

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

I RISCHI DEI TURNI NOTTURNI

I turni notturni sono legati a un aumento del rischio di obesità. Una metanalisi ha considerato 28 studi già pubblicati. È emerso che i turni notturni sarebbero in particolare legati al rischio di obesità addominale. Sono stati considerati studi pubblicati entro marzo 2017. I lavoratori della notte tendono maggiormente a sviluppare obesità addominale; inoltre i lavoratori notturni fissi hanno un rischio più alto rispetto a quelli a rotazione. I turnisti notturni fissi avevano un rischio del 29% più alto rispetto ai lavoratori a rotazione.

Secondo lo studio, modificare gli orari evitando esposizioni prolungate a turni notturni può aiutare a ridurre il rischio di obesità. I risultati sono stati pubblicati sulla rivista scientifica *Obesity Reviews*.

Fonte: Sun, M., Feng, W., Wang, F., Li, P., Li, Z., Li, M., ... & Tse, L. A. (2017). Meta-analysis on shift work and risks of specific obesity types. *Obesity Reviews*.