

ORGANO  
DELLA **FALCRI**  
FEDERAZIONE AUTONOMA  
LAVORATORI DEL CREDITO  
E DEL RISPARMIO ITALIANI



mensile anno XX  
"Poste Italiane SPA  
Spedizione in abb. postale D.L. 353/03  
(convertito in L. 27/2/04 n. 46)  
Art. 1, comma 2, DCB Roma"

**n. 11 novembre 2008**



# DIRITTI, DONNE E SALUTE



**FALCRI**  
**donna**

## I nostri diritti

1. Allattamento: l'evolversi delle tutele dalla madre al figlio. La casalinga è una lavoratrice?

## Salute

2. Stress ossidativo e invecchiamento: una strategia nutrizionale

a cura di **Valentina Gezzi (I nostri diritti)** - Dirigente Regionale INPS Abruzzo  
e **Ino Fragna (Salute)** - Responsabile Servizio di Cardiologia Clinica  
Villa Majone-Villaricca (NA) - Medico specialista ASL NA1

## I NOSTRI DIRITTI

### 1. ALLATTAMENTO: L'EVOLVERSI DELLE TUTELE DALLA MADRE AL FIGLIO. LA CASALINGA È UNA LAVORATRICE?

L'articolo 10 della legge 1204 del 1971 obbligava il datore di lavoro a concedere alla dipendente durante il 1° anno di vita del bambino 2 ore di riposo al giorno, anche cumulabili, per accudire il bambino o 1 sola ora in caso di giornata lavorativa inferiore alle sei ore. I riposi concessi per l'allattamento non davano diritto ad alcuna indennità.

Successivamente nel 1977 la legge 903 nell'art. 8 prevedeva, per tali riposi, una indennità da corrispondere da parte dell'Ente assicuratore di malattia presso il quale la lavoratrice era assicurata di importo pari alla retribuzione che le sarebbe stata corrisposta dal datore di lavoro. Il pagamento della indennità sarebbe stato anticipato dal datore di lavoro (circolare INPS 396 del 21/6/1982). Con circolare 257 del dicembre 1982 l'INPS chiarisce che i riposi per allattamento competono sino al compimento del 1° anno di età del bambino, anche alle lavoratrici adottive e affidatarie e a tali lavoratrici spetta anche l'indennità.

Nel 1987 la Corte Costituzionale, con sentenza n° 1 del

19 gennaio, estendeva al padre lavoratore, in caso di morte o grave infermità della madre, oltre alla indennità per astensione obbligatoria per i tre mesi successivi al parto, anche il diritto a usufruire dei periodi di riposo per allattamento (circolare INPS 229 del 14/11/1988), fermo restando il diritto alla facoltativa in alternativa alla madre, già prevista dall'articolo 7 della legge 903 su citata. Con circolare 212 del 17/10/1989 l'INPS specificava che per le lavoratrici occupate in rapporti di lavoro part-time con orario ridotto nell'arco della giornata (orizzontale), il numero e la durata dei riposi vanno determinati secondo le modalità previste per le lavoratrici madri in genere (2 ore o 1 ora se la giornata lavorativa è inferiore alle sei ore). La Corte Costituzionale si pronuncia di nuovo in data 21./4/1993 con sentenza n° 179 che l'INPS recepisce con circolare n° 182 nello stesso anno e sancisce che anche al padre lavoratore dipendente spettano i riposi per allattamento oltre che in caso di decesso o grave infermità della madre, in alternativa della stessa e con il suo consenso, alle condizioni che entrambi i genitori siano lavoratori dipendenti. Il principio della alternatività è esercitabile dal padre solo alle condizioni che entrambi siano lavoratori dipendenti quindi:

- se solo il padre è lavoratore dipendente lo stesso non ha diritto ai riposi;
- se solo la madre è lavoratrice dipendente, questa resta titolare dei diritti ai riposi giornalieri.

