



a tutte le età

**Lavoratori e stili di vita:
dall'informazione alla
progettazione di interventi**

**Promozione
di una corretta
alimentazione in
ambiente di lavoro**



Promozione di una corretta alimentazione in ambiente di lavoro



a tutte le età

Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori possono essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione.

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute.

Un'alimentazione inadeguata, infatti, oltre a incidere sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche.



LAVORATORI E STILI DI VITA: dall'informazione alla progettazione di interventi



a tutte le età

Di cosa abbiamo bisogno

L'organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente.

Alcuni sono essenziali a sopperire il bisogno di energia, altri ad alimentare il continuo ricambio di cellule e altri elementi del corpo, altri a rendere possibili i processi fisiologici, altri ancora hanno funzioni protettive.

Per questa ragione l'alimentazione deve essere quanto più possibile varia ed equilibrata.

Carne, pesce, uova e legumi - Forniscono principalmente proteine che svolgono una pluralità di funzioni essenziali. Un insufficiente apporto di proteine può essere dannoso, ma un eccesso è altrettanto inappropriato: le proteine di troppo vengono trasformate in depositi di grasso e le scorie diventano sostanze dannose per fegato e reni. Le carni, in particolare quelle rosse, contengono grassi insaturi e colesterolo. Pertanto vanno consumate con moderazione. Vanno consumati con maggior frequenza il pesce, che ha un effetto protettivo verso le malattie cardiovascolari (contiene i grassi omega-3) e i legumi, che rappresentano la fonte più ricca di proteine vegetali e sono ricchi di fibre.



LAVORATORI E STILI DI VITA: dall'informazione alla progettazione di interventi

Promozione di una corretta alimentazione in ambiente di lavoro



a tutte le età

Di cosa abbiamo bisogno

Cereali - Grano, mais, orzo, avena, farro e alimenti derivati (pane, pasta, riso) apportano all'organismo carboidrati, che rappresentano la principale fonte energetica dell'organismo. Contengono inoltre vitamine del complesso B e minerali, oltre a piccole quantità di proteine.



Frutta e ortaggi - Sono una importantissima fonte di fibre essenziali nel processo digestivo. Sono ricchi di vitamine e minerali essenziali nel corretto funzionamento dei meccanismi fisiologici. Contengono antiossidanti che svolgono un'azione protettiva.



Latte e derivati - Sono alimenti ricchi di calcio, un minerale essenziale nella costruzione delle ossa. E' preferibile il consumo di latte scremato e di latticini a basso contenuto di grassi.



Acqua - Circa il 70% dell'organismo umano è composto di acqua e la sua presenza, in quantità adeguate, è essenziale per il mantenimento della vita. L'acqua è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e delle reazioni biochimiche che avvengono nel corpo; svolge un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'impiego dei nutrienti. E' il mezzo principale attraverso cui vengono eliminate le sostanze di scarto dei processi biologici. Per questo, un giusto equilibrio del "bilancio idrico" è fondamentale per conservare un buono stato di salute nel breve, nel medio e nel lungo termine.



LAVORATORI E STILI DI VITA: dall'informazione alla progettazione di interventi



a tutte le età

La quantità giusta

Il fabbisogno di energia varia nel corso della vita ed è diverso tra uomini e donne, dipende:

- **dall'attività fisica** (persone che svolgono lavori “fisici” hanno un fabbisogno maggiore rispetto a quanti svolgono lavori d'ufficio)
- **dallo stile di vita** (chi pratica regolarmente attività fisica necessita di maggiore energia rispetto a quanti conducono una vita sedentaria)
- **dalle caratteristiche individuali** (la statura, la corporatura ecc.)
- **dall'età**



LAVORATORI E STILI DI VITA: dall'informazione alla progettazione di interventi



a tutte le età

I cibi giusti

Una sana alimentazione è quella che fornisce all'organismo tutte le sostanze nutritive di cui necessita nella giusta proporzione.

