

L'illuminazione nel luogo di lavoro per migliorare la vigilanza e il tono dell'umore dei lavoratori diurni

Data di inserimento	28/01/2021
Anno	2018
Domanda di ricerca	Gli interventi che agiscono sui sistemi di illuminazione possono avere effetto sull'umore e sulla vigilanza dei lavoratori?
Quello che conta	<p>Inclusi 5 studi, di cui 3 trial randomizzati e controllati e 2 prima-dopo con gruppo di controllo per un totale di 252 partecipanti. I partecipanti erano lavoratori ospedalieri e di ufficio.</p> <p>Interventi ambientali La luce bianca fredda può migliorare la vigilanza ma non l'umore, può causare minore irritabilità, fastidio agli occhi e mal di testa. Modificare la proporzione di luce diretta e indiretta non modifica lo stato di vigilanza e il tono dell'umore.</p> <p>Interventi individuali L'uso di occhiali con LED che forniscono luce arricchita di blu possono migliorare la vigilanza e l'umore dei lavoratori. L'esposizione individuale alla luce attraverso l'uso di una lightbox può migliorare la vigilanza e l'umore sia se usata nel pomeriggio sia durante la mattinata in persone che hanno sintomi depressivi lievi e che non hanno avuto una diagnosi di depressione stagionale.</p>
Caveat	Tutti i risultati di questa recensione si basano su prove di bassa qualità o di qualità molto bassa. Nessuno dei tre inclusi RCT ha dichiarato i metodi utilizzati per assicurare l' <i>allocation concealment</i> . Non è stato inoltre possibile condurre i trial in cieco. In quattro su cinque studi inclusi gli esiti sono stati valutati su scale e questionari autoriferiti.
Contesto	L'esposizione alla luce svolge un ruolo cruciale nei processi biologici, influenzando l'umore e la vigilanza. I lavoratori diurni possono essere esposti a luce insufficiente o inappropriata durante il giorno, con conseguenti disturbi dell'umore e riduzione dei livelli di allerta.
Implicazioni per la pratica	La modifica dei sistemi di illuminazione nei luoghi di lavoro può avere un beneficio su livello di vigilanza, umore, mal di testa, disturbi agli occhi e irritabilità.
Giudizio di qualità revisione	Alta (Revisione Cochrane)
Riferimento bibliografico revisione	Pachito DV, Eckeli AL, Desouky AS, Corbett MA, Partonen T, Rajaratnam SMW, Riera R. Workplace lighting for improving alertness and mood in daytime workers . Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 3. Art. No.: CD012243. DOI: 10.1002/14651858.CD012243.pub2.
Parole chiave	- stress - salute sul lavoro - modifiche ambientali - benessere dei lavoratori - depressione - salute mentale - postazione di lavoro -
Aree di intervento	- salute e sicurezza lavoro -
Setting	- ambiente di lavoro -

Outcome

Vigilanza, Umore

Sintesi e traduzione

Sintesi e traduzione a cura di Luisella Gilardi, DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.
