

Alimentación en los trabajos nocturnos y a turnos

Hay cierto tipo de trabajos que, por sus características, requieren una actuación especial en lo que se refiere a los aspectos nutricionales; los trabajos nocturnos y a turnos pertenecen a este grupo.

La tercera Encuesta nacional de Condiciones de Trabajo, realizada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo durante 1997 y 1998, abarca a 3.804 trabajadores de 3.445 empresas de los sectores industrial, servicios y construcción; no se incluye el sector de la minería ni la agricultura. Según esta encuesta, un 10,7% de la población trabaja a turnos; de este porcentaje, un 5,5% trabaja en turnos de mañana/tarde y un 5,2% trabaja en turnos de mañana/tarde/noche. El porcentaje de tra-

bajadores que realizan turnos, incluido el de noche, más los bajadores de noche es del 6%.

Estas cifras tienden a aumentar progresivamente en los últimos años en los países industrializados por causas técnicas (continuidad de los procesos), económicas (rentabilizar las inversiones) y sociales (reclamación de la continuidad de determinados servicios durante las veinticuatro horas del día).

A continuación, exponemos las alteraciones causadas por el trabajo nocturno y el trabajo a turnos que afectan a la alimentación, así como las recomendaciones que se deben aplicar cuando sea inevitable realizar este tipo de trabajos.

Alteraciones causadas por el trabajo nocturno y el trabajo a turnos que afectan a la alimentación

- El ciclo vigilia-sueño de 24 horas se llama ciclo nictameral o circadiano, está influenciado por factores naturales (día-noche) y se caracteriza por ciertas variaciones de algunos índices fisiológicos, como por ejemplo: el ritmo cardíaco, el ritmo renal, la temperatura corporal, etc. La alteración horaria producida por estos tipos de trabajo puede provocar, entre otras cosas, trastornos del sueño y modificaciones de los hábitos alimentarios.

- Funcionamiento más lento de la secreción endocrina, la tensión arterial, las secreciones digestivas y urinarias, la frecuencia cardíaca, etc. Este funcionamiento es especialmente lento durante la noche, sobre todo hacia las 3 ó 4 h. de la madrugada. En estas horas de disposición mínima para el trabajo, la persona se ve forzada a realizar un esfuerzo en horas que serían de descanso.

- Alteraciones del aparato digestivo (colitis, ardor de estómago, alteración de la digestión, gastritis, digestiones pesadas, flatulencias, úlcera de estómago y aumento de peso) y del sistema nervioso (por saltarse alguna comida, por repartir mal los alimentos a lo largo de la jornada, por ser la alimentación de alto contenido calórico con abuso de grasas, por el aumento del consumo de café, tabaco y excitantes para combatir el sueño, etc.).

Recomendaciones

- Para conseguir una dieta equilibrada se debería comer diariamente dos raciones del grupo de la carne, dos raciones del grupo de la leche y derivados, cuatro del grupo de las hortalizas y frutas y cuatro del grupo del pan y los cereales. Todo ello debe repartirse a lo largo del día teniendo en cuenta que cada comida debe incluir alimentos de estos cuatro grupos.

- Se debería intentar hacer un programa de educación nutricional y que la comida del restaurante de la empresa fuera revisada o controlada por una persona especialista en nutrición.

- Es conveniente aligerar el tipo de comida, disminuyendo el consumo de grasas; por ejemplo, reemplazando los embutidos y fiambres por pollo frío, queso y fruta fresca.

- Hay que procurar que las personas que trabajan en estos turnos dispongan del restaurante de la empresa para poder calentar las comidas y puedan hacer el mismo uso que las personas que trabajan por la mañana.

- Es aconsejable desarrollar un plan de educación sanitaria, explicar a los trabajadores los principios de una alimentación sana, y modificar paulatinamente los hábitos alimentarios insanos.

- Deben efectuarse reconocimientos médicos previos para detectar las patologías ya establecidas que pueden verse agravadas por este tipo de trabajo.

- Por la noche se necesita un mayor esfuerzo para conseguir los mismos resultados que durante el trabajo diurno, por lo que hay que reducir la carga de trabajo en este período.

- Al realizar estos tipos de trabajo, hay que prever una pausa lo suficientemente larga que permita tomar al menos una comida caliente durante las horas de trabajo e introducir pausas muy breves para mejorar el estado funcional del organismo, en especial durante el trabajo nocturno. Hay que intentar adaptar el turno de trabajo al ciclo circadiano del individuo (se aconsejan cambios entre las 6 h y las 7 h de la mañana, entre las 14 h y las 15 h de la tarde y entre las 22 h y las 23 h de la noche).

- En cuanto a la duración de cada turno, actualmente se tiende a realizar ciclos cortos (se recomienda cambiar de turno cada dos o tres días), pues parece ser que de esta manera

los ritmos circadianos apenas llegan a alterarse, aunque la vida social se hace más difícil.

- Es aconsejable que la comida principal se realice en familia, aunque hoy en día suele ser difícil ya que, en muchos casos, los dos miembros de la pareja trabajan y la vivienda, en ocasiones, está alejada del centro de trabajo.

- Hay que tener en cuenta que la inadaptación a nuevos horarios se detecta en los primeros meses, con lo que deberá hacerse un seguimiento de los trabajadores que realizan trabajos nocturnos y a turnos durante el primer año, a fin de prevenir la aparición de síntomas de inadaptación (alteraciones de la digestión, alteración del sueño, alteraciones nerviosas, etc.).

