volerelaluna LA POLITICA PUNTOACAPO

Salute è politica: lo stress nell'era della gig economy

Autore: Maurilio Menduni De Rossi

1. Gli avanzamenti scientifici dell'ultimo secolo hanno permesso di rivoluzionare il modo di vivere e di morire di *Homo sapiens*, secondo un'asimmetria globale tra i paesi "sviluppati" e il resto del mondo. Si sono creati così **poli diversi tra chi continua a morire di "malattie trasmissibili"**, tra cui tubercolosi, polmonite o infezioni gastrointestinali (le prime tre cause di morte globali nel 1900), **e chi invece ha il "privilegio" di morire lentamente di "malattie non trasmissibili"**, per lo più croniche, come malattie cardiovascolari, diabete o cancro che nel 2019 hanno rappresentato il 74% di tutte le cause di morte globali. Confrontando la gravità delle malattie in 204 paesi dal 1990 al 2019 si è osservata una diminuzione globale – trainata dai paesi non sviluppati dove tali malattie sono ancora molto più frequenti – delle malattie trasmissibili, materne, neonatali e nutrizionali, che è stata però controbilanciata da un aumento del carico da malattie non trasmissibili, tra le quali i disturbi psichiatrici. Siamo di fronte a un paradosso: in questi stessi anni in cui grazie a vaccini, antibiotici e pratiche igieniche condivise le condizioni di vita di una parte del globo sono migliorate e in cui abbiamo imparato a morire sempre più lentamente, **molte delle malattie che prima erano poco rappresentate hanno iniziato a sottrarci sempre più anni di vita o non hanno cambiato il loro carico sulla società nonostante gli sviluppi scientifici**. Queste sono le malattie non trasmissibili, nello specifico malattie cardiovascolari, metaboliche, psichiatriche e neurodegenerative che a loro volta rappresentano i disturbi più sensibili agli effetti negativi dello stress cronico.

2. In questo articolo cercherò di analizzare come questo strano paradosso ci permetta di rendere visibili gli effetti culturali e socio-strutturali che rimarrebbero altrimenti invisibili ma di cui, ora più che mai, sentiamo gli effetti sulla salute del nostro corpo e della nostra psiche. A tale scopo approfondirò il modo in cui la fisiologia dello stress rende la linea che separa natura e cultura così sottile. Utilizzando tale conoscenza come strumento di indagine **analizzerò i modi i cui un "agente patogeno" troppo a lungo invisibilizzato sia inserito in molti e nuovi tipi di lavoro legati alla cosiddetta *gig economy***, e di come poterci tutelare da questa pandemia strutturalmente trasmissibile, molto più cronica e silenziosa.
L'antropologo Ralph Linton ha sostenuto che la cultura è come l'acqua in cui il pesce nuota: il pesce vede attraverso quell'acqua, ma non la vede come tale. **La sfida nella lotta alle malattie non trasmissibili sta proprio nella invisibilità delle loro cause**. La difficoltà di questa nuova invisibilità, che porta a nuovi modi di pensare alla causalità in medicina, sta nel fatto che un pesce malato immerso nel suo acquario ha difficoltà a riconoscere che **il problema può essere nell'acqua e non nelle sue pinne**. **Il primo atto necessario per cercare una cura** a ciò che non siamo stati capaci di debellare con vaccini e antibiotici **è rappresentato dal riconoscere il modo in cui queste acque che ci circondano, e troppo spesso non vediamo o a cui non diamo dignità di causazione, abbiano un reale effetto sui nostri corpi, sulla nostra salute**.
Immaginiamo di essere nella savana. **Siamo una zebra che sta pacificamente**

