PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 16 - numero 3292 di lunedì 07 aprile 2014

La patologia cardiovascolare sul lavoro: il caso degli operai

Uno studio indica una maggior rischio di patologia cardiovascolare negli operai: proposte ed esempi concreti di prevenzione dei fattori di rischio nelle collettività di lavoro.

Pubblichiamo un estratto tratto da uno studio sul ***contrasto delle disuguaglianze di salute nei luoghi di lavoro****, dove gli autori sottolineano come i fattori di rischio cardiovascolare siano distribuiti in modo fortemente inverso alla collocazione sociale della popolazione, con un rischio particolarmente accentuato per la popolazione operaia.*

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[AP1392] ?#>

Proposte ed esempi di interventi di contrasto
Di forte interesse sono gli interventi di prevenzione primaria volti contro i fattori di rischio cardiovascolari che possono essere attivati nell'ambiente di lavoro con risultati che possono essere più interessanti rispetto ai singoli interventi individuali.

3.1 Promozione della corretta alimentazione presso la sede aziendale.
Durante gli accertamenti sanitari periodici possono essere (ed in alcune situazioni ciò avviene già) rilevati dati relativi all'alimentazione e fornite indicazioni per migliorarne gli aspetti qualitativi, in particolare in relazione al consumo di frutta e verdura e alla restrizione sodica ad ogni singolo dipendente.
In queste situazioni vengono distribuiti ai lavoratori degli opuscoli per l'informazione sulla caratteristiche principali della alimentazione volta a correggere l'ipercolesterolemia, il diabete e un eccessivo consumo di sodio oltre ad indicare il corretto introito calorico in relazione alla attività svolta.
Nelle aziende che dispongono di un servizio di mensa aziendale, inoltre, c'è ampio spazio di collaborazione con chi fornisce la ristorazione collettiva per diverse modalità di intervento : dall'indicazione delle calorie dei cibi offerti al porzionamento ridotto distribuito di default con possibilità di chiedere un'ulteriore aggiunta.
Alcuni fornitori del servizio mensa indicano poi corretti percorsi dietetici che abbinano le varie pietanze in modo equilibrato integrando così le informazioni contenute negli opuscoli informativi.

3.2 Promozione della attività motoria
La strategia per migliorare l'attività motoria deve essere individuata in base alle caratteristiche dell'azienda e al suo posizionamento.
Alcuni tipi di intervento possono, però, essere adottati in ogni contesto e risultano efficaci specie se si abbinano ad interventi di educazione alimentare:
- in luoghi di lavoro che ospitino edifici a più piani, si è dimostrato efficace promuovere l'uso delle scale in alternativa agli ascensori;
- nelle aziende con più di 300 addetti si apre l'opportunità di collaborare con il mobility manager per verificare modalità di accesso e di uscita dal luogo di lavoro che prevedano il mancato utilizzo parziale o totale dell'automobile;
- organizzare gruppi di cammino;
- sono in corso tentativi di valutare la distribuzione e l'utilizzo di contapassi per stimolare i lavoratori che, all'anamnesi, risultino sedentari a verificare di totalizzare i 10.000 passi al giorno che sono sicuramente efficaci per prevenire incidenti cardiaci acuti.

Cessazione del fumo

Il fumo di sigaretta costituisce un importante fattore di rischio e, come abbiamo visto, questo fattore di rischio si distribuisce con un gradiente sociale. Smettere di fumare è un'impresa spesso difficile ma abbiamo ormai documentazione consolidata sull'efficacia dei corsi di disassuefazione per utenti che hanno maturato la volontà di interrompere questa dipendenza.
In alcune situazioni, questi corsi possono essere organizzati presso la sede aziendale.
Riteniamo che in queste situazioni i tassi di successo nella cessazione del fumo in ambiente di lavoro possano essere superiori rispetto a quelli ottenuti in interventi individuali.

" Contrasto delle disuguaglianze di salute nei luoghi di lavoro: La patologia cardiovascolare" a cura di Francesco Bellico (Direttore EVIMED, Medico competente) e Massimo Valsecchi (Direttore Dipartimento di Prevenzione, ULSS 20, Verona), febbraio 2013 (formato PDF, 233 kB).


Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it