PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 6 - numero 976 di martedì 06 aprile 2004

Consigli alimentari per i turnisti

Una alimentazione errata può avere effetti negativi anche sul rendimento lavorativo e sulla sicurezza.

Pubblicità

Tra i disagi ed i disturbi che possono insorgere nei turnisti, non vi sono solo i problemi di sonno, ma anche quelli all'apparato digestivo.
Uno studio realizzato in Svizzera ha rilevato che il 20 ? 75 % di chi lavora a turni indica di soffrire di disturbi all'apparato digestivo; una corretta alimentazione ed il rispetto di alcune regole nell'assunzione dei cibi possono contribuire ad eliminare tali disagi.
Il tema è stato affrontato in una pubblicazione della Commissione Federale Svizzera di coordinamento per la sicurezza sul lavoro.

Secondo gli esperti svizzeri è importante rispettare se possibile degli "orari fissi", prendere i pasti possibilmente sempre nello stesso momento, anche quando i turni di lavoro cambiano.
"Ciò presuppone che nella misura del possibile i turnisti rispettino degli orari fissi, per es. per coricarsi e per alzarsi. Il pranzo dovrebbero possibilmente consumarlo con i familiari, anche se per farlo devono interrompere il sonno.
I pasti in comune hanno un valore da non sottovalutare nella maggior parte delle culture, e la componente sociale legata al cibo va ben oltre quella fisiologica di mettere a disposizione energia; inoltre essi aiutano il processo digestivo.
Questo è pure il motivo per cui il primo pasto della notte non dovrebbe essere consumato da soli."

L'ideale è che il primo pasto della notte sia caldo e sia consumato prima dell'una del mattino, per due motivi: primo, un pasto cotto è più facile da digerire; secondo, ciò permette di superare meglio la «crisi di rendimento» nelle prime ore del mattino.
Degli spuntini negli intervalli tra i pasti principali sostengono la capacità di rendimento in quanto "mantengono la glicemia". Ciò vale anche per il secondo pasto della notte.
La seguente tabella presenta una ripartizione ottimale dell'assunzione di cibo:
Cena: orario 19.00 ? 20.00; 20% della quota di energia giornaliera; pasto leggero
1° pasto notturno: orario 00.00 ? 01.00; 25% della quota di energia giornaliera; pasto caldo: dieta leggera adeguata
2° pasto notturno: orario 00.04 ? 00.05; 8% della quota di energia giornaliera; spuntino: ad es. insalata leggera, latticini, frutta
Colazione: orario 00.07; 12% della quota di energia giornaliera; come il solito, senza caffè o tè nero.

Le rimanenti quote d'energia spettano al pranzo e agli spuntini.
Il cibo deve corrispondere a un'alimentazione integrale leggera che va inoltre preparata in modo gradevole e digeribile.
Naturalmente l'alimentazione deve essere variata.
L'articolo offre inoltre consigli riguardo ai cibi e alle bevande più indicati.

Ulrich Schwaninger, autore dell'articolo, relativamente al primo pasto della notte, ritiene che i datori di lavoro dovrebbero assicurare che i locali in cui si mangia siano gradevoli e che si disponga di sufficiente tempo per preparare e consumare il cibo. Inoltre dovrebbero garantire che il cibo portato con sé dai lavoratori possa essere riscaldato in modo rapido e semplice (forno a microonde, getto di vapore o fornello elettrico).

L'articolo.

Pubblicità