brucando dell'erba accanto alla sua mandria, il nostro corpo ha una serie di parametri fisiologici ottimali in relazione al contesto in cui ci troviamo. Il nostro battito cardiaco ha un valore a riposo come anche la pressione sanguigna e la frequenza respiratoria, il nostro sistema circolatorio provvede ad irrorare maggiormente l'apparato gastrointestinale diminuendo la perfusione di altri settori ora meno importanti come i muscoli degli arti, nel mentre la ferita che ci eravamo procurati pochi giorni fa sta lentamente guarendo. Ecco però che **con la coda dell'occhio notiamo un leone che sta avanzando tra l'erba alta** nella direzione del nostro branco. **D'improvviso capiamo che la nostra vita è in pericolo**. Il nostro cervello comprende la presenza di quello che possiamo definire uno stressor che minaccia di mettere a repentaglio gli obbiettivi di digestione e guarigione che si era prefissato regolando i parametri fisiologici di tutto l'organismo che ora non sono più ottimali. La migliore strategia per mettere in salvo la pelle (e i nostri geni per le generazioni future) non è più quella di continuare a brucare tranquillamente l'erba ma è quella di fiondarsi il più velocemente possibile nella direzione opposta dalla quale sappiamo provenire il leone. **Ci serve energia e ci serve subito**. Non possiamo più permetterci di digerire, neuroni diversi vengono attivati alterando l'attività degli organi e degli apparati del nostro corpo, aumenta la quantità di energia messa a disposizione dai nostri depositi naturali. Il battito e la forza di contrazione del cuore, la pressione sanguigna e la frequenza respiratoria aumentano per permettere la circolazione dei substrati energetici nel nostro corpo. Tutti quei progetti a lungo termine in cui il nostro corpo impegna grandi quantità di energie vengono soppressi: c'è una inibizione della digestione, della crescita e dei processi di riparazione, le ferite non guariscono più; ogni processo finalizzato alla riproduzione è posticipato a data da destinarsi come anche la risposta immunitaria è inibita. Infine, la percezione del dolore viene inibita e l'acuità dei sensi come le capacità cognitive potenziate. **In questo nuovo stato il nostro corpo di zebra riuscirà ad ottimizzare tutte le risorse energetiche per rispondere a un pericolo imminente**; purtroppo le stesse modifiche avverranno anche nel leone, questa volta finalizzate a procurarsi un lauto pasto. Queste modifiche sono alla base della risposta allo stress che ha un ruolo ben definito e adattativo per gestire un pericolo imminente e aspecifico. La logica è quella di ottenere una risposta capace di mettere a disposizione un quantitativo di energia che possa poi essere orientato in base al pericolo in una risposta d'attacco o di fuga. **La risposta allo stress è una strategia adattativa molto antica, diffusa con meccanismi molto simili in tutti i vertebrati**. È invece molto più recente il modo in cui le specie di primati più socialmente sofisticate sono capaci di attivare la risposta allo stress. La stessa definizione di *stressor* che mette in moto tutto il processo si è estremamente allargata, includendo non solo sfide fisiche nel presente, ma anche minacce vere o supposte nel futuro. Ed è così che **i primati sono capaci di attivare una risposta adattativa, evolutasi per essere acuta e di breve durata, in modo cronico e ripetitivo in casi in cui non è necessaria trasformandola in un potentissimo e silenzioso agente patogeno: lo stress psicologico**.

I nostri *stressors* non sono più un leone che ci rincorre o una zebra ferita e vulnerabile da attaccare, **la risposta allo stress invece oggi si integra con la cultura che ci circonda, con la struttura della nostra società e con la logica della sua economica**