La legge 8 marzo 2000 n° 53 articolo 13 e successivamente il D.Lgs. 151/2001 stabiliscono che il padre ha diritto ai riposi orari per allattamento e alla relativa indennità anche se la madre non è lavoratrice dipendente. Tale legge stabilisce inoltre che i riposi sono raddoppiati in caso di parto plurimo. Quindi il padre lavoratore dipendente potrà fruire dei riposi orari e avrà diritto alla relativa indennità nei seguenti casi:

- nel caso in cui i figli siano affidati al solo padre;
- nel caso di decesso o grave infermità della madre anche se non lavoratrice;
- in alternativa alla madre lavoratrice dipendente che non se ne avvalga o che non se ne possa avvalere in quanto non avente diritto ai riposi orari (lavoratrice domestica o a domicilio);

- in caso in cui la madre non sia lavoratrice dipendente ma comunque lavoratrice (autonoma, libera professionista, ecc...);
- in caso di parto plurimo avrà diritto alle ore aggiuntive come diritto autonomo (ma sempre nel presupposto che la madre sia lavoratrice avente diritto a un trattamento economico di maternità) tali ore potranno essere fruito anche durante i periodi di astensione obbligatoria e facoltativa della madre nel presupposto che la madre non si avvalga dei riposi doppi. Ciò vale anche in caso di genitori adottivi o affidatari per i bambini che abbiano meno di 1 anno di età. Il padre lavoratore dipendente non avrà diritto ai riposi orari quando:
- la madre non svolge attività lavorativa con l'eccezione del decesso e della grave infermità;
- la madre non se ne avvale in quanto in congedo di maternità o parentale per lo stesso figlio;
- la madre non se ne avvale in quanto si assenta dal lavoro per cause che determinano sospensione del rapporto di lavoro (aspettative o permessi non retribuiti, pause lavorative previste nei contratti a part-time verticale del tipo settimanale, mensile, annuo) circolare INPS n° 8/2003.

Con sentenza n° 104 del 1.4.2003 la Corte Costituzionale (recepita dall'Istituto con circolare 91/2003) sancisce l'illegittimità dell'articolo 45 del D.Lgs. 151/2001 (testo unico della maternità) nella parte in cui prevede che i riposi per allattamento di cui agli articoli 39, 40 e 41 del decreto medesimo si applichino anche in caso di adozione e di affidamento, entro il primo anno di vita del bambino e stabilisce che i genitori adottivi e affidatari hanno diritto ai riposi entro il primo anno di ingresso in famiglia del minore e comunque non oltre il raggiungimento della maggiore età. Nel caso in cui i genitori adottivi o affidatari abbiano fruito dei riposi durante l'affidamento preadottivo, non possono beneficiare di ulteriori periodi a seguito della adozione. I riposi orari per allattamento e i permessi retribuiti a titolo di L. 104/92 per il medesimo figlio nel 1° anno di vita dello stesso, in via generale, sono incompatibili anche se richiesti alternativamente dai due genitori (circolare 128/2003).

Nel 2007 con messaggio 11784 l'INPS contempla la possibilità della cumulabilità in via del tutto eccezionale e tenendo conto della speciale gravità dell'handicap. Il padre avrà diritto ai riposi tenendo conto del proprio orario giornaliero di lavoro.

Il Consiglio di Stato con la decisione n° 4293 del 2008 ha riconosciuto ad un padre lavoratore dipendente del Ministero dell'Interno il diritto di avvalersi dei riposi orari per allattamento "se la madre non ne ha diritto in quanto casalinga". Il Consiglio di Stato modifica il concetto di lavoratrice, infatti sostiene che il D.Lgs. 151/2001 è una norma che tende a sostenere oltre che la maternità anche la famiglia e in questa logica appare corretto interpretarla alla luce dell'articolo 31 della Costituzione. In questa prospettiva, quindi, non si può non considerare lavoratrice anche la madre casalinga essendo impegnata in compiti che possono distoglierla dalla cura del neonato. Già la Corte di Cassazione – decidendo in materia di risarcimento danni – ha sancito con sentenza 20374/2005 che anche chi svolge attività domestica sia

nell'ambito di un nucleo familiare, anche basato su una stabile convivenza, che in favore di sé stesso anche se non percepisce un reddito, svolge una attività suscettibile di valutazione economica e quindi subire un danno patrimoniale in conseguenza alla riduzione della propria capacità lavorativa.