E' consigliabile dividere opportunamente le calorie di cui abbiamo bisogno nel corso della giornata. Sarebbe corretto che le calorie assunte fossero ripartite per il 20% a colazione, per il 5% a metà mattina, per il 40% a pranzo, per il 5% a metà pomeriggio, per il 30% a cena. Un modello da seguire è quello della dieta mediterranea. Molti studi scientifici ne hanno dimostrato la capacità di produrre benefici per l'organismo e ridurre il rischio di malattie croniche.

Suggerimenti utili per una corretta alimentazione:

- fare sempre una sana prima colazione (latte, yogurt, fette biscottate ed un frutto)
- variare spesso le scelte e non saltare i pasti
- consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno
- ridurre quanto più possibile il consumo di sale
- limitare il consumo di dolci
- preferire l'acqua (almeno 1,5-2 litri al giorno) limitando le bevande zuccherate
- ridurre il consumo di alcol



a tutte le età

Cosa consumare con limitazione

- **Grassi da condimento** - E' buona abitudine non esagerare con i grassi da condimento ed è *meglio preferire quelli di origine vegetale come l'olio extravergine d'oliva.*
- **Sale** - Contiene sodio che è un minerale essenziale per il funzionamento dell'organismo. Tuttavia, il sodio contenuto naturalmente negli alimenti è sufficiente a soddisfare il fabbisogno. Non ci sarebbe, dunque, nessuna necessità di aggiungerlo all'alimentazione, se non per rendere più gustose le pietanze che potrebbero, però, essere insaporite con le spezie. Un eccessivo consumo di sale favorisce la comparsa di ipertensione arteriosa, di alcune malattie del cuore e dei reni.
- **Zucchero e cibi zuccherati** - Sono composti da carboidrati con una struttura molto semplice che, proprio in virtù di questa semplicità, vengono impiegati dall'organismo come immediata fonte di energia. Tuttavia, occorre non esagerare nell'assunzione poiché questi stessi carboidrati sono presenti in molti altri alimenti che assumiamo regolarmente. Un eccessivo consumo può aumentare il rischio di insorgenza di obesità, diabete e malattie cardiovascolari.
- **Alcol** - Il costituente fondamentale delle bevande alcoliche è l'etanolo, sostanza estranea all'organismo e non essenziale. Pur non essendo un nutriente, l'etanolo apporta una cospicua quantità di calorie.





a tutte le età

Coinvolgere e monitorare i lavoratori



Per coinvolgere e sensibilizzare i lavoratori non è necessario organizzare incontri o dibattiti sull'argomento. Potrebbe essere sufficiente la **distribuzione di opuscoli informativi e brevi questionari** (tabella di calcolo IMC, Test punteggio individuale per il rischio cardiovascolare ecc.), specie se in sede di visita periodica con le adeguate raccomandazioni.

Un buon rafforzamento delle indicazioni per un corretto stile di vita potrebbe venire:

- dall'**annotazione dei dati rilevati dai questionari nella cartella sanitaria** dei lavoratori insieme a quant'altro il Medico Competente ritenga di voler evidenziare caso per caso in relazione alle condizioni generali rilevate.
- dall'invito a **contattare il Medico Curante** per le situazioni che richiedano approfondimenti
- dal sollecitare il Datore di Lavoro a provvedere ad **adeguamento del servizio mensa aziendale** ai parametri di una corretta alimentazione
- dal suggerire al Datore di Lavoro la **partecipazione ad un Progetto WHP - Workplace Health Promotion**



LAVORATORI E STILI DI VITA: dall'informazione alla progettazione di interventi

Promozione di una corretta alimentazione in ambiente di lavoro



a tutte le età

Indice di massa corporea - IMC

L'IMC (BMI - Body Mass Index) è un indice biometrico espresso come rapporto tra peso e quadrato dell'altezza di un individuo ed è utilizzato come un indicatore dello stato di peso forma.

E' stato studiato per valutare i rischi correlati al sovrappeso e l'obesità in soggetti adulti (18-65 anni).

