

Factsheet

Il doping sul lavoro e durante la formazione

Dott.ssa Claudia Pletscher, Medicina del lavoro

La presente scheda tematica illustra i risultati della prima indagine rappresentativa della Svizzera sull'uso di sostanze dopanti sul lavoro e durante la formazione. Lo studio, commissionato nel 2013 dalla Suva, è stato condotto dall'Istituto di ricerca sulla salute pubblica e le dipendenze (ISGF) dell'Università di Zurigo. I risultati evidenziano che soltanto una piccola parte della popolazione svizzera ha avuto esperienze con sostanze dopanti. L'elevata prevalenza riscontrata tra i giovani, tuttavia, merita particolare attenzione. Per evitare che si ricorra al doping cognitivo occorre innanzitutto intervenire sulle condizioni di lavoro e sulle tecniche di gestione dello stress, senza dimenticare di sensibilizzare la popolazione sugli effetti che l'assunzione di sostanze dopanti ha sul rischio di infortuni.

1. Premessa

Diversi studi europei sono giunti alla conclusione che il consumo di sostanze, volto ad aumentare le prestazioni cognitive o migliorare l'umore, è un fenomeno diffuso sia in ambito lavorativo che formativo. Uno studio condotto dalla cassa malati tedesca DAK ha evidenziato che il 5% dei lavoratori di età compresa tra i 20 e i 50 anni ha già fatto uso una volta di sostanze dopanti [1]. A seconda dello studio preso in esame, la prevalenza di doping in ambito formativo oscilla tra l'1% e il 20% [2,3]. Lo studio sullo stress commissionato dalla Segreteria di Stato dell'Economia (SECO) [4] dimostra che in Svizzera, negli ultimi anni, lo stress sul lavoro è aumentato sensibilmente. Un recente studio realizzato in Svizzera ha invece rivelato che un numero non trascurabile di medici generici sarebbe disposto a prescrivere metilfenidato anche in caso di indicazioni non chiare o assenti [5]. In un'indagine condotta tra gli studenti di tre università della Svizzera tedesca, il 13,8% degli studenti dichiara di aver già avuto esperienze di potenziamento cognitivo, ammettendo di aver quindi cercato di migliorare le proprie capacità intellettive durante gli studi assumendo medicinali soggetti a prescrizione medica obbligatoria o altre sostanze psicoattive [6]. Fino a questo momento in Svizzera non erano disponibili dati rappresentativi circa l'assunzione di medicinali e di altre sostanze psicoattive volte a potenziare le prestazioni cognitive sul lavoro o negli studi.

2. Obiettivo

L'obiettivo dello studio, commissionato dall'Istituto nazionale svizzero di assicurazione contro gli infortuni (Suva), era raccogliere i primi dati rappresentativi della Svizzera sul potenziamento cognitivo sul lavoro e durante la formazione, individuare le categorie a rischio all'interno della popolazione e avere una base da cui partire per mettere a punto misure concrete di prevenzione.

3. Metodo

Con l'Internet Panel dell'istituto di ricerche di mercato LINK è stato realizzato un sondaggio online in tre lingue su un campione rappresentativo di popolazione (> 10 000) in merito alle esperienze con il doping sul luogo di lavoro e durante il percorso formativo. Oltre a variabili sociodemografiche e a domande specifiche sul consumo di sostanze in ambito lavorativo e formativo, sono stati rilevati anche aspetti correlati, come lo stress, lo stato di salute e l'autoefficacia percepita, ovvero le aspettative che le persone possiedono riguardo alle proprie capacità di eseguire con successo azioni in base alle proprie competenze. Le domande relative ai singoli medicinali sono state affiancate da immagini degli stessi e delle relative confezioni per facilitarne il riconoscimento [7]. Nel sondaggio sono state inserite anche domande su due medicinali inesistenti al fine di individuare risposte casuali o socialmente auspicabili. Fatta eccezione per gli studenti, dall'indagine sono state escluse tutte le persone che non svolgono un'attività lucrativa. I dati sono stati ponderati in base a sesso, età e regione linguistica (e livello formativo) per rispecchiare quanto più possibile la realtà della popolazione svizzera.