*La decisione del Consiglio di Stato ha effetto nei soli confronti del lavoratore interessato alla vertenza* ma guardando indietro e valutando i cambiamenti che la normativa di riferimento ha subito nel tempo, anche a seguito delle diverse sentenze della Cassazione, si potrebbero presagire future riflessioni sul decreto legislativo 151 del 2001.

## SALUTE

### 2. STRESS OSSIDATIVO E INVECCHIAMENTO: UNA STRATEGIA NUTRIZIONALE

E' noto a tutti che negli ultimi decenni la vita media si è notevolmente allungata. Ciò risulta non solo da evidenze cliniche ormai universalmente accettate ma anche da precisi riscontri documentali di tipo anagrafico. Il fenomeno, per ovvi motivi, è più evidente nei Paesi a maggior grado di sviluppo socio-economico, anche se è significativo in tutti i Paesi del mondo.

In particolare, anche se non ne conosciamo bene i motivi, nel genere umano, le donne vivono, statisticamente, ancor più degli uomini.

Il rovescio della medaglia di tale evidenza è che si "invecchia" di più, si è cioè più esposti ad una serie di patologie cronico-degenerative favorite dalla maggiore usura dei nostri organi e sistemi che per sovrappiù debbono sopportare anche l'aggressione di contesti ambientali sempre più insalubri in quanto esposti a contaminazioni di vario genere legate al progresso tecnologico. L'universo femminile negli ultimi decenni è stato sollecitato più di quello maschile (anche se il gap va riducendosi) ad accettare la sfida del tempo, a cercare soluzioni che gli consentissero di mantenere il più a lungo possibile una condizione fisio-psichica adeguata alla maggiore esposizione sociale, all'alto livello di competitività della società attuale. Tutto ciò vuol dire, tradotto in soldoni, cercare di mantenersi giovani e belle il più a lungo possibile. I risultati, in generale, sono evidenti: non c'è paragone, anche a parità di status sociale, tra una 40-50enne di oggi ed una di appena mezzo secolo fa. Tale tendenza ha indotto uno straordinario sviluppo di metodologie e tecniche che hanno coinvolto diverse scienze e discipline: medicina e chirurgia estetica, industria farmacologica e cosmetica, omeopatia e scienze naturali, tecnologie e pratiche sportive, scienze dell'alimentazione e chi più ne ha più ne metta.

Naturalmente tutto questo vuol dire anche mercato, business, ed è davvero vorticoso il giro d'affari che ruota intorno al pianeta donna riguardo al binomio salute-bellezza.

L'offerta di prodotti è enorme, al punto tale da disorientare e, a volte, fuorviare colei che vi si avvicini senza una specifica competenza o, quantomeno una guida,

una figura di riferimento che spesso può essere rappresentata dal medico di medicina generale, il cosiddetto medico di famiglia.

Le patologie cronico-degenerative, fra le più comuni delle quali ricordiamo le Sindromi respiratorie, il Diabete Mellito, l'Artrite Reumatoide, la Psoriasi, le Degenerazioni Osteoarticolari, le Dermatiti, le Glomerulonefriti, le Epatopatie, le Enteropatie, la Cataratta, le Complicanze Cardiache, il Parkinson e l'Alzheimer, sono le conseguenze di un comune processo eziologico che nasce da una catena di eventi innescata da quello che la moderna fisio-patologia definisce come "stress ossidativo". Si formano in eccesso, per svariati motivi che vedremo, composti chimici detti radicali liberi. In ognuno di questi composti è presente, in vario modo l'ossigeno e le reazioni cui danno luogo interagendo con le cellule dell'organismo sono dette reazioni ossidative.

