

Nutrirsi di Salute



Promuovere un'alimentazione sana nei luoghi di lavoro

Il benessere fisico, psichico e sociale è essenziale per la qualità della vita e, considerando che sul posto di lavoro si trascorrono molte ore, diventa fondamentale che un'azienda non solo si impegni a soddisfare i requisiti giuridici di salute e sicurezza, ma possa anche promuovere buone pratiche per migliorare le condizioni generali del dipendente, ricordando che il benessere "personale" è il benessere "del personale" e di conseguenza dell'impresa.

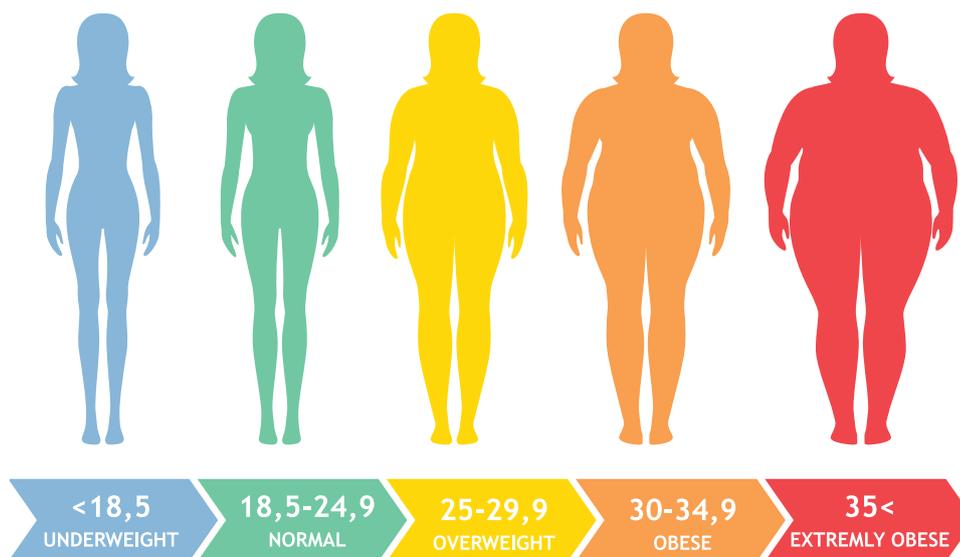
Il datore di lavoro potrebbe infatti rivestire un ruolo importante per promuovere attività che possano contribuire alla prevenzione di numerose malattie caratteristiche della nostra epoca, quali ad esempio ipertensione, obesità, diabete e patologie cardiovascolari, molte delle quali hanno alla base fattori di rischio comuni ma, per fortuna, modificabili.

Infatti, da studi clinici è stato dimostrato che esistono 4 variabili che incidono sulla possibilità che una persona si ammali meno.



Le prime due sono costituite dall'aver una dieta sana e un BMI inferiore a 30. Si ricorda che il BMI (Body Mass Index) o IMC (Indice di Massa Corporea) è il rapporto tra il peso dell'individuo e la sua altezza al quadrato espressa in metri ed è utilizzato come un indicatore dello stato di peso forma.

Body Mass Index



Abbiamo poi un terzo fattore che consiste nel praticare almeno 3,5 ore di attività fisica alla settimana (circa 30 minuti al giorno) e un'ultima variabile ugualmente rilevante: non aver mai fumato. In qualità di esperta di alimentazione, vorrei sottolineare il ruolo chiave di un'impresa nella promozione di scelte salutari.

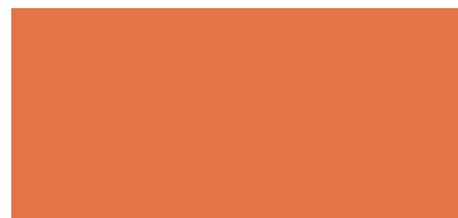
Numerose idee e progetti sono stati da me già sperimentati in aziende che attuano questo genere di misure preventive, anche al di fuori dei luoghi di lavoro. Esse rappresentano non solo un invito, ma anche una concreta opportunità rivolta ai lavoratori per cambiare il proprio stile di vita.