L'IMC descrive le seguenti categorie di peso:

Classificazione	IMC		Rischio di patologie associate
Grave magrezza		<16	Elevato
Sottopeso		<18.5	Aumentato
Normopeso	18.5	24.9	
Sovrappeso	25	29.9	Aumentato
Obesità lieve	30	34.9	Elevato
Obesità moderata	35	39.9	Molto elevato
Obesità grave	>40		Estremamente elevato

LAVORATORI E STILI DI VITA: dall'informazione alla progettazione di interventi

Promozione di una corretta alimentazione in ambiente di lavoro



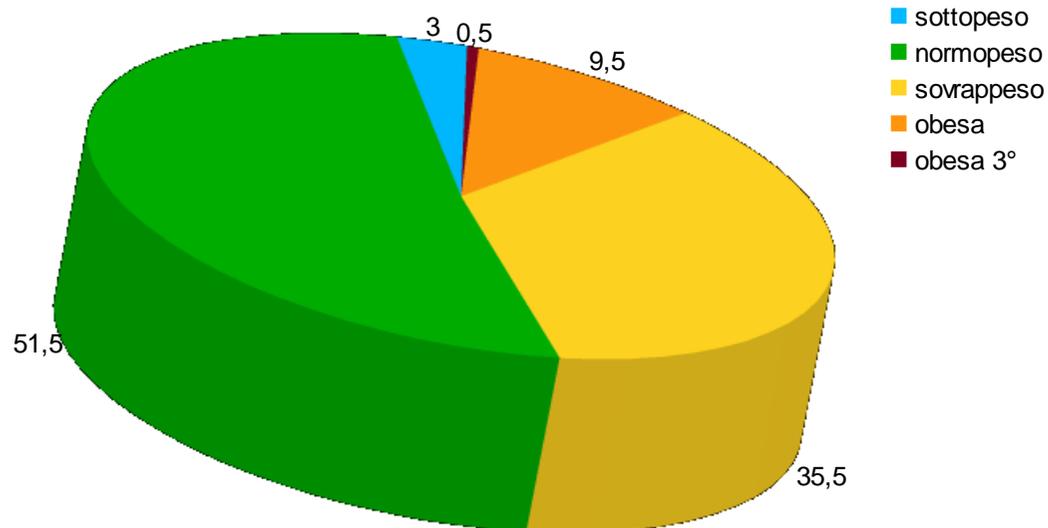
a tutte le età



Indice di massa corporea - IMC

In base a questa classificazione la popolazione italiana (persone di 18 anni e più) risulta così distribuita:

- 3% sottopeso
- 51,5% normopeso
- 35,5% sovrappeso
- 9,5% obesa
- 0,5% gravemente obesa





a tutte le età



Indice di massa corporea - IMC

All'aumentare dell'IMC (soprattutto per le classi sovrappeso e obesità) aumenta il rischio di malattie quali il Diabete tipo 2, le malattie cardiovascolari, le malattie articolari da sovraccarico, le disfunzioni ormonali, i tumori e, nelle donne in età fertile, possono essere presenti alterazioni del ciclo mestruale, difficoltà a concepire e la gravidanza è ad alto rischio di complicanze sia per la madre che per il bambino.

Per i soggetti considerati obesi (IMC >30) o in sovrappeso (IMC tra 25 e 29,9), anche una piccola perdita di peso (tra il 5% e il 10% del peso reale) porta ad una riduzione del rischio di sviluppare tali patologie.

Un IMC <18,5 è indice di sottopeso. Anche questa condizione è associata a diverse patologie, tra cui l'anoressia nervosa (consistente perdita di peso, paura di ingrassare e disturbi della propria immagine corporea).

E' importante sapere che l'IMC non permette di distinguere variazioni del peso dovute all'entità della massa muscolare, della massa ossea, al contenuto di acqua o all'accumulo di grasso.

La semplicità di calcolo dell'IMC non deve trarre in inganno, portando a diete "fai da te". La sua valutazione deve essere appannaggio del medico o di altre figure specializzate come il nutrizionista o il dietista.



a tutte le età



Indice di massa corporea - IMC

Quanto è utile l'IMC ?

