PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 19 - numero 4147 di Giovedì 21 dicembre 2017

Alimentazione e sicurezza: il ruolo dell'alimentazione negli infortuni

È ormai noto che l'alimentazione incide fortemente sull'efficienza e sul rendimento lavorativo. È altresì dimostrato che ha un ruolo significativo nei confronti degli infortuni sul lavoro. La maggior parte degli infortuni avviene nelle ore post prandiali.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[USBF01] ?#>

L'interesse sempre più diffuso all'alimentazione e al suo rapporto con tutti gli aspetti della vita dell'uomo non può non tenere conto dell'aspetto lavorativo, considerando che noi tutti trascorriamo la maggior parte della nostra vita (e giornata) lavorando.

Alla luce della nuova e più esaustiva definizione di "**salute del lavoratore**" introdotta dal Testo Unico 81/2008, si parla di "stato completo di benessere fisico, mentale e sociale non consistente solo con l'assenza di malattia o d'infermità" e, pertanto, si è iniziato a estendere la sorveglianza sanitaria ad altre forme di prevenzione orientate agli stili di vita, come l'abitudine al fumo; l'abuso di alcool; l'assenza di attività fisica; l'adozione di una dieta non sana: tutti fattori che incidono fortemente sul benessere della persona. Nell'attività medica di sorveglianza sanitaria è ben nota la correlazione tra dieta poco sana e ripercussione sull'attività lavorativa, con un incremento dei giorni di malattia e una maggiore esposizione al rischio infortuni.

L'alimentazione, quindi, non solo influenza negativamente il lavoro (nei casi più gravi attraverso vere patologie che minano la produttività del singolo), ma anche positivamente, andando a incidere sulla performance individuale e sulla prevenzione del rischio, declinato per mansione specifica.

Diventa strategico per l'azienda redigere un Documento di Valutazione dei Rischi che consideri anche questi aspetti, al fine di coinvolgere e sensibilizzare i lavoratori all'importanza di adottare stili di vita sani.

Nel concetto moderno di Salute e Sicurezza **è ormai impensabile concepire il lavoratore come un soggetto passivo** al quale erogare le disposizioni normative, in maniera asettica. Al contrario, si tratta di un processo condiviso all'interno del quale tutti gli attori aziendali svolgono un ruolo attivo di collaborazione, nel rispetto degli obblighi specifici: il Datore di Lavoro ha il dovere di valutare TUTTI i fattori che concorrono a garantire lo stato di salute del lavoratore; nell'accezione più ampia del termine "salute" quale "stato di completo benessere fisico, mentale e sociale", già menzionato poc'anzi. Non solo, il Datore di Lavoro (e i suoi collaboratori) ha l'onere di favorire e valorizzare programmi di promozione della salute secondo i principi della responsabilità sociale e oggi più che mai, il valore di una sana e corretta alimentazione è materia di discussione e di una presa di coscienza ampiamente diffusa.

Nell'ambito dei rischi emergenti, ovvero quei rischi che apparentemente non sono strettamente legati all'attività aziendale ma che intervengono a influenzare la stessa, il **rischio alimentazione** assume pari dignità degli ormai noti rischio aggressione; rischio rapina; rischio stress.

Ma cosa si intende con Rischio Alimentazione?

Nella percezione del lavoratore è inteso come il rischio derivante dall'impossibilità di consumare un pasto equilibrato durante l'orario di lavoro per mancanza di tempo; per mancanza di idonei spazi; per mancanza di scelta tra una varietà sana di alimenti e, di conseguenza, il dovere fare i conti con una fiacchezza e un deficit di attenzione nel dopo pasto.

Ampliando il concetto, questa nuova tipologia di rischio prevede un metodo di intervento strutturato, all'interno dell'organizzazione, che supporti la dirigenza, i collaboratori e gli stessi lavoratori a nutrirsi in maniera più sana, al fine di salvaguardare la propria salute, abbattendo il rischio infortuni e migliorando la qualità stessa del lavoro.

Già nel 2005, una relazione dell'Ufficio Internazionale del Lavoro (ILO) evidenziava quanto una scorretta alimentazione potesse provocare una perdita della produttività del 20%. Non solo, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che il 50% delle patologie maschili e il 25% di quelle femminili, in Europa, sono legate a stili di vita non salutari, tra i quali una dieta sbilanciata. In Italia, addirittura, sono denunciati 5 milioni di casi di obesità: ogni giorno 156 italiani perdono la vita per le conseguenze del sovrappeso, con un costo al nostro Sistema Paese pari all'1% del PIL!