capitalistica. Tutto questo è reso possibile dall'ampliarsi della definizione di stressor oltre il confine del pericolo fisico ed immediato verso un pericolo cronico di un futuro imprevedibile e su cui non abbiamo nessun controllo, scatenando gli effetti del famigerato stress psicologico.
Robert Sapolsky, neurobiologo e antropologo californiano, snocciola nel suo saggio *Why zebras don't get ulcers* il concetto di **"stress psicologico"** che **tra tutti gli stressors è quello più comune e più letale nell'odierna società occidentale**. Ma in cosa consiste nello specifico e in quali contesti è così comune da rappresenta uno tra i primi fattori di rischio per le più comuni malattie in occidente? Sapolsky divide i fattori che caratterizzano, in positivo o in negativo, lo stress psicologico in quattro principali macrocategorie: sfoghi per la frustrazione, supporto sociale, controllo, prevedibilità.
Gli sfoghi per la frustrazione sono rappresentati, all'interno di un contesto sociale, da gerarchie di rapporti dove il gradino più alto si sfoga sul gradino più basso per terminare una propria risposta allo stress. Questo si è osservato sia negli umani che negli altri animali. Nei babbuini, che vivono in salde gerarchie sociali che determinano la possibilità dei comportamenti individuali, si è dimostrato che, quando viene presentato uno *stressor* al babbuino di rango più alto, se questo si sfoga attraverso atti violenti nei confronti del rango a lui direttamente inferiore i livelli circolanti di ormoni scatenati dallo *stressor* iniziale calano molto più velocemente di come farebbero senza tali atti violenti. Questa regola, che vale per ogni rango ed è stata documentata attraverso diverse specie (inclusi noi umani), è nota come "trasferimento dell'aggressione". Numerosissimi studi inoltre indicano come i babbuini di basso grado tendono a sviluppare molto più facilmente malattie non trasmissibili legate allo stress; tale risultato è stato analogamente ritrovato nei casi di lavoratori all'ultimo gradino della gerarchia aziendale.
Un altro modo per alleviare gli effetti di uno *stressor* attraverso l'interazione con altri organismi, ma più auspicabile per la nostra società di domani, è il supporto sociale. Le ricerche rappresentative di questo tema sono quelle dell'epidemiologo giapponese Ichiro Kawachi. Kawachi ha dimostrato che uno dei maggiori predittori di basso livello di salute nella popolazione generale è un più basso "capitale sociale", rappresentato da tutte quelle organizzazioni locali e nazionali di supporto sociale capaci di ridurre l'attività della risposta allo stress.
Una ulteriore caratteristica che implica l'aumento di stress psicologico è la mancanza di controllo. Anche qui numerose evidenze di studi sperimentali dimostrano che uno *stressor* incontrollato genera una risposta molto più elevata rispetto a una condizione dove l'animale può anche solo avere "l'illusione" di controllo, ponendo per esempio una leva che il topo impara ad associare alla terminazione dello stress.
La mancanza di prevedibilità è un'altra caratteristica di uno *stressor* che genera una risposta allo stress più elevata e duratura che può tendere a cronicizzare e assieme al controllo rappresenta il quadro degli *stressors* più comuni che influenzano la salute umana soprattutto in relazione al lavoro.

3. Il lavoro come performance: il caso dei *gig workers*. Molte delle categorie che definiscono gli *stressors* psicologici tendono a comparire assieme in alcune modalità di

ingaggio lavorativo capaci di proliferare in un sistema di *gig economy*. La *gig economy* è infatti un modello economico dove i *gig workers* sono lavoratori autonomi o impegnati in lavori accessori. Il termine *gig* è uno slang americano utilizzato per indicare le singole *performances* che i musicisti o i comici vengono chiamati a svolgere, venendo quindi pagati non secondo uno stipendio regolare ma secondo le singole *gigs*. Nell'economia *gig* il lavoratore è un *performer*, quello che viene valutato costantemente – grazie anche alle numerose tecnologie di raccolta ed analisi dati di cui fanno largo utilizzo le aziende *gig* – è proprio la sua performatività nella singola mansione che gli viene assegnata e da cui dipende se verrà o meno richiamato per una prossima *performance* e quanto verrà pagato.

Karsek – psicologo e sociologo svedese – cercando di **comprendere in che modo l'attività lavorativa può impattare negativamente sulla salute umana**, elaborò il modello di *job demand-control*, con cui definì **fonte dell'effetto deleterio l'alta domanda assieme all'assenza di controllo del lavoratore sulle proprie mansioni.**

