PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 19 - numero 4051 di giovedì 13 luglio 2017

Alimentazione e lavoro: come promuovere la salute nelle aziende

Indicazioni sull'importanza della promozione del consumo di alimenti salutari e sicuri. Il Piano Regionale della Prevenzione dell'Emilia-Romagna, l'investimento nell'offerta alimentare, il servizio di mensa e le opportunità di miglioramento.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVS073] ?#>

Imola, 13 Lug ? Secondo alcuni studi circa il 20% degli italiani sono fumatori (e quasi il 30% ex fumatori), si arriva a oltre il 40% di obesi e sovrappeso e solo una persona su tre pratica sufficiente attività fisica. È evidente che, in una situazione come questa, siamo molte le strategie di **promozione della salute** che dovrebbero essere implementate a livello pubblico, a livello di aziende e a livello personale. E sicuramente un modo di "guadagnare salute" passa attraverso anche una **alimentazione salutare e adeguata**.

Torniamo dunque a parlare di alimentazione sana, di rischio alimentare e di lavoro attraverso alcuni interventi al convegno "**Alimentazione, salute, sicurezza**" che si è tenuto a Imola il 19 novembre 2015 nell'ambito delle **Settimane della Sicurezza 2015** organizzate dall' Associazione Tavolo 81 Imola.

In "**Le azioni del Piano Regionale della Prevenzione 2015-2018 per promuovere il consumo di alimenti salutari**", a cura di Marina Fridel (Servizio Prevenzione collettiva e Sanità pubblica Regione Emilia-Romagna), ci si sofferma in particolare sui dati e sul **Piano regionale della Prevenzione** (PRP) in Emilia-Romagna, lo "strumento di riferimento per tutti gli interventi e i programmi che le Aziende sanitarie devono attivare e realizzare nei prossimi anni per la tutela e la promozione della salute".

Si indica che per favorire l'adozione di comportamenti salutari si agisce su diversi fattori:

- "individuali (conoscenze, abilità, credenze);

- interpersonali (reti familiari, amicali e sociali);

- di contesto (disponibilità di risorse per la salute, creazione di ambienti favorevoli)".

Queste le **strategie**:

- "intervenire su più fattori responsabili dell'adozione del comportamento;

- utilizzo di una strategia di intervento di tipo pratico esperienziale;

- attività che sviluppano l'empowerment comunitario;

- attività con forte approccio socializzante;

- intersettorialità e valorizzazione delle risorse locali: ambientali (utilizzo di spazi e ambienti pubblici), sociali (volontariato, associazionismo) ed economiche (mondo produttivo)".

Come indicato nel Piano regionale della Prevenzione si intendono dunque realizzare **iniziative e interventi** che favoriscono:

- "le scelte di salute,

- l'informazione e l'educazione nutrizionale,

- la socializzazione,

- il supporto al cambiamento dei comportamenti alimentari nella popolazione generale, con particolare attenzione ai gruppi di popolazione più vulnerabili".

E si indica che l'accessibilità ad alimenti salutari e la promozione di corrette scelte di alimenti "sono alla base della riduzione delle iniquità in salute ed è pertanto necessario progettare interventi universalistici e diffondere messaggi nutrizionali adatti a target molto eterogenei".

L'intervento si conclude poi segnalando che per raggiungere gli obiettivi occorre:

- "coinvolgere nel percorso non solo gli operatori sanitari, ma tutte le risorse presenti nella comunità e nei territori: i Comuni, la scuola, le forze imprenditoriali, le Associazioni di volontariato...;

- assicurare un'informazione univoca e coerente in tutti contesti".

Veniamo ad un secondo intervento che entra, invece, nello specifico di **cosa è possibile fare nei luoghi di lavoro**.

In "**Sicurezza alimentare sui luoghi di lavoro: regole ed opportunità**", a cura del Dott. Gabriele Peroni (Medico Direttore UOC Igiene e Sanità Pubblica AUSL di Imola), il relatore sottolinea che è importante investire nell'offerta alimentare perché in questo modo si dà più "valore alla salute 'globale' del dipendente, che percepisce e ricambia".