Queste buone pratiche sono descritte nel progetto WHP (vedi box con dettagli) con relativi allegati scaricabili dal sito www.retewhpbergamo.org.

Un'attività molto semplice e non costosa, potrebbe consistere ad esempio in una campagna con **messaggi promozionali da inserire ogni mese in busta paga**.

La "Piramide alimentare"

Un allegato potrebbe rappresentare ad esempio la "Piramide alimentare" che è stata diffusa negli Stati Uniti a partire dal 1992 e si propone come schema visivo per educare le persone ad ali-



Il screenshot mostra il sito web WHP Bergamo. In alto c'è un banner con il logo WHP Bergamo e una foto di un gruppo di persone. Sotto ci sono diverse sezioni con titoli e immagini:

- Ambienti di lavoro sicuri ad ogni età**: Si parla della settimana europea per la sicurezza e la salute sul lavoro.
- Imprese responsive**: Aperta la 3ª edizione della Raccolta buone prassi di Responsabilità Sociale.
- Publicato un volume interamente dedicato alla Rete WHP Bergamo**.
- Convegno del 9 giugno su medico competenze e promozione della salute: grande**.
- 16 giugno: Torneo WHP Teritoriale e progetto Sport for Change**.

mentarsi correttamente ed in modo equilibrato. Alla base si trovano gli alimenti che possiamo utilizzare in quantità maggiore, mentre al vertice sono situati quelli da consumare con maggior moderazione. Essa inoltre si fonda su 3 messaggi base che sono: varietà nel cibo, equilibrio e presenza ogni giorno di alimenti dei vari gruppi. Infatti è fondamentale ricordare che nessun alimento assunto singolarmente è in grado di soddisfare tutte le esigenze del nostro organismo e che ogni alimento, presente nelle varie sezioni della “Piramide alimentare”, può essere sostituito con un altro cibo appartenente allo stesso gruppo.

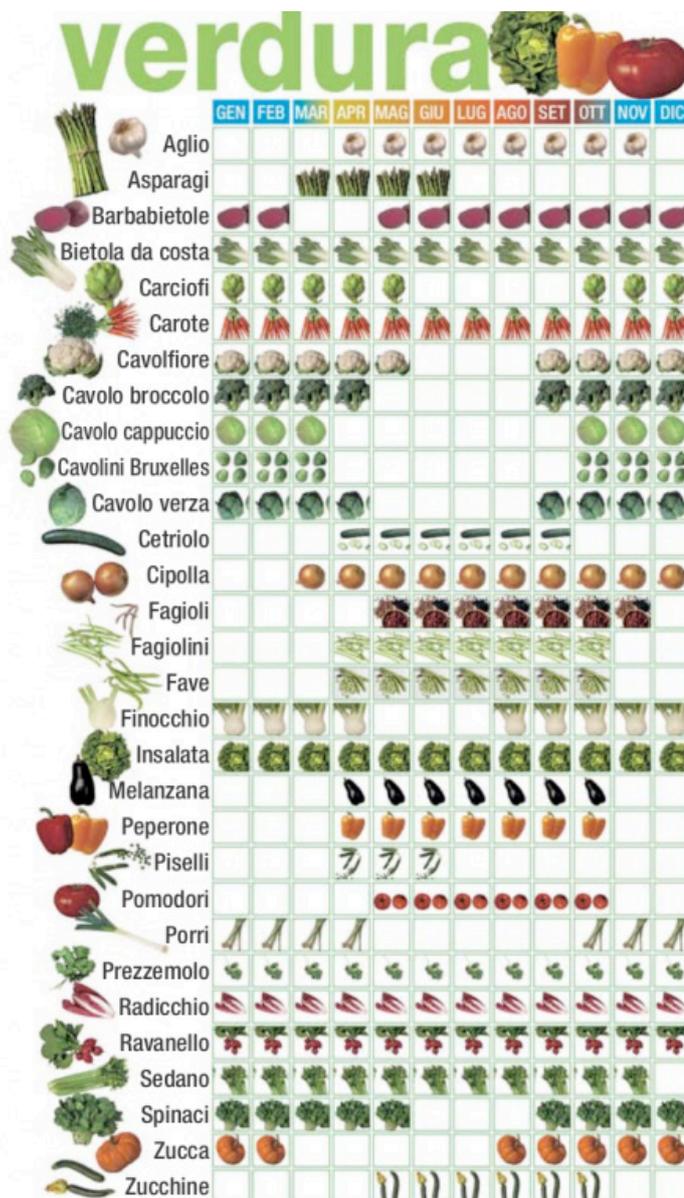
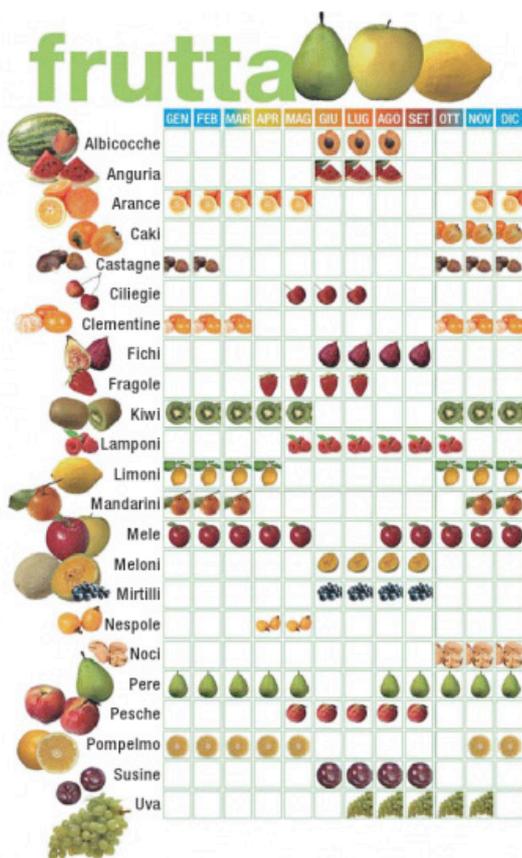