Sebbene sia un efficace strumento di valutazione di sovrappeso ed obesità, non è però in grado di valutare l'effettiva composizione corporea di un individuo. Non distingue la massa grassa dalla massa magra, con il rischio di sovrastimare il grasso corporeo in soggetti, come gli sportivi, che hanno una corporatura muscolosa, oppure di sottostimare il grasso corporeo in soggetti, come gli anziani, che hanno minore massa muscolare.

L'IMC è valido sia per gli uomini che per le donne ?

Il sesso comporta l'utilizzo di parametri differenti. Normalmente le donne hanno più grasso rispetto agli uomini, che presentano una maggiore massa magra.

In gravidanza l'IMC non è utilizzabile, è generalmente valutato l'IMC pregravidico (se >25 è considerato un fattore di rischio di diabete gestazionale e tale rischio aumenta con l'aumentare dell'IMC).

L'IMC dà indicazioni sulla distribuzione del grasso corporeo ?

L'IMC non permette di conoscere la distribuzione del grasso corporeo che invece è importante identificare. Per valutare la distribuzione del grasso corporeo vanno effettuate altre misurazioni come quella della circonferenza vita (attenzione se >94 cm uomo e >80 cm donna) e il rapporto vita-fianchi (attenzione se $>0,9$ uomo e $>0,8$ donna).



Promozione di una corretta alimentazione in ambiente di lavoro



a tutte le età



Prevenzione

L'alimentazione, assieme all'attività fisica e all'astensione dal fumo, ha un ruolo fondamentale nella prevenzione di molte malattie

Almeno tre strategie alimentari sono efficaci nel prevenire la malattia coronarica:

- Usare **grassi insaturi non idrogenati** anziché saturi e trans
- Aumentare gli **omega-3 da pesce** o da vegetali come **noci, semi vari, soia**
- Scegliere diete ricche in **frutta, verdura** (non patate), **noci/frutta secca oleosa** e **cerali integrali** e povere in cereali raffinati e in carni rosse



LAVORATORI E STILI DI VITA: dall'informazione alla progettazione di interventi

Promozione di una corretta alimentazione in ambiente di lavoro



a tutte le età



Prevenzione

L'alimentazione, assieme all'attività fisica e all'astensione dal fumo, ha un ruolo fondamentale nella prevenzione di molte malattie

Si stima che ogni porzione di più al giorno:

- di **frutta e verdura** riduca del **4% la malattia coronarica e del 5% l'ictus**
- di **fibra** (ogni 10 g. in più a calorie standard) riduca del **14% la malattia coronarica e del 27% le sue morti**
- di **noci, arachidi, mandorle ecc.** (porzione = 28 g. pari a circa 6 noci, da sostituire a pari energia da carboidrati o grassi) riduca del **20-50% sia malattia coronarica sia morte improvvisa**



LAVORATORI E STILI DI VITA: dall'informazione alla progettazione di interventi

Promozione di una corretta alimentazione in ambiente di lavoro



Prevenzione

Calcolo del punteggio individuale per stimare le probabilità di andare incontro a un primo evento cardiovascolare maggiore nei 10 anni successivi



a tutte le età

Prende in considerazione il valore di otto fattori di rischio: sesso, età, diabete, abitudine al fumo, pressione arteriosa sistolica, colesterolemia totale, HDL-colesterolemia e trattamento anti-ipertensivo.

Per un appropriato utilizzo del test compila il questionario, avendo cura di riportare i valori individuali così come indicato:

Sesso

Età (espressa in anni)

Abitudine al fumo di sigaretta (si intende chi fuma regolarmente ogni giorno, anche una sola sigaretta, oppure ha smesso da meno di 12 mesi)

Qual è il valore della pressione sistolica? (espressa in mmHg)

Qual è il valore della colesterolemia totale? (espressa in mg/dl)

Qual è il valore della colesterolemia HDL? (espressa in mg/dl)

E' mai stato diagnosticato il diabete? (oppure due determinazioni successive di glicemia a digiuno superiori o uguali a 126 mg/dl)

Presenza di ipertensione arteriosa per cui il medico ha prescritto farmaci anti-ipertensivi (si considera sotto trattamento chi assume regolarmente questi farmaci)

Nota importante:

Si raccomanda di consultare il medico per consigli o per trattamenti.

