

# **Alimentazione e lavoro: come ridurre le conseguenze dello stress?**

*Un documento si sofferma sull'alimentazione e gli stili di vita come parti integranti della prevenzione di alcuni rischi lavorativi. Focus sullo stress lavoro correlato: le sostanze, gli alimenti e le bevande per contrastare lo stress.*

Brescia, 23 Dic ? Il decreto legislativo 81/2008 all'articolo 20 indica che "ogni lavoratore deve prendersi cura della propria salute e sicurezza". Ma all'interno di questo dovere possono essere compresi anche la scelta della propria alimentazione e del proprio stile di vita?

A chiederselo e a raccogliere e riportare utili informazioni è il documento AiFOS "**Mi tutelo mangiando**", a cura di Silvia Pellegrino, che raccoglie i risultati di un'indagine sulla corretta alimentazione e sugli stili di vita sani come parte integrante della prevenzione di alcuni rischi lavorativi legati alla salute.

Con la collaborazione e supporto di Matteo Fadenti, Ferdinando Folli e Giorgio Malvicini, è stato, infatti, elaborato e sottoposto un **questionario** per conoscere il parere di un campione eterogeneo di lavoratori relativamente al rapporto alimentazione /malattie e al loro stile di vita con lo scopo di individuare eventuali differenze di risposte in base all'età, al genere, alla nazionalità e/o alla mansione svolta.

Nella prima parte del documento sono contenute alcune considerazioni sull' alimentazione e nella seconda parte è proposta l'analisi delle risposte raccolte presso i lavoratori insieme a diverse informazioni sull'alimentazione in relazione a diversi rischi.



L'articolo si sofferma sui seguenti argomenti:

- Mi tutelo mangiando: alimentazione e stress lavoro correlato
- Mi tutelo mangiando: bevande utili e dannose per la lotta allo stress
- Mi tutelo mangiando: ridurre lo stress e mantenere la calma

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0563] ?#>

## Mi tutelo mangiando: alimentazione e stress lavoro correlato

Ci soffermiamo oggi su un rischio molto diffuso nel mondo del lavoro: lo **stress lavoro correlato**. Un rischio reso ancora più attuale anche delle conseguenze dell'attuale emergenza sanitaria COVID-19.

Considerando la lunghezza delle giornate lavorative, il documento ricorda che se il lavoro non è di gradimento del lavoratore o "si verificano problemi con i colleghi o altro, questo può determinare una forma di **stress** molto pericolosa", come dimostrato dai risultati del questionario.

Si ricorda che come per tutti i rischi lavorativi, anche il rischio stress non trova la soluzione in un'unica cura, "ma va affrontato in modo multidisciplinare per trovare una reale e duratura diminuzione del rischio. Per affrontare questo rischio il datore di lavoro deve organizzare il lavoro in modo corretto e deve predisporre dei metodi per il controllo dello stress. Questo rischio però non si affronta solo a livello aziendale, ma anche a livello individuale".

Se uno studio condotto alcuni anni fa dall'University College di Londra "ha dimostrato come lo stress non solo va a danneggiare la salute mentale della persona, ma ha una serie di conseguenze sulla salute fisica" (ad esempio accrescendo "la presenza di colesterolo cattivo nell'organismo, andando ad agire come importante cofattore nelle malattie cardio circolatorie"), **l'alimentazione è "uno degli aspetti principali con cui si possono limitare e contrastare i danni dello stress lavoro correlato"**.

Sicuramente ? continua il documento ? "non esiste un alimento che da solo può contrastare lo stress lavoro correlato, però alcuni studi hanno confermato come l'assunzione di certi alimenti possa portare dei benefici nei confronti dei danni provocati dallo stress. Ad esempio alcune ricerche, si sono soffermate sui benefici portati da alimenti come **verdura e frutta**. Un esempio può essere rappresentato dagli studi effettuati sul **broccolo verde** (in particolare dai suoi germogli). È stato dimostrato che questa verdura ha la capacità non solo di proteggere le cellule del corpo umano dallo stress ma anche dalle malattie degenerative. Gli antiossidanti contenuti nei germogli dei broccoli, così come anche in altri prodotti alimentari di origine vegetale, hanno delle ottime proprietà che portano effetti molto positivi all'organismo umano".

Un'altra verdura utile a combattere "uno dei sintomi dello stress, ovvero la **depressione**, sono gli **asparagi**. La depressione, infatti, è stata spesso associata ad una carenza di acido folico" e per contrastare tale carenza "si può assumere una buona dose di asparagi".

In ogni caso "tutti gli alimenti che contengono **vitamine del gruppo B** possono essere un utile arma contro lo stress. Come succede con l'acido folico, anche la carenza di vitamine come la B1 e la B12, può far scatenare dei processi depressivi anche gravi. Una soluzione rapida del problema può essere rappresentata dagli integratori, anche se basterebbe assumere il giusto quantitativo di verdura a foglia verde (soprattutto spinaci, particolarmente ricchi di magnesio che aiuta a regolare i livelli di cortisolo), legumi, riso, agrumi, noci e uova, per avere il giusto apporto di vitamine del gruppo B, considerando che le vitamine, così come i minerali, vengono assorbite in modo migliore se assunte attraverso i cibi piuttosto che attraverso gli integratori".

