento rilascio, come cereali integrali, e proteine magre** contribuisce a mantenere livelli di energia più stabili. Un altro aspetto importante è che sia garantita la disponibilità di **cibi sani** sul luogo di lavoro, affinché i turnisti possano accedere con facilità a opzioni valide dal punto di vista nutrizionale. Infine, sensibilizzare i lavoratori sui rischi di una cattiva alimentazione e promuovere una formazione adeguata potrebbe aiutarli a compiere scelte più consapevoli, migliorando il loro benessere complessivo».

Siamo «gufi», «allodole» o una via di mezzo?

Il **cronotipo** indica la **predisposizione individuale a essere più attivi in determinati momenti della giornata**, in base ai ritmi circadiani. «Il **cronotipo mattutino** tende a **svegliarsi e andare a dormire presto**» precisa Lotti. «Il **cronotipo serotino** ha l'abitudine di **alzarsi e coricarsi più tardi**. Tra questi due estremi c'è il **cronotipo intermedio**, adatto alla maggioranza della popolazione. L'interesse scientifico sui cronotipi è cresciuto: le ricerche suggeriscono che **i serotini abbiano un rischio maggiore di sviluppare alcune patologie rispetto ai mattutini**. Le cause non sono ancora chiare, ma le prove indicano che questa predisposizione potrebbe essere legata alla maggiore vulnerabilità dei serotini alla crono distruzione, l'alterazione dei ritmi circadiani. Inoltre,

i serotini tendono a consumare i pasti più tardi o a saltarne alcuni più spesso rispetto ai mattutini, comportamenti che potrebbero ulteriormente interferire con l'equilibrio del nostro orologio biologico interno».