PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 27 - numero 5819 di Venerdì 28 marzo 2025

Promuovere la salute: fattori di rischio, alimentazione e attività fisica

Un documento della Regione Lazio riporta indicazioni sulla promozione della salute nei luoghi di lavoro. I fattori di rischio comportamentali e le ricadute sulla salute e sicurezza dei lavoratori. Focus sull'alimentazione e l'attività fisica.

Roma, 28 Mar ? Come sottolineato anche in molti nostri articoli dedicati alla promozione della salute nei luoghi di lavoro, le eventuali **abitudini** e gli **stili di vita scorretti** dei lavoratori hanno ricadute anche sulla salute e sicurezza dei lavoratori.

A sottolinearlo è un vademecum approvato il 12 gennaio 2024 - in attuazione del Programma Predefinito PP3 "**Luoghi di lavoro che promuovono salute**" del Piano Regionale della Prevenzione (PRP) 2021-2025 ? dalla Regione Lazio.

Abbiamo già presentato brevemente il vademecum " Indicazioni per la gestione della promozione della salute nei luoghi di lavoro", che nasce dall'attività svolta da un Tavolo di lavoro tecnico intersettoriale, composto da professionisti provenienti da diverse realtà, coordinato dall'Ufficio Sicurezza nei luoghi di Lavoro della Regione Lazio.

Oggi torniamo a parlarne e, dopo aver già accennato al modello Workplace Health Promotion (WHP) e ai vantaggi delle aziende che lo applicano, ci soffermiamo sui seguenti argomenti:

- Promozione della salute: fattori di rischio e possibili conseguenze
- Promozione della salute: strategie e interventi per mangiare sano
- Promozione della salute: strategie e interventi per l'attività fisica

Pubblicità

Promozione della salute: fattori di rischio e possibili conseguenze

Il vademecum dopo aver ricordato i fattori di rischio comportamentali nella popolazione generale segnala anche i **fattori di rischio comportamentali e le ricadute sulla salute e sicurezza dei lavoratori**:

- **Sovrappeso e obesità** - "associandosi a molte patologie croniche-degenerative ed osteoarticolari, possono determinare:
  - ♦ ridotta capacità nello svolgimento di attività di base

    - ♦ maggior rischio di sviluppare malattie professionali e di infortuni sul lavoro
    - ♦ minore produttività con effetti economici negativi per le aziende
    - ♦ maggiore assenteismo e maggiore richiesta di assistenza sanitaria dovuti ad un peggioramento della salute psico-fisica".
- **Sedentarietà e scarsa attività fisica** - "sono frequentemente associate a sovrappeso e obesità, ma possono aumentare il rischio di insorgenza di patologie cronico-degenerative e in particolare dell'apparato muscoloscheletrico anche nei lavoratori normopeso".
- **Abitudine al fumo** - "può determinare:
    - ♦ l'insorgenza di numerose patologie cronico degenerative, in particolare a carico dell'apparato respiratorio e cardiovascolare
    - ♦ un effetto sinergico in una eventuale esposizione a fattori di rischio professionali specifici (ad esempio Idrocarburi Policiclici Aromatici e fumo, amianto e fumo, Radon e fumo, ecc.)
    - ♦ un aumento degli infortuni sul lavoro con una frequenza superiore del 40% rispetto ai non fumatori.
- **Consumo di alcol** ? "può causare minore attenzione e accuratezza nello svolgimento delle proprie attività, determinando comportamenti a rischio per se stessi e per terze persone, come ad esempio:
    - ♦ incidenti stradali (nel 2016 circa il 42% di tutti i decessi per incidente stradale sono correlabili all'alcol)
    - ♦ infortuni sul lavoro (le stime dell'OMS riportano valori tra il 10% e il 30% della quota di infortuni sul lavoro ed in particolare di quelli gravi; inoltre, il 23% di tutti i morti per infortunio sono stati causati dall'alcol).

Promozione della salute: strategie e interventi per mangiare sano

Il vademecum si sofferma poi su alcune **strategie e interventi** di promozione della salute nei luoghi di lavoro.