Un alimento utile per la lotta allo stress può essere l'**avocado**, che peraltro contiene acidi monoinsaturi e potassio, che aiutano ad abbassare la pressione sanguigna (alzata dallo stress lavoro correlato)". Tuttavia benefici contro lo stress si possono avere anche con gli **alimenti ricchi di omega 3**: "gli acidi grassi Omega 3 contenuti nel salmone (ma anche nel tonno, nella trota, nelle aringhe, negli sgombri, nelle acciughe e nelle sardine) migliorano l'umore, perché aiutano a tenere sotto controllo il cortisolo e l'adrenalina, e riducono il rischio di attacco cardiaco".

Inoltre contro l'ansia e per favorire il buonumore "sono utili alimenti come il **cacao**, i **cereali integrali**, le **noci** e le **mandorle**. Un esempio di spuntino di metà mattina, utile anche contro lo stress, potrebbe essere rappresentato da uno yogurt bianco nel quale si possono inserire pezzettini di cacao amaro (almeno al 70%) e noci sbriciolate. Altri alimenti utili potrebbero essere le albicocche, la frutta secca, la melassa e le arance. Vi sono inoltre minerali, come il **magnesio**, la cui efficacia nel combattere situazioni di stress è stata dimostrata".

Il magnesio "lo si può trovare in cibi come noci, cereali, banane e legumi ne contengono una buona quantità. Vi sono anche diverse verdure a foglia verde che possono essere annoverate tra le migliori fonti di magnesio".

## **Mi tutelo mangiando: bevande utili e dannose per la lotta allo stress**

Il documento ricorda che anche le **bevande** possono essere utili.

Ad esempio il **the**. Infatti "uno studio pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition ha scoperto che in realtà l'aminoacido teanina (da non confondere con la teina, che invece è un alcaloide) aiuta il cervello a produrre più serotonina, riducendo così i sintomi dello stress".

Parlando di **bevande**, l'**alcol è invece da evitare**: " bere alcolici spesso può dare la sensazione di alleviare dolori e pensieri, ma questa sensazione è solo momentanea, poiché tra i danni dell'alcol vi sono l'ansia e la depressione. Inoltre per essere smaltito l'alcol utilizza molti liquidi, provocando nel corpo una situazione di disidratazione, che ha ripercussioni negative sull'umore. Anche il **caffè** non è una buona arma contro lo stress. Se da un lato la caffeina dà nell'immediato energia, dall'altro inibisce i livelli di serotonina, facendo così sentire il consumatore via via sempre più ansioso ed irritabile. Non solo, essendo anche diuretica, provoca una leggera disidratazione, che è stato dimostrato essere un'altra delle possibili cause della depressione, mentre il fatto che tenga anche svegli non aiuta di certo a conciliare il sonno, indispensabile invece per riposare e contrastare lo stress".

## Mi tutelo mangiando: ridurre lo stress e mantenere la calma

Per ridurre lo stress si potrebbero quindi consumare dei "pranzi a base di broccoli, verdure fresche e alimenti ricchi di omega 3, mangiando magari all'aperto ed in compagnia ed evitando quelle bevande e quegli alimenti che possono aiutare lo stress a recare danni psicologici e fisici nei lavoratori".

Chiaramente l'alimentazione non è l'unica arma a utilizzare e la dieta "deve essere correlata ad altri aspetti, come l'avere una vita tranquilla e serena lontana da tensione e stress, e praticare regolare attività fisica".

Se poi a creare tensioni e poca serenità è proprio il lavoro, "sarà necessario fare qualcosa per cambiare la situazione (migliorando il rapporto con i colleghi, cercando di gestire al meglio le scadenze...) o cambiare (qualora possibile) addirittura il lavoro".

Se, infine, per evitare i danni dello stress è importante, al di là dell'alimentazione, saper **mantenere la calma**, "una ricerca dell'Università di Cambridge, pubblicata sulla rivista Biological Psychiatry e curata da Luca Passamonti del CNR di Catanzaro, ha collegato il riuscire a mantenere la calma al tipo di cibo che si assume".

Se la serotonina "è l'ormone del buonumore, esistono alcuni alimenti che contengono una maggiore quantità di **triptofano**, un amminoacido che aiuta e stimola la produzione di serotonina": una maggiore presenza di triptofano "riduce la comunicazione fra le aree cerebrali che controllano la rabbia". E il triptofano "va assunto tramite l'alimentazione, poiché l'organismo non è in grado di produrlo autonomamente. I ricercatori consigliano l'assunzione di 350 gr fra latte, cioccolato, merluzzo, tonno, alici, caviale, formaggi, maiale, vitello, pollo, tacchino, avena, noci, arachidi e cacao amaro per assumere i giusti quantitativi di triptofano".

Ricordiamo, come ribadito più volte nel documento, che è comunque importante "**diffidare delle diete fai da te** o di quelle prese da riviste o giornali". Per migliorare correttamente la propria alimentazione in relazione a specifici problemi "ci si dovrebbe sempre affidare ad un **medico/nutrizionista/dietista**".

Concludiamo segnalando che "Mi tutelo mangiando" si sofferma anche sui seguenti argomenti:

- stress, alimentazione e apparato gastroenterico
- stress, alimentazione e danni da colesterolo

- alimentazione e prevenzione del rischio chimico
- alimentazione e prevenzione del rischio biologico.

RTM

*Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:*

Associazione AiFOS, "Mi tutelo mangiando", a cura di Silvio Pellegrino, documento correlato al progetto d'indagine sulla corretta alimentazione e sugli stili di vita sani come parte integrante della prevenzione di alcuni rischi lavorativi.



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)