PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 25 - numero 5451 di Giovedì 31 agosto 2023

Guida per una consapevole alimentazione: mi proteggo mangiando

Disponibile una guida di Inail con alcune indicazioni di una consapevole alimentazione: uno strumento di promozione della salute che offre ai lavoratori un contributo su alcuni degli aspetti psicologici che incidono sull'assunzione del cibo.

E' disponibile sul sito di INAIL una "GUIDA PER UNA CONSAPEVOLE ALIMENTAZIONE - MI PROTEGGO MANGIANDO", a cura della direzione centrale prevenzione e redatta da Ilaria Rossi, Ester Rotoli e Stefano Signorini. L'idea di pubblicare una guida per una più consapevole alimentazione, con la prospettiva di tutelarsi mangiando, è nata sia sotto la spinta di offrire ai lavoratori un contributo alla riflessione su alcuni degli aspetti psicologici che incidono sull'assunzione del cibo, sia per essere uno strumento utile di prevenzione e promozione della salute. Su quest'ultimo punto, l'idea di proporre un prodotto informativo vantaggioso per i lavoratori è stato pensato all'interno del progetto di prevenzione alimentare promosso dalla Dc Prevenzione dell'Inail.

Il manuale ha un orientamento volto alla valutazione e riflessione su se stessi, su cosa, e come poter migliorare il proprio comportamento rispetto alle abitudini alimentari (al lavoro e nei diversi contesti di vita); infatti, le abitudini per loro natura sono azioni ripetute che solitamente si fanno scegliendo in modo inconsapevole. Così la scelta di cosa si mangia e di come lo si cucina è frutto di abitudini più o meno salutari.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0846] ?#>

La guida, quindi, condurrà il lettore a conoscersi meglio attraverso la riflessione e l'autovalutazione rispetto alle personali abitudini alimentari. È strutturata con la presentazione delle tematiche principali che incidono sul comportamento alimentare, così il lettore si troverà a rispondere a dei quesiti corrispondenti agli argomenti che rappresentano la base della conoscenza. In definitiva si tratta di uno strumento che potrà essere usato come un "diario di bordo" a cinque tappe per giungere nel porto dell'alimentazione consapevole.

È importante sottolineare che le domande presenti nella guida sono state pensate per fornire un orientamento su come ci si pone di fronte a vari aspetti inerenti le abitudini alimentari; quindi, i quesiti non hanno valore diagnostico. Per approfondimenti rispetto alle personali problematiche valutate si consiglia un consulto con gli specialisti di riferimento.

Per prepararsi a tale viaggio si consiglia una respirazione consapevole, inspirando dal naso ed espirando aprendo la bocca; quando si espira si fa scendere la mascella in basso; si fa questo esercizio fino a quando il battito cardiaco diventi costante; si consiglia di seguire con una mano il movimento del proprio torace, che nell'espirazione scenderà. "Ora prestate attenzione a voi stessi, e come scegliete il cibo senza giudicarvi."

Indice

Introduzione
La percezione del cibo attraverso i cinque sensi
La motivazione della scelta per sé e con gli altri
Il cibo quale ristoro emotivo
Il mirino dell'autoefficacia
Il peso dell'autostima
Conclusioni

INAIL - Guida per una consapevole alimentazione - Mi proteggo mangiando (.pdf - 2,51 mb)
Fonte: INAIL

Licenza Creative Commons

www.puntosicuro.it