Le parole chiave
VARIETÀ
PROPORZIONI
MODERAZIONE

Tabella frutta e verdura di stagione

In busta paga potrebbe essere inserito anche un allegato con la **tabella della “Frutta e verdura di stagione”**.

Questi vegetali sono ricchi di vitamine, sali minerali (soprattutto se di stagione) e l'invito al loro consumo è collegabile anche al fatto che la nostra alimentazione può essere carente di questi nutrienti, anche come conseguenza di cattive abitudini alimen-



tari quali pasti consumati in fretta, menù non equilibrati o dieta scorretta.

Inoltre, l'elevata presenza in fibre nella frutta e verdura contribuisce a svolgere numerose funzioni, come ad esempio prevenire alcuni tumori o procurare un senso di sazietà che aiuta a introdurre meno calorie.

Considerando che sovrappeso e obesità sono fattori di rischio per infarto, ictus, diabete, tumori e mortalità precoce in genere, un messaggio in busta paga potrebbe evidenziare anche alcuni consigli o **slogan per mantenersi in forma**, come ad esempio **“Sport e alimenti da sempre vincenti!”**, **“Riduci le porzioni”**, **“Scegli alimenti con pochi grassi”**, **“Mangia più frutta, verdura e cibi integrali”**, ecc.



Altri consigli possono essere anche affissi alle pareti della struttura aziendale attraverso **manifesti o cartelli** collocati in punti strategici o di maggior passaggio, come ad esempio l'area refezione con locandine che promuovono la corretta alimentazione, oppure manifesti vicini all'ascensore con la scritta ad esempio: **"Usa le scale, non prendere l'ascensore!"** elencando i numerosi vantaggi che questa decisione comporta: migliora l'umore, l'elasticità di arterie e vene, favorisce il buon funzionamento dell'intestino, migliora la massa ossea e ci permette anche di bruciare calorie!

Oltre a ciò, in alcune aziende vengono distribuiti **opuscoli informativi** sulla nutrizione, riguardanti ad esempio **"Le 10 linee guida per una sana alimentazione"**, oppure sono redatti periodicamente da esperti articoli per nutrirsi di salute che possono essere inviati ai dipendenti tramite anche posta elettronica.