Come può il sovrappeso influire sulla Sicurezza al lavoro?

I lavoratori in sovrappeso (e, nel peggior caso, obesi) non solo incorrono in infortuni sul luogo di lavoro più frequentemente rispetto ai colleghi normopeso, dati alla mano, ma sono anche maggiormente esposti al rischio di sviluppare malattie occupazionali come patologie da vibrazioni; patologie muscolo-scheletriche; asma; patologie da sostanze chimiche; disturbi da stress. Spesso hanno delle limitazioni fisiche che possono compromettere l'agilità nello svolgimento della propria mansione, con relativo deficit sulla sicurezza. Hanno maggiori difficoltà a reperire dispositivi di protezione individuale (DPI) calzanti con conseguente inadeguatezza a livello protettivo. E, infine, in caso di incidente, i lavoratori sovrappeso (e/o obesi) risentono degli effetti più gravi, in quanto l'aumento del tessuto adiposo modifica la forma del corpo che subisce diversamente l'impatto.

L'INAIL sottolinea come l'esposizione a stress cronico sul posto di lavoro aumenta del 50% la probabilità di incorrere nell'obesità. In generale, questo Ente, identifica come "fattori aziendali che favoriscono l'aumento di peso":

- l'assenza di attività fisica nel tipo di lavoro (il noto "lavoro sedentario");
- la difficoltà di parcheggiare le biciclette nei pressi dell'azienda;
- la difficoltà di utilizzare mezzi pubblici per raggiungere l'azienda;
- l'assenza di aree ricreative;
- l'assenza di programmi aziendali di promozione della salute e di progetti riguardanti la sana alimentazione;
- la scarsa conoscenza dei datori di lavoro in merito ai rischi da obesità; al benessere organizzativo, in generale;
- gli scarsi incentivi di partecipazione dei lavoratori a programmi di prevenzione;
- la scarsa partecipazione dei lavoratori a programmi di promozione della salute sul lavoro.

Sebbene non esista una "dieta universale", è indubbio che sia possibile prevedere e adattare una **dieta per tipologia di lavoro**.

All'interno della campagna europea sulla Sicurezza sul Lavoro dell'Eu-OSHA, l'alimentazione viene concepita come uno "strumento utile a favorire un invecchiamento sano e attivo del lavoratore", soprattutto se curata fin da giovane età. Sarebbe, pertanto, opportuno che fosse inquadrata più specificatamente all'interno del luogo di lavoro, veicolata soprattutto dal medico competente, con l'aiuto di esperti esterni. Le aziende, ad esempio, dovrebbero assicurare che "le mense e/o i distributori automatici mettano a disposizione una scelta varia che comprenda frutta e verdura già pronte all'uso; dovrebbero permettere un tempo sufficiente al consumo del pasto e promuovere l'attività fisica con azione strutturate" (INAIL).

Una corretta alimentazione può essere un'arma in più a disposizione dell'organizzazione, ma soprattutto del lavoratore stesso, nella lotta alla prevenzione del rischio.

L'attenzione alla dieta e i principi base della nutrizione dovrebbero rientrare nei percorsi di formazione e informazione dei lavoratori perché, nell'ambito dei nuovi rischi emergenti, dedicare una **campagna di sensibilizzazione alla sana alimentazione** sul posto di lavoro significa attivarsi per tempo a un'attività che necessariamente avrà impatto nei conti economici aziendali. Investire con un margine di anticipo nel creare una cultura della sicurezza che tenga conto del rischio alimentazione significa, per l'organizzazione, avere un vantaggio competitivo a disposizione nel prossimo futuro.

Dal momento che le scelte alimentari sono dettate non solo dal gusto, ma risentono del costume e, in generale, della cultura di appartenenza; sono il frutto di esperienze e tradizioni che plasmano il background di ogni individuo, è fondamentale intervenire in tutta la fase di assimilazione dei nuovi programmi educativi affinché la consapevolezza acquisita porti le aziende a dotarsi di veri e propri **dispositivi di protezione individuali immunitari** (DPIm): mangiare sano preserva e rinforza il sistema immunitario a favore della performance sul lavoro.

Massimo Servadio

Psicoterapeuta Sistemico Relazionale e Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni

Bibliografia

Buratti E.; Giolo C., La dieta dei mestieri. Rischio Alimentazione, AltroMondo Editore, 2016.

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.