LAVORATORI E STILI DI VITA: dall'informazione alla progettazione di interventi

Promozione di una corretta alimentazione in ambiente di lavoro



Prevenzione

Calcolo del punteggio individuale per stimare le probabilità di andare incontro a un primo evento cardiovascolare maggiore nei 10 anni successivi



a tutte le età

- il calcolo deve essere effettuato dal medico
- è valido se i fattori di rischio sono stati misurati seguendo la metodologia standardizzata
- è utilizzabile su donne e uomini di età compresa tra 35 e 69 anni che non hanno avuto precedenti eventi cardiovascolari
- non è utilizzabile nelle donne in gravidanza
- non può essere applicato per valori estremi dei fattori di rischio: pressione arteriosa sistolica superiore a 200 mm/Hg o inferiore a 90 mm/Hg, colesterolo totale superiore a 320 mg/dl o inferiore a 130 mg/dl, HDL-colesterolemia inferiore a 20 mg/dl o superiore a 100 mg/dl

Al fine della valutazione del rischio cardiovascolare, i valori degli esami clinici di glicemia e colesterolemia sono utilizzabili se eseguiti da non più di tre mesi.

Si consiglia di eseguire la valutazione del rischio cardiovascolare attraverso il punteggio almeno:

- ogni sei mesi per persone a elevato rischio (superiore o uguale al 20%)
- ogni anno per persone a rischio da tenere sotto controllo attraverso l'adozione di uno stile di vita sano (rischio >3% e <20%)
- ogni 5 anni per persone a basso rischio (rischio <3%)

Promozione di una corretta alimentazione in ambiente di lavoro



Fare sempre colazione!



- 1) Pane (meglio integrale) + speck sgrassato + insalata + frutta
- 2) Pane (meglio integrale) + mozzarella + pomodori + frutta
- 3) Pane (meglio integrale) + prosciutto crudo sgrassato + pomodori + frutta
- 4) Pane (meglio integrale) + tonno o salmone al naturale + pomodori + frutta
- 5) Pane (meglio integrale) + 2 uova sode o frittata + pomodori e lattuga + frutta
- 6) Pane (meglio integrale) + bresaola + frutta
- 7) Pane (meglio integrale) + tonno fresco + lattuga o radicchio + frutta



- 1) Petto di pollo al limone + verdura a piacere + olio + pane integrale + frutta
- 2) Manzo ai ferri + verdura a piacere + olio + pane integrale + frutta
- 3) Trota o pesce alla griglia o al cartoccio + verdura a piacere + olio + pane integrale + frutta



INSALATA DI RISO: Riso + Piselli freschi + Prosciutto cotto + Mozzarella light + Sottaceti q.b.+ Olio + Verdure a volontà + Frutta



INSALATA MISTA: Lattuga + pomodori a piacere + un secondo a disposizione: es. prosciutto cotto a cubetti, oppure pollo a pezzetti, oppure 1 porzione di formaggio a cubetti oppure n° 1 scatola tonno al naturale, oppure n° 2 uova sode + Olio + Pane (meglio integrale) + Frutta

(Esempi per un uomo normopeso attivo)



E' sempre possibile arricchire i panini con verdure a piacere. Oppure consumare verdura cruda a parte

Promozione di una corretta alimentazione in ambiente di lavoro



a tutte le età



“Pranzo in trattoria o mensa aziendale” strategie per mangiare sano fuori casa



Attenzione al consumo di pane e grissini: prima di ordinare porre sul proprio posto la quantità di pane da mangiare: evitare di servirsi dal cestino!