In alcuni casi, infatti, la promozione della salute predilige proprio il canale delle email, al fine di raggiungere in modo capillare molti dipendenti, oltre ad avere dei costi non rilevanti.

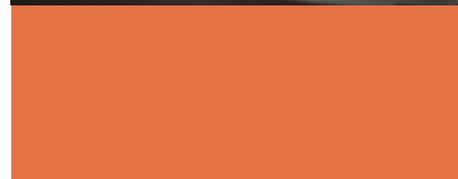
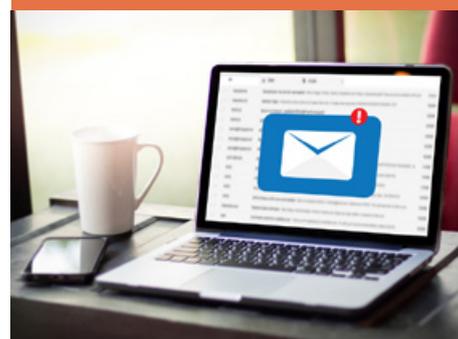
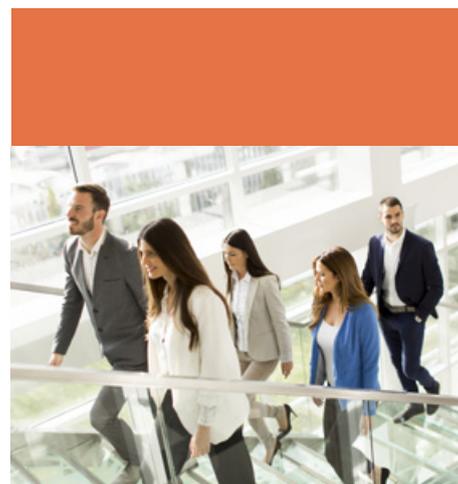
Un esempio è costituito dal programma **"Una mail al giorno"** (www.unamailalgiorno.it), che prevede l'invio di **messaggi gratuiti tramite e-mail**, per incoraggiare e sostenere i comportamenti protettivi per la salute,

Altre imprese hanno anche attivato **convenzioni** con diverse strutture quali studi di consulenze dietetiche, centri sportivi, centri benessere, oppure organizzano periodicamente **incontri formativi di educazione alimentare** che prevedono conferenze e convegni, estendendo l'invito anche ai familiari dei dipendenti. Alcune ditte hanno ideato persino **concorsi a premi** o hanno inserito **cibi di qualità nei distributori automatici**, in primis frutta, cereali e semi misti oleosi.

Le aziende che dispongono di una mensa, potrebbero rendere sempre disponibile **frutta e verdura presenti nei menù di tutti i pasti serviti**, introdurre pane a **basso contenuto di sale e pane integrale**, oppure proporre **menù che rispettino la stagionalità dei cibi** e introducendo, in alternativa all'amata pasta, anche **cereali integrali antichi** come orzo, farro, avena, miglio o presentare con maggior frequenza piatti a base di **legumi**.

Una buona pratica, molto apprezzata dai dipendenti, è anche l'educazione alimentare attraverso la realizzazione di **corsi di cucina naturale**, facendo conoscere e riscoprire alimenti dimenticati o poco utilizzati nell'odierna alimentazione.

Gli argomenti trattati all'interno di questi incontri pratici favoriscono un maggior utilizzo dei cereali integrali, legumi, frutta e verdura, semi oleosi, frutta a guscio, germogli e propongono





ricette sane, facili da preparare, ma soprattutto gustose!
Gli incontri di cucina naturale possono essere organizzati con cadenza periodica e sono solitamente strutturati in una prima parte di educazione alimentare teorica supportata con materiale didattico, in una seconda parte pratica legata alla preparazione di sane ricette ed un'ultima parte con la degustazione di tutto il menù realizzato.