I radicali liberi sono essenzialmente tre: il superossido, il perossido e l'ossidrile, quest'ultimo è la molecola più tossica in quanto ha una spiccata tendenza a collidere e danneggiare tutte le macromolecole cellulari: proteine, acidi nucleici e lipidi polinsaturi. Le reazioni in cui sono coinvolti i radicali liberi sono di tre tipi principali: reazioni d'inizio, reazioni di propagazione e reazioni di distruzione.

Il nostro organismo possiede molteplici difese contro queste reazioni pericolose, sono gli antiossidanti che si dividono in primari (alcuni enzimi, transferrina, albumina, ferritina, carnosina, caroteni e retinoidi) e secondari (acido ascorbico, acido urico, bilirubina, estrogeni, vitamina E).

Quando, per svariati motivi si promuove un'accelerazione di queste specie reattive dell'ossigeno (ROS), vengono saturati i sistemi di smaltimento di cui abbiamo parlato con conseguente stress ossidativo e danno radicalico.

Tra le principali cause di stress ossidativo si riconoscono:

- inquinamento atmosferico (ossidi di azoto);
- inquinamento chimico;
- luce solare, radiazioni ionizzanti, fumo di sigaretta;
- farmaci;
- alcol;
- traumatismi, infezioni, neoplasie, incidenti vascolari;
- esercizio fisico intenso e le reazioni biochimiche legate all'accumulo e alla rimozione di acido lattico nel muscolo affaticato.

Il danno radicalico a livello dei tessuti si esprime sia attraverso una diminuita efficienza delle cellule a produrre energia sia attraverso fenomeni ossidativi a livello del



torrente circolatorio deputato al rifornimento di ossigeno e nutrienti.

Come difendersi da tutto ciò? Come cercare di sbarrare il passo a questi processi che portano vecchiaia e malattie?

Si può fare molto, ma è giusto farlo per tempo. Mai come in questo caso la prevenzione è fondamentale, perché le malattie croniche, per definizione, non sono curabili (altrimenti non cronicizzerebbero).

La prevenzione dello stress ossidativo è fondamentale costituita da una strategia nutrizionale, un vero e proprio ombrello protettivo costituito da aminoacidi, minerali e vitamine. Il campo d'azione di ciascun antiossidante è limitato e ristretto ad uno o due specifici radicali liberi, pertanto è importante un'alimentazione ricca in ortaggi e frutta (almeno 5 porzioni tra frutta e verdura al giorno), fonti naturali di antiossidanti.

In talune condizioni fisiologiche e/o patologiche occorre supplementare in modo mirato con integratori alimentari ben bilanciati.

Nella donna in gravidanza, in allattamento, in corso di polifarmacoterapia, nella pratica sportiva, durante l'esposizione alla luce solare, la supplementazione appare sempre più una scelta preventiva lungimirante.

Come dicevamo, l'offerta del mercato farmaceutico e non in tema di integratori, è vastissima, per cui sarà utile tracciare qualche linea che possa servire a fare un po' di chiarezza e ad aiutare colei che volesse scegliere.

VITAMINA E: importante nella difesa delle membrane cellulari dove contrasta la ossidazione degli strati lipidici

#### PROFESSIONE BANCARIO

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Bianca Desideri

Redazione:  
Roma, Viale Liegi, 48/b  
Tel. 06.8416336  
334.328-276

Questo periodico è associato  
alla Unione Stampa  
Periodica Italiana

Impaginazione e stampa:  
Edizioni Grafiche Mantredi snc  
Via G. Mazzoni, 39/a  
00166 - Roma  
Tel. 06.6243159  
Fax 06.6140499

Per le fotografie di cui nonostante le ricerche non sia stato possibile rintracciare gli aventi diritto la FALCRI si dichiara disponibile ad adempiere ai propri doveri. Gli articoli firmati impegnano solo gli autori e ne rappresentano il pensiero personale. Tutti i diritti sono riservati. I testi non possono essere riprodotti senza autorizzazione.