Antipasti: (occasionalmente) solo verdure grigliate o lessate o insalate. **Evitare salumi misti, salse in genere, tartine, salatini, formaggi.**

Primi piatti semplici: pasta al pomodoro o con sughi semplici (di verdura o speziati con origano e basilico), pasta aglio e olio e peperoncino, risotto alla verdure. **Evitare primi come lasagne, cannelloni, paste fresche (ravioli, tortelloni, ecc...) o piatti con salse o ragù, panna.**

Secondi piatti: carne o pesce alla griglia o al vapore. **Evitare frittture, o piatti particolarmente elaborati**

Secondi piatti freddi: bresaola con rucola, insalata caprese (mozzarella e pomodoro), prosciutto crudo magro con melone, roast-beef o carpaccio con verdure.

Verdura a volontà: insalate miste, verdure lessate o grigliate.

Evitare di bere vino, birra, bevande zuccherate, amari, aperitivi e spumanti (non disponibili in mensa).

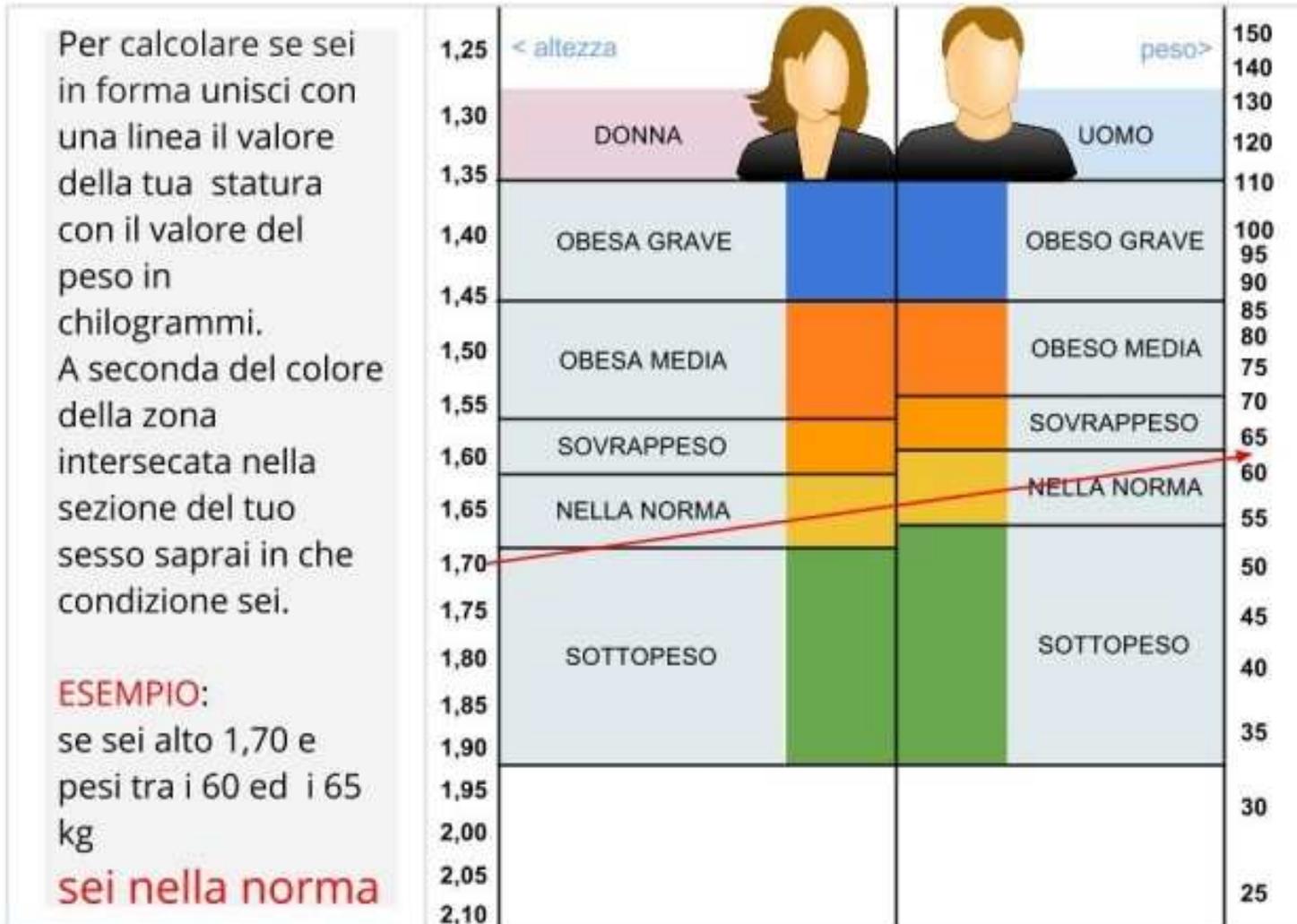
Finire il pasto con frutta (o sorbetto al limone o macedonia di frutta. Caffè preferibilmente non zuccherato).