Questi incontri si possono svolgere all'interno dell'azienda, presso la cucina aziendale (o locale dedicato), oppure anche in strutture esterne e sono organizzati sia durante che dopo l'orario di lavoro, al fine di consentire la partecipazione a tutti i dipendenti. Un altro esempio di buona pratica per l'educazione alimentare, da inserire come progetto nelle mense aziendali, è la realizzazione di **tovagliette copri vassoi con messaggi di salute**.

Vorrei citare un modello di tovaglietta realizzato da un'impresa che ha scelto come argomento: **“Per mangiare equilibrato abbinare i piatti con i colori giusti”**.

Questo messaggio è stato sviluppato abbinando a vari colori, diverse categorie di alimenti e rispettivi principi nutritivi. Ad esempio al **colore giallo** sono stati abbinati alimenti ricchi di carboidrati come cereali e derivati (pane, pasta, riso, gnocchi, ecc.), al **colore rosso** alimenti ricchi di proteine (quali carne, pesce, uova, formaggi e legumi) e così via.



Grazie poi a delle immagini-guida, i commensali venivano invitati ad effettuare il giusto abbinamento dei colori al fine di comporre un menù equilibrato.

Queste sono solo alcune delle iniziative per sensibilizzare i lavoratori ad una sana alimentazione e apportano vantaggi concreti a tutti i dipendenti, senza distinzione di ruoli.

L'impresa diviene inoltre percepita come socialmente responsabile e promuove un'immagine di sé positiva perché attenta ai bisogni del personale.

Creando legami all'interno dell'azienda e migliorando il clima lavorativo e il senso di appartenenza (con ricadute positive anche sui familiari e sulla collettività), si favoriscono quindi l'accrescimento del benessere psicofisico nei luoghi di lavoro e la prevenzione di molte patologie.

È proprio il caso di dire: **“Promuovere la salute è una bell'impresa!”**

Riferimenti bibliografici e sitografici:

-“Promuovere la salute nei luoghi di lavoro. l'esperienza della rete whp Bergamo” Autore Marco Cremaschini. Con la collaborazione di Roberto Moretti, Marinella Valoti, Giorgio Barbaglio, Giuseppe M. Masanotti, Roberto Fiandri Cultura e salute Editore Perugia e ATS Bergamo

- www.ats-bg.it
- www.salute.gov.it
- www.retewhpbergamo.org
- www.enwhp.org
- osha.europa.eu/it/topics/whp
- www.ispesl.it/whp/index.asp
- www.nice.org.uk
- www.dors.it
- www.who.int/occupational_health/globstrategy/en/
- www.thecommunityguide.org/worksites/index.html

Rossana Madaschi

Ec.Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

www.nutrirsidisalute.it



“La rete WHP Bergamo è una rete di 108 aziende che si impegnano a realizzare buone pratiche nel campo della promozione della salute dei lavoratori, secondo un percorso predefinito la cui validità è garantita dall'Agenzia di Tutela della Salute.

La rete si è sviluppata grazie alla collaborazione tra ATS e Confindustria Bergamo con la collaborazione, il sostegno e il patrocinio della Provincia di Bergamo, dell'Organismo Paritetico Provinciale per la sicurezza sul lavoro, delle Società scientifiche del settore e di altri Enti e Istituzioni. Il modello di accreditamento che caratterizza il programma WHP è stato ideato e sperimentato nella Provincia di Bergamo ed è stato esteso nel 2013 a tutta la Regione Lombardia. Il Programma WHP ha ottenuto nel 2011 il certificato di partner di eccellenza della Rete Europea ENWHP e nel 2012 il logo della campagna del Ministero della Salute “Guadagnare Salute”. Il modello prevede un accreditamento annuale con il conferimento di uno specifico logo “Luogo di lavoro che promuove la salute”, assegnato a nome della Rete Europea ENWHP (European Network for Health Promoting Workplace).

I luoghi di lavoro che aderiscono alla Rete iniziano un percorso che prevede la realizzazione di buone pratiche efficaci nel campo della promozione della salute: alimentazione corretta, contrasto al fumo di tabacco, incentivi all'attività fisica, promozione della sicurezza stradale, contrasto all'abuso di alcol e promozione del benessere personale e conciliazione vita lavoro”.