Questo pone diversi elementi di criticità di fronte alla **totale assenza di controllo che il lavoratore gig ha sui propri orari di lavoro, sull'imprevedibilità della difficoltà di una prossima mansione che dovrà svolgere e su un sistema algoritmico che premia la performance massima**, che viene spasmodicamente misurata e valutata ad ogni mansione nella sua efficienza. Questi lavori *gig* fanno ampio utilizzo proprio dell'attivazione della risposta allo stress. Quello che interessa alla compagnia è avere due algoritmi principali: uno che permetta un'efficienza puntuale per la singola mansione, e un altro che permetta di identificare in modo repentino i singoli lavoratori poco performanti e licenziarli, spesso senza che il lavoratore conosca le ragioni specifiche del suo licenziamento. Stimolare quindi una risposta di allarme nell'organismo in modo tale che questo mobilizzi le riserve di energia ed efficientare la singola mansione diventa un obbiettivo aziendale.

Un esempio calzante sono le aziende di consegne di cibo e i loro lavoratori, i *riders*. In queste aziende i riders vengono ingaggiati grazie a una semplice app, non hanno un luogo fisico dove concentrare lo svolgimento delle loro mansioni il cui carico e numero non è stabilito ma dipende dalla diretta richiesta del consumatore. **L'attivazione della risposta allo stress di un *rider* è funzionale alla massima efficienza della singola consegna**, grazie ai processi fisiologici di risposta allo stress di cui abbiamo discusso. **Ciò permette una modificazione del corpo e della psiche del lavoratore incentrata a un solo scopo. Il *rider* è la zebra, solo che qui il leone è invisibile**. Gli stessi cambiamenti neurormonali della risposta allo stress, che i nostri antenati avrebbero intelligentemente usato per scappare da un leone nella savana, vengono ora attivati in cronico dalle prossime consegne del *rider* su cui egli non ha nessun controllo, né sa quando arriveranno né quali saranno le loro difficoltà, ma da cui dipende il suo guadagno. Ciò che per l'azienda è strategia aziendale e per l'individuo è precarietà viene codificato dal secondo "algoritmo". Un licenziamento può avvenire all'improvviso. È noto il caso di Sebastian Galassi giovane *rider* fiorentino che ad ottobre del 2022 morì in un incidente proprio durante la sua ultima consegna e sul cui telefono il giorno dopo la famiglia si ritrovò un messaggio di licenziamento: *«Per mantenere una piattaforma sana ed equa, talvolta è*

necessario prendere dei provvedimenti quando uno degli utenti non si comporta in modo corretto».

La *gig economy* è un modello che senza la precarietà strutturale su cui si fonda non sarebbe lo stesso. Esso implica, infatti, un livello di coinvolgimento biologico, tramite la forte carica di *stressors* psico-sociali con cui efficienta il guadagno, tale da ingenerare l'alto rischio, a medio o lungo-termine, di **un deterioramento delle condizioni di salute del singolo lavoratore compromettendone l'efficienza e producendo come esternalità centinaia di migliaia di persone affette da patologie croniche e debilitanti**. La presenza di tali pratiche lavorative in assenza di riconoscimenti in termini di contributi previdenziali, coperture sanitarie, ferie, giorni di malattia retribuiti e assicurazioni contro infortuni, rappresenta anche, a medio o lungo termine, un grave danno all'economia statale. Infatti, delle malattie croniche di questi lavoratori dovrà farsi carico il Sistema sanitario nazionale (SSN). Se si fosse un po' più lungimiranti, attraverso la tutela di un diritto, quello alla salute, se ne tutelerebbero molti altri, fondanti di una vita senza malattie e senza ingiustizie. Fortunatamente qualcosa si sta muovendo. Il 28 settembre 2023 Tribunale di Milano ha dichiarato illegittimi i licenziamenti che Uber Eats Italy Srl aveva intimato a circa 4.000 *riders*, riconoscendo le concrete modalità con cui si è svolta l'attività lavorativa dei *riders* come un rapporto di lavoro subordinato piuttosto che autonomo rispetto a Uber Eats Italy Srl. In una direzione simile sembra andare l'Europa, dove le aziende *gig* non potranno più considerare i *riders* come lavoratori autonomi.

Una versione più ampia dell'articolo, corredata di note, è pubblicata su Scienzainrete