Inoltre con l'investimento nell'offerta alimentare:

- aumenta la performance mentale e fisica;

- aumenta il rendimento lavorativo/produttività;

- diminuiscono gli infortuni sul lavoro ("un'indagine INAIL del 2005 dimostra che la maggior parte avviene nelle ore post prandiali, probabilmente anche a causa del tipo di dieta");

- diminuiscono le assenze dal lavoro.

Si ricorda poi che il D.Lgs. 81/2008, all'allegato IV punto 1.11.2, prevede "l'obbligo del **refettorio** per aziende con oltre 30 dipendenti".

Si possono avere, ad esempio:

- "mense interne con cucina, a gestione diretta;

- mense interne con cucina, a gestione affidata a terzi;

- refettorio interno con distribuzione/somministrazione di pasti veicolati - in mono o in multiporzione - provenienti da centri di cottura esterni".

L'intervento ? che vi invitiamo a leggere integralmente - si sofferma poi sul **servizio di mensa** e il **sistema delle regole** con riferimento, ad esempio, ai vari requisiti e agli adempimenti richiesti (ad esempio in relazione al piano di autocontrollo HACCP o semplificato).

Inoltre si indica che bisogna fare attenzione a:

- "pasti senza glutine per dipendenti affetti da celiachia;

- diete speciali per motivi etici e/o religiosi;

- Ramadan (...complementi alimentari e pasti dal tramonto all'alba... acqua?);

- contrasto allo spreco alimentare;

- distributori automatici".

Veniamo, in conclusione, alle **opportunità di miglioramento** in materia alimentare nelle aziende:

- "organizzazione del lavoro e degli orari, con più tempo per il pasto principale e due break (mattino e pomeriggio) per favorire la merenda";

- "contratti di fornitura/appalto attenti alla qualità e al valore nutrizionale, con materie prime fresche secondo stagione, a filiera corta, DOP, IGP, molta frutta e verdura cruda, molti cereali e legumi, poco sale, zero alcol, limitazione delle proteine animali e grassi, preparazioni semplici, cotture dolci e con pochi grassi, etc..., piatti combinati, piatti unici, insalatone, pizza, etc...;

- informazione/dichiarazione nutrizionale per ogni piatto/porzione, mediante cartellonistica 'friendly';

- offerta di acqua gratuita ? oltre che in mensa ? in più punti dell'azienda, per favorirne il regolare consumo, mediante distributori di acqua naturale e gas/erogatori a 'boccioni';

- contratti di appalto con ditte di *vending* (attività di vendita e somministrazione di prodotti alimentari e non, per mezzo di distributore automatico, ndr) per installare distributori automatici con prodotti virtuosi;

- offerta diretta da parte dell'azienda ? a libero servizio ? ad es. di frutta fresca, yogurt, verdure e frutta secca in confezioni pronte al consumo, per le merende;

- luoghi/refettori adeguati per il consumo dei pasti, con attenzione al rumore e alle dotazioni per l' igiene delle mani".

Infine è opportuno:

- "pubblicizzare il valore e favorire l'igiene orale dopo i pasti;

- organizzare campagne aziendali di informazione e promozione della salute, aperte anche alle famiglie dei dipendenti";

- realizzare iniziative di "contrasto all'obesità e alla sedentarietà, in collaborazione con il medico competente e con specialisti, mutuando da esperienze e buone pratiche già sperimentate in altre realtà lavorative";

- favorire l'integrazione tra MMG (medico di medicina generale) e medico competente "per la presa in carico e la gestione integrata del dipendente obeso/diabetico/con sindrome metabolica".

" Le azioni del Piano Regionale della Prevenzione 2015-2018 per promuovere il consumo di alimenti salutari", a cura di Marina Fridel (Servizio Prevenzione collettiva e Sanità pubblica Regione Emilia-Romagna), intervento al convegno "Alimentazione, salute, sicurezza" che si è tenuto a Imola nell'ambito delle Settimane della Sicurezza 2015 (formato PDF, 1.75 MB).

" Sicurezza alimentare sui luoghi di lavoro: regole ed opportunità", a cura del Dott. Gabriele Peroni (Medico Direttore UOC Igiene e Sanità Pubblica AUSL di Imola), intervento al convegno "Alimentazione, salute, sicurezza" che si è tenuto a Imola nell'ambito delle Settimane della Sicurezza 2015 (formato PDF, 198 kB).

Link al Piano Regionale della Prevenzione dell'Emilia-Romagna

Tiziano Menduto

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it