4. Risultati

A tutte le domande del sondaggio online hanno risposto complessivamente 10 171 lavoratori o persone in formazione, di età compresa tra i 15 e i 74 anni con domicilio in Svizzera. Oltre un terzo degli interpellati (36,1%) ammette di essersi sentito spesso o molto spesso stressato negli ultimi 12 mesi. Quasi tre quarti degli intervistati (71,6%) sono a conoscenza del fatto che, per migliorare le prestazioni cognitive, vengono assunti medicinali soggetti a prescrizione medica e droghe. Il 35% degli intervistati conosce almeno una persona che ha già provato a incrementare le proprie capacità cognitive o a migliorare l'umore facendo uso di medicinali a prescrizione obbligatoria o droghe. Di tutti i partecipanti al sondaggio, il 4% (n=411) ha assunto almeno una volta medicinali soggetti a prescrizione o droghe per migliorare le prestazioni cognitive o l'umore, in assenza di indicazioni mediche. Tali sostanze sono state assunte soprattutto per migliorare l'umore (3,1%) e solo raramente per incrementare direttamente le prestazioni cerebrali (1,4%). Delle persone che hanno assunto sostanze dopanti (n=411), un quarto (26,2%) ha già preso sonniferi e calmanti a scopo di doping e un quinto (20,2%) antidepressivi. Soltanto il 14% riferisce di aver fatto uso di medicinali per il

trattamento dei disturbi da deficit di attenzione (ADD/ADHD). Gli intervistati hanno indicato il medico come fonte principale da cui procurarsi antidepressivi e calmanti/sonniferi (rispettivamente 73,8% e 53,7%); si tratta di casi in cui il consumo di tali sostanze non è indicato dal punto di vista medico. I principali fornitori di farmaci per l'AD(H)D sono invece gli amici (53,8%). Il doping con medicinali per la cura dell'AD(H)D è diffuso soprattutto tra i giovani di 15-24 anni (24%); il consumo di antidepressivi per migliorare l'umore è invece più frequente tra persone di 35-45 anni (31%); l'abuso di calmanti e sonniferi è molto più diffuso tra persone a partire dai 45 anni (34,8%). I medicinali di cui si abusa più spesso per migliorare le prestazioni o l'umore sono: Ritalin® (12%), Ciprallex® (10,6%), Temesta® (9,5%), Stilnox® (8,2%), Xanax® (6,7%), Seresta® (5,5%) e Valium® (4,8%). Le persone che assumono con maggiore frequenza sostanze dopanti sono quelle in formazione (6,8% vs. 3,6%), di età compresa tra i 15 e i 24 anni (5,5%) e provenienti dalla Svizzera romanda (5% vs. 3,8% dalla Svizzera tedesca e 2,4% dal Ticino). Tra gli studenti non si riscontrano differenze significative tra le varie materie di studio; mentre tra i lavoratori le persone che lavorano nella sanità e nei servizi sociali riferiscono di casi di doping sul lavoro (5,7%) più spesso delle persone appartenenti ad altri settori professionali. Persone in cura per problemi psichici e persone che hanno già fatto uso di droghe illegali "pesanti" (cannabis esclusa) hanno assunto con maggiore frequenza medicinali o droghe per il miglioramento delle prestazioni cognitive o dell'umore (rispettivamente 12,3% e 17,6% vs. 1,9% e 3,2%). La prevalenza del doping sul lavoro o nella formazione è decisamente inferiore tra le persone che, negli ultimi 12 mesi, non erano sottoposte a cure mediche (2,8%) e tra gli intervistati con figli nella propria economia domestica (3,2%). Il gruppo di persone che ha già fatto uso di sostanze dopanti riferisce più spesso che sul lavoro e nella formazione sono esposti a fattori di stress, come il ritmo elevato di lavoro, la pressione delle scadenze, istruzioni poco chiare, pause non indispensabili, mancanza di controllo o pressione dovuta alla concorrenza. Anche il valore medio sulla scala dell'autoefficacia percepita [8] è inferiore in questo gruppo rispetto al valore riscontrato sull'intero campione (28 vs. 30 punti).

Per incrementare le capacità cognitive o migliorare l'umore sul lavoro e negli studi si ricorre spesso alle cosiddette "sostanze dopanti leggere", come la caffeina (37,3%), il tabacco (24,5%), le bevande energetiche (19,6%) e i preparati vitaminici e ricostituenti (19,2%). Sul totale degli intervistati il 63,6% dichiara di aver assunto almeno una volta "sostanze dopanti leggere" per migliorare le prestazioni intellettive, ridurre il nervosismo, migliorare l'umore sul lavoro o per rilassarsi dopo lo stress subito al lavoro o negli studi.