#### COMITATO DI DIREZIONE

Maria Angela Comotti  
Roberto Ferrari  
Giuseppe Ettore Fremder  
Claudio Gulimello  
Innocenzo Parentela  
Aleardo Pelacchi  
Angelo Peretti

Autorizzazione del Tribunale  
di Roma n. 17196  
del 30-3-1978  
Iscrizione al ROC n. 11110



N.11 novembre 2008  
Finito di stampare  
nel mese di novembre 2008

Scrivete a  
**bancario@falcri.it**  
per segnalare alla  
Redazione argomenti  
e temi di interesse  
generale da trattare  
e/o approfondire

ci. Il fabbisogno giornaliero nell'uomo è di 10 mg. Ma l'assunzione può variare in relazione al consumo di grassi alimentari. Fonti alimentari della vitamina E sono: carne, latte, tuorlo d'uovo, oli vegetali, cereali interi, lattuga, piselli, noci, nocciole.

**VITAMINA C (AC. ASCORBICO):** interviene in numerosi processi biologici, le fonti alimentari sono: frutta rosso-arancione, peperoncino rosso, piselli, cetriolo, spinaci, asparagi, patate, cavoli, cipolle, agrumi, fragole, banane, frutta secca.

**BETACAROTENI:** sono un gruppo di pigmenti di colore rosso-arancio nei vegetali e il retinolo nella carne degli erbivori. Essendo largamente rappresentati, sotto forma di vitamina A di cui sono precursori, in alimenti di origine animale ad alto tenore lipidico (latte, tuorlo d'uovo, formaggi, fegato, olio di fegato di merluzzo), si suggerisce in condizioni di intenso stress, di patologia cardiovascolare, di esposizione solare.

**SELENIO:** assorbito nell'intestino tenue agisce in sinergia con la vitamina C, si accumula a livello muscolare ed epatico ed è utilizzato dalle ghiandole endocrine per il corretto svolgimento delle loro funzioni.

Il fabbisogno giornaliero è di 50 microgrammi, si trova in: verdure di stagione, noci, aglio, funghi, lievito di birra, germe di grano, cereali interi, molluschi, carne, latte e derivati.

**ZINCO:** minerale presente nei muscoli e nel fegato, agisce in sincronia con il rame. Interviene nella sintesi di insulina, spermatozoi e ovociti femminili. L'abuso di alcol e il

tabagismo ne riducono la biodisponibilità. Il fabbisogno giornaliero è di 50-60 microgrammi. Si trova in alimenti ad elevato tenore proteico in genere, frutta a guscio, olio di pesce, germe di grano, cereali interi, legumi.

**MELATONINA:** è secreta dall'epifisi, dalla retina, dall'intestino tenue, dalle piastrine. Il picco massimo di produzione è raggiunto di notte, durante le fasi di sonno profondo, decresce dopo i 40 anni. Protegge il DNA dall'azione dei radicali liberi, migliora il tono dell'umore, combatte lo stress, integra l'azione di farmaci contro ansia, depressione e insonnia. Fonti alimentari sono: zenzero, pomodori, prezzemolo, latte bovino fresco di mungitura, formaggi fermentati, cereali interi.

**GLUTATIONE:** è una proteina sintetizzata dal fegato. Preserva la fluidità del collagene e pertanto dei vasi sanguigni e della pelle, potenzia l'assorbimento del ferro, tampona gli effetti tossici dell'alcol, delle radiazioni ionizzanti e dei chemioterapici.

