

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 17 - numero 3513 di venerdì 27 marzo 2015

Inail: la promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro

Una regolare attività fisica può migliorare il rendimento lavorativo e contribuire a diminuire le malattie e gli infortuni sul lavoro. Indicazioni dell'Inail sulla promozione dell'attività fisica e sul rapporto tra promozione della salute e lavoro.

Roma, 27 Mar ? Nel 2005 la Commissione Europea ha indicato i **luoghi di lavoro** "come luogo ideale dove condurre **azioni di promozione dell'attività fisica**". Inoltre secondo l'Unione Europea "l'1,4% degli anni di vita persi è imputabile all'inattività fisica che, spesso, è associata a sovrappeso e obesità e può predisporre a malattie croniche altamente invalidanti". E in Italia "il 42% della popolazione con più di 3 anni di età non svolge alcun tipo di attività fisica nel tempo libero e non pratica nessuno sport".

A riportare questi dati, ricollegandosi a quanto già sottolineato dall' Agenzia Europea per la sicurezza e la salute sul lavoro o da alcuni progetti regionali, è un nuovo **factsheet** dell' Inail, elaborato dal Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del Lavoro ed Ambientale diretto dal Dott. Sergio Iavicoli.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVS071] ?#>

Nel factsheet "**Promozione dell'attività fisica e lavoro**", curato da MR. Marchetti, TP. Baccolo, P. Galzerano e F. Lentisco, si ricorda che la promozione della salute nei luoghi di lavoro ha lo scopo "di favorire la salute e il benessere dei lavoratori nei luoghi di lavoro tramite il miglioramento dell'organizzazione e dell'ambiente di lavoro, programmi aziendali mirati, l'offerta di scelte sane e l'incoraggiamento allo sviluppo delle capacità personali".

Il factsheet riporta anche una tabella con le **cause più frequenti della scarsa attività fisica**.

Ad esempio l'aumento del lavoro sedentario (computer, incremento meccanizzazione, ecc.), ma anche la diminuzione delle attività domestiche, la carenza di spazi per l'attività fisica all'aperto, l'aumento dell'uso dei mezzi di trasporto. Inoltre sono stati riscontrati anche: una "scarsa motivazione personale", "poca consapevolezza dei benefici legati all'attività fisica" e "poco tempo libero per svolgere attività fisica".

Quali sono, secondo il factsheet, i **benefici dell'attività fisica**?

Viene segnalato che l'attività fisica, "oltre a influire positivamente sul tono dell'umore, incrementa la funzione cardiaca, abbassa il colesterolo LDL e aumenta l'HDL, riduce i trigliceridi e la pressione arteriosa, migliora la circolazione arteriosa e venosa, previene e ritarda l'osteoporosi, protegge da alcuni tumori (colon, endometrio e mammella) e riduce il rischio di cadute migliorando il tono muscolare e i riflessi per l'influenza sull'equilibrio e la coordinazione". Inoltre il movimento "aiuta a mantenere il peso ideale favorendo il consumo delle calorie in eccesso e aumentando la tolleranza al glucosio".

Riguardo al lavoro viene sottolineato che una regolare attività fisica **può migliorare "le prestazioni psico-fisiche, il rendimento lavorativo e contribuisce a diminuire le malattie e gli infortuni sul lavoro** (un aumento del 5% dell'indice di massa corporea provoca una riduzione della mobilità della parte inferiore del corpo)". E l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) indica che gli adulti "dovrebbero effettuare almeno 30 minuti di attività fisica moderata (es. camminare di buon passo) per 5 giorni a settimana".

A questo proposito il factsheet riporta in una tabella i livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS per adulti tra 18 e 65 anni.

Arrivando ad affrontare ancora più nel dettaglio il **rapporto tra promozione della salute e lavoro**, il factsheet segnala che le azioni di promozione della salute nei luoghi di lavoro "possono **contribuire a far diminuire l'assenteismo e a migliorare la produttività e l'immagine dell'azienda**".

E in questo senso Datori di Lavoro, Responsabili delle Risorse Umane, Dirigenti, Medici Competenti, RLS e i Lavoratori stessi, "potrebbero proporre e sostenere politiche aziendali che incoraggino i lavoratori a incrementare la loro attività fisica".

Se la rete European Network for Workplace Health Promotion (ENWHP) ha tra i suoi compiti quello di diffondere in Europa le buone pratiche sulla promozione della salute nei luoghi di lavoro, vi sono anche varie **organizzazioni pubbliche e private** che in Italia hanno attuato iniziative per incentivare l'attività fisica dei lavoratori.

Nel factsheet, che vi invitiamo a visionare integralmente, vengono riportate diverse iniziative, ad esempio con riferimento alla Rete WHP (Workplace Health Promotion) della Regione Lombardia che aiuta le aziende nei progetti di promozione della salute e nella realizzazione di buone pratiche. O alla pubblicazione, da parte del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute, Regione Piemonte (DoRS), del documento " Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro: il manuale".

Concludiamo questa breve presentazione del factsheet sul tema della promozione della salute nei luoghi di lavoro, riportando infine alcuni **consigli per i datori di lavoro e per i lavoratori**.

Consigli per i datori di lavoro:

- "offrire orari flessibili di entrata/uscita per chi fa sport prima o dopo il lavoro;
- stipulare convenzioni con centri fitness vicini al luogo di lavoro;
- favorire l'uso di docce sul posto di lavoro;
- incentivare l'uso delle scale, migliorandone anche l'aspetto e l'illuminazione;
- collocare in punti strategici aziendali cartelli, poster, totem che incoraggino l'attività fisica;
- fornire rastrelliere per chi va al lavoro in bicicletta;
- organizzare giornate aziendali con personal trainer e offrire lezioni di fitness in loco;
- organizzare competizioni sportive fra i dipendenti dando l'opportunità e gli strumenti per l'allenamento".

Consigli per i lavoratori:

- "usare le scale invece dell'ascensore;
- spostarsi nella propria stanza e fuori, parlare di persona con i colleghi anziché telefonare o scrivere, telefonare muovendosi;
- fare attività fisica nella pausa pasto (camminare, andare in palestra, nuotare, ecc.);
- recarsi al lavoro a piedi o in bicicletta, ove possibile;
- parcheggiare lontano dal lavoro o scendere dai mezzi pubblici qualche fermata prima;
- fare 10.000 passi al giorno e controllarne il numero con un contapassi;
- fare l'attività fisica settimanale prima di tornare a casa o prima di entrare al lavoro".

Inail, Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del Lavoro ed Ambientale, " Promozione dell'attività fisica e lavoro", factsheet, a cura di MR. Marchetti, TP. Baccolo, P. Galzerano e F. Lentisco, Redattore Editoriale: M. Fornaroli, A. Luciani, L. Medei (formato PDF, 760 kB).

Vai all'area riservata agli abbonati dedicata a " Promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro".

RTM



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.