Tra le persone che non hanno mai preso medicinali soggetti a prescrizione medica o droghe per migliorare le prestazioni cognitive sul lavoro o durante la formazione, il 9% sarebbe disposto ad assumere medicinali e il 4% a far uso di droghe se tali sostanze non avessero effetti collaterali. A mostrare una maggiore disponibilità all'assunzione sono soprattutto le persone in formazione (22% vs. 12%). L'abuso di medicinali soggetti a prescrizione medica o di droghe per migliorare il rendimento o l'umore è giustificato, secondo gli intervistati, se le sostanze sono consigliate da un medico (26,4%) o se servono a curare una malattia psichica (21,2%). Per la maggioranza degli intervistati (57,2%), tuttavia, il doping sul lavoro o durante la formazione non è mai giustificato.

5. Discussione

Solo una piccola parte della popolazione svizzera ha avuto esperienze di doping sul lavoro o durante la formazione con sostanze che vanno oltre quelle legali e commercializzate, quali caffeina o preparati vitaminici e ricostituenti. Se si esclude l'elevata prevalenza tra i giovani, i dati rilevati non destano particolare preoccupazione. I risultati ottenuti dallo studio sull'uso del doping al lavoro e durante la formazione in Svizzera costituiscono una buona base di partenza per riscontrare, tra qualche anno, con una nuova indagine un eventuale incremento del fenomeno. Nella maggior parte dei casi le sostanze sono assunte per migliorare l'umore e, più raramente, per incrementare direttamente le prestazioni cognitive. Anche i sonniferi sono impiegati per potenziare le prestazioni, ma in modo indiretto. Chi assume sonniferi lo fa per addormentarsi più velocemente e dormire più a lungo dopo una giornata di lavoro stressante oppure per scacciare i pensieri che si affollano nella mente prima di mettersi a letto. Da una dormita rigenerante ci si aspetta infatti di ricaricare le energie per il giorno seguente e poter quindi dare il massimo. Tendenzialmente, i medicinali per migliorare il rendimento sono impiegati a scopo di doping soprattutto dai giovani, mentre il consumo di sostanze che migliorano l'umore è più diffuso tra persone dai 35 anni in poi. Sono soprattutto i giovani e le persone in formazione a essere disposti a fare uso di doping sul lavoro; la maggior parte degli intervistati non ritiene, tuttavia, giustificato l'uso di medicinali soggetti a prescrizione medica o di droghe per l'incremento delle prestazioni cognitive o il miglioramento dell'umore. In generale si è constatata un'evidente correlazione tra stress e disponibilità al potenziamento cognitivo nonché tra stress ed effettiva assunzione di sostanze che aumentano le capacità cognitive. Le persone invece che, nonostante lo stress, riescono a distrarsi dopo il lavoro o lo studio, dichiarano di ricorrere decisamente meno al potenziamento cognitivo.

6. Raccomandazioni

Grazie a questo studio sono disponibili, per la prima volta in Svizzera, dati affidabili sull'assunzione di medicinali, di alcune sostanze dopanti leggere e di droghe psicoattive per aumentare le prestazioni cognitive. Si raccomanda di ripetere l'indagine tra 2-3 anni con lo stesso metodo e su un campione simile, al fine di individuare un eventuale aumento del fenomeno. Data l'evidente correlazione tra potenziamento cognitivo e stress sul luogo di lavoro e durante gli studi formativi, si possono inoltre incentivare gli sforzi volti a ridurre lo stress, sia dalla parte del datore di lavoro o dell'istituto formativo sia dalla parte del lavoratore o dello studente. Investire in strumenti che promuovono un modo diverso di gestire lo stress dall'assumere medicinali, sostanze dopanti leggere e simili, potrebbe portare a buoni risultati. Oltretutto, alcuni studi cognitivi dimostrano che proprio il principio attivo metilfenidato, il più utilizzato per l'aumento delle prestazioni cognitive, rende le persone sane più sveglie ma, allo stesso tempo, riduce il rendimento cognitivo. Si suppone, inoltre, che il presunto effetto di potenziamento delle prestazioni sia spesso sopravvalutato [9]. È invece dimostrato che i corsi per perfezionare la propria tecnica di apprendimento ottengono risultati decisamente migliori sotto il profilo del potenziamento cognitivo [10].