Numerose sono le evidenze che lo stress ossidativo e il tipo di nutrizione possono essere due tra i principali fattori patogenetici di invecchiamento cellulare e quindi di patologie cronico-degenerative.

L'uso di integratori ha una sua importante valenza nell'opporsi e nel ritardare questi processi, ma occorre innanzitutto fare una corretta alimentazione e, in generale correggere stili di vita inadeguati, e poi, prima di farsi tentare dalle sirene del mercato e spendere tanti soldi, conoscere le sostanze veramente essenziali e rendersi conto se sono assenti o scarsi nella propria dieta.

#### CENTRI TERRITORIALI FALCRI

##### PIEMONTE

- Via Nizza, 150 - 10121 TORINO  
Tel/Fax 011/6624382  
Fax 011/6624735  
falcrict@libero.it

##### LOMBARDIA

- Via Mercato, 5 - 20121 MILANO  
Tel. 02/860437 - Fax 02/89011448  
info@falcrintesa.it

##### LIGURIA

- Vico San Matteo, 2/16  
16100 GENOVA  
Tel. 010/2476193 - Fax 010/2475391  
falcrige@libero.it

- Via Orefici, 8/7 - 16123 GENOVA  
Tel e fax 010/8603538  
falcri.bpvn@virgilio.it

##### VENETO

- Via della Montagnola, 37  
30174 VENEZIA - MESTRE  
Tel/Fax 041/5441133  
segreteria@liberofalcri.it

- Piazza Giovanni XXIII, 2  
35129 PADOVA  
Tel. 049/7808172 - Fax 06/91271035  
falcri.cariparo@falcricariparo.191.it

##### FRIULI VENEZIA GIULIA

- Via Valdirivo, 42-34122 TRIESTE  
Tel. 040/6773370-Fax 040/371234  
salcart@libero.it

- Vico Sottomonte, 11 - 33100 UDINE  
Tel. 0432/508070 - Fax 0432/295629  
falcri.udine@libero.it

##### EMILIA ROMAGNA

- Via Guidotti, 21 - 40134 BOLOGNA  
Tel. 051/433043 - Fax 051/435034  
falcricariso@libero.it

##### TOSCANA

- Via Martelli, 8 - 50122 FIRENZE  
Tel. 055/212951 - Fax 055/212962  
info@falcrifirenze.it

##### UMBRIA

- Via Boncambi, 12 - 60123 PERUGIA  
Tel. 075/5693655  
Tel/Fax 075/5731000  
falcriperugia@dada.it

##### LAZIO

- Viale Liegi, 48/B - 00198 ROMA  
Tel. 06/8416336 - Fax 06/8416343  
falcri@falcri.it

- Via Francesco Dell'Anno, 6/8  
00136 ROMA  
Tel. 06/39751484 - Fax 06/39734223  
falcribancaroma@yahoo.it

##### MARCHE-ABRUZZO-MOLISE

- Via Pescara, 2/4 - 67100 L'AQUILA  
Tel/Fax 0862/649324  
falcrisarispag@yahoo.it

##### CAMPANIA

- Via S. Giacomo, 41 - 80132 NAPOLI  
Tel. 081/7917020 - Fax 081/5512594  
falcri.napoli@virgilio.it

##### PUGLIA

- Via Putignani, 141 - 70122 BARI  
Tel. 080/5219681 - Fax 080/5219726  
falcri-puglia@libero.it

- Via Trento, 2/c - 71100 FOGGIA

##### CALABRIA E LUCANIA

- Via Roma, 28/D - 87100 COSENZA  
Tel. 0984/791741 - 791923  
Fax 0984/791961  
falcri.cosenza@tiscali.it

##### SICILIA

- Via Cerda, 24 - 90139 PALERMO  
Tel/Fax 091/6113684 - falcri.sicilia@tin.it

##### SARDEGNA

- Via G. Masala, 7/B - 07100 SASSARI  
Tel/Fax 079/236617  
falcrisardegna@tiscalinet.it