(Esempi per un uomo normopeso attivo)

Promozione di una corretta alimentazione in ambiente di lavoro



Esempio di scheda calcolo IMC da fornire al lavoratore per sensibilizzare sul problema del sovrappeso



a tutte le età

Promozione di una corretta alimentazione in ambiente di lavoro

Esempio di Progetto WHP - Workplace Health Promotion



a tutte le età

Buone Pratiche Area tematica 1

Rete WHP Bergamo

PROMOZIONE DI UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA



ATTUARE ALMENO 3 BUONE PRATICHE



Buone Pratiche:
Carvico S.p.a - Jersey Lomellina



Buone Pratiche:
Plastik S.p.a



Buone Pratiche:
Lamberti S.p.a

(*) Se è presente una mensa aziendale; in caso contrario diventano obbligatorie la 1.2 o la 1.3. Se l'Azienda non è dotata di mensa, né di area di refezione, né di distributori automatici di alimenti, si dovranno scegliere 3 altre buone pratiche.

1.1 OBBLIGATORIA*

Frutta e verdura presenti nel menù di tutti i pasti serviti in azienda (senza pagamenti aggiuntivi e non sostituibili con dolce o altri piatti), pane a basso contenuto di sale (1,7% sulla farina: vedi dettagli *all. 1A*) e pane integrale.

1.2

Distributori automatici di alimenti con le seguenti caratteristiche:

- frutta e/o verdura fresca (possibilmente di stagione) sempre disponibile;
- presenza di almeno il 30% di alimenti con i requisiti di cui *all. 1B*;
- Presenza nell'area dei distributori di cartelli che riportino la piramide alimentare (*all. 1C*) e/o il decalogo INRAN (*all. 1D*) e/o il regolo per il calcolo del BMI (*all. 1H*).

1.3

Area refezione con:

- frutta e/o verdura fresca di stagione disponibile;
- affissione di cartelli che riportino la piramide alimentare (*all. 1C*), il decalogo INRAN (*all. 1D*) e il regolo per il calcolo del BMI (*all. 1H*).

1.4

Incontro di **formazione** con la partecipazione di almeno il 70% dei dipendenti e per tutto il personale della mensa - se presente - **sulle porzioni corrette** (materiale utile *all. 1E*) ed esposizione nel locale mensa - se presente - di **cartelli sulle porzioni**.

Promozione di una corretta alimentazione in ambiente di lavoro

Esempio di Progetto WHP - Workplace Health Promotion

Rete WHP Bergamo



a tutte le età

Buone Pratiche - Area tematica 1

PROMOZIONE DI UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA



1.5

Iniziativa Codice colore presso la mensa aziendale secondo le indicazioni presenti nell'all. 1F.

1.6

Campagna informativa o di comunicazione (vedi all. 1N) con messaggi promozionali sull'alimentazione con almeno 2 delle seguenti modalità:

- manifesti (1 ogni 70 dipendenti - vedi all. 1L);
- consegna di materiale promozionale (vedi all. 1M) a tutti i dipendenti;
- messaggi sulle tovagliette della mensa aziendale (durata almeno 6 mesi - vedi all. 1I);
- allegati alle buste paga (almeno 5 messaggi in mesi diversi - vedi all. 1G, all. 1L e 1M).

1.7

Un'iniziativa proposta dall'azienda diversa dalle precedenti con misurazione dei risultati ottenuti.