7. Importanza per la Suva

Il 4% del campione sembra apparentemente un valore ridotto. Tuttavia, osservando i risultati per fascia di età si incontra un dato abbastanza preoccupante, ovvero che il 7% dei giovani assume sostanze dopanti. È dunque necessario monitorare anche in futuro il fenomeno, ripetendo l'indagine a distanza di tempo per valutare se, con l'avanzare dell'età, il comportamento rimane invariato. Dal punto di vista della prevenzione, il fattore umano assume sempre maggiore importanza per quanto riguarda il rischio di infortuni. È dunque importante esaminare in particolare quei fattori che incidono negativamente sulla concentrazione, sulla coordinazione e sull'attenzione. L'assunzione di certe sostanze influisce spesso sulla capacità di concentrazione, pertanto il rischio di infortuni aumenta. La situazione potrebbe destare preoccupazioni sotto il profilo preventivo, qualora questa categoria di persone continuasse ad assumere sostanze dopanti anche in età adulta. L'innalzamento tramite medicinali dei limiti di sopportabilità del carico di lavoro fa aumentare, inoltre, anche il rischio di un sovraffaticamento da lavoro. Questo sviluppo merita quindi di essere seguito con attenzione.

Dal punto di vista della prevenzione, l'obiettivo comune da perseguire insieme alle aziende è sviluppare strategie di gestione dello stress e offrire condizioni di lavoro tali da impedire che le persone avvertano l'esigenza di ricorrere al doping cerebrale. La prevenzione ha inoltre il compito di mostrare gli effetti negativi che l'assunzione di tali medicinali comporta, anche in relazione al rischio di infortuni, e sensibilizzare la popolazione in proposito.

Bibliografia

- 1 Kordt M (2009). DAK Gesundheitsreport 2009. Hamburg. Available: http://www.dnbgf.de/fileadmin/texte/Downloads/uploads/dokumente/2009/DAK_Gesundheitsreport_2009.pdf.
- 2 Dietz P, Striegel H, Franke AG, Lieb K, Simon P, et al. (2013). Randomized response estimates for the 12-month prevalence of cognitive-enhancing drug use in university students. *Pharmacotherapy* 33: 44–50. Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23307544>.
- 3 Mache S, Eickenhorst P, Vitzthum K, Klapp BF, Groneberg D a (2012). Cognitive-enhancing substance use at German universities: frequency, reasons and gender differences. *Wien Med Wochenschr* 162: 262–271. Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22707077>.
- 4 Grebner S, Berlowitz I, Alvarado V, Cassina M (2010). *Stressstudie 2010: Stress bei Schweizer Erwerbstätigen und Gesundheit*. Bern.
- 5 Ott R, Lenk C, Miller N, Neuhaus Bühler R, Biller-Andorno N (2012). Neuroenhancement - perspectives of Swiss psychiatrists and general practitioners. *Swiss Med Wkly* 142: w13707. Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23254869>.
- 6 Maier LJ, Liechti ME, Herzig F, Schaub MP (2013). To Dope or Not to Dope: Neuroenhancement with Prescription Drugs and Drugs of Abuse among Swiss University Students. *PLoS One* 8: e77967. Available: <http://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0077967>.
- 7 Novak SP, Kroutil LA, Williams RL, Van Brunt DL (2007). The nonmedical use of prescription ADHD medications: results from a national Internet panel. *Subst Abuse Treat Prev Policy* 2: 32. Available: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2211747&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>.
- 8 Schwarzer R, Jerusalem M (1999). *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen*. Available: http://www.zpid.de/pub/tests/pt_1003t.pdf.
- 9 Advokat C, Scheithauer M (2013). Attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) stimulant medications as cognitive enhancers. *Front Neurosci* 7: 82. Available: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3666055&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>.
- 10 Dunlosky J, Rawson K a., Marsh EJ, Nathan MJ, Willingham DT (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. *Psychol Sci Public Interes* 14: 4–58. Available: <http://psi.sagepub.com/lookup/doi/10.1177/1529100612453266>.