Riguardo al "**Mangiare sano**", si indica che "mantenere il giusto peso corporeo, fare regolarmente attività fisica ed evitare il consumo dannoso e rischioso di bevande alcoliche, svolge un'azione protettiva nei confronti di gran parte delle **MCNT**" (Malattie Croniche Non Trasmissibili). Ad esempio, "riduce il rischio di ammalarsi di cancro del 30%".

Inoltre "alcune **condizioni lavorative** possono influenzare negativamente le abitudini alimentari favorendo lo sviluppo di sovrappeso e obesità (ad esempio impieghi di per sé sedentari, condizioni stressanti di lavoro, orari troppo impegnativi, poche pause e turni di lavoro notturni, presenza di distributori automatici con prevalente disponibilità di alimenti ad alta densità energetica e con scarso potere saziante, tempi ristretti per consumare i pasti)".

Si indica che gli **interventi di promozione di una sana e corretta alimentazione** "possono essere di due tipi:

- **individuali** (*educazione alimentare, screening antropometrico, counselling motivazionale*) effettuati dai Medici Competenti nell'ambito della sorveglianza sanitaria;
- **aziendali** attraverso azioni di informazione (poster sull'alimentazione sana, piramide alimentare), una selezione di distributori automatici in modo da favorire l'offerta di prodotti più salutari, proposta di menù equilibrati sotto il profilo energetico-nutrizionale nelle mense aziendali

Si ricorda poi che gli **interventi in campo nutrizionale** "si devono ispirare al **modello alimentare mediterraneo**, ritenuto universalmente il più efficace a prevenire le MCNT e, nel contempo, la sostenibilità ambientale".

Infatti, in una nota del documento si indica che il modello alimentare mediterraneo "oltre ad essere salutare per le persone lo è anche per l'ambiente. Si stima in media che per ottenere 100 calorie, la dieta mediterranea provoca un impatto ambientale di circa il 60% inferiore rispetto ad una alimentazione di tipo nordeuropeo o nordamericano, basata in misura maggiore su carni e grassi animali, piuttosto che su vegetali e cereali".

Promozione della salute: strategie e interventi per l'attività fisica

Ci soffermiamo anche sulle strategie e interventi per la **promozione dell'attività fisica**.

Si sottolinea che l'**attività fisica**, praticata regolarmente, "contribuisce a mantenere la salute ed a migliorare la qualità della vita, sostenendo in particolare le componenti fisiche e mentali, il rendimento lavorativo e contribuendo a diminuire le malattie e gli infortuni sul lavoro".

Il vademecum segnala che secondo le più recenti **raccomandazioni**, "gli adulti (18-64 anni) dovrebbero:

- praticare almeno 150-300 minuti settimanali di attività fisica aerobica (es. camminata a passo sostenuto, bicicletta ...) di moderata intensità (attività per cui c'è un aumento lieve del battito cardiaco che non impedisce di continuare a parlare) o 75-150 minuti settimanali di attività fisica aerobica vigorosa (attività in cui l'aumento del battito cardiaco rende difficoltoso parlare), oppure combinazioni equivalenti delle due modalità
- per ottenere ulteriori benefici, dovrebbero eseguire attività di rafforzamento muscolare a intensità moderata o superiore che coinvolga tutti i principali gruppi muscolari, almeno due giorni a settimana".

Si indica poi che gli **interventi di promozione dell'attività fisica** possono essere:

- "favorire la possibilità di svolgere attività fisica all'interno dell'Azienda stessa
- incoraggiare l'uso della bicicletta nei viaggi casa-lavoro, creando spazi coperti per il rimessaggio
- attivare convenzioni con palestre
- promuovere l'utilizzo delle scale in alternativa all'ascensore
- suggerire l'uso di contapassi
- posizionare poster informativi specifici".

Rimandiamo, in conclusione, alla lettura integrale del documento che non solo si sofferma anche sulle strategie e interventi relativi al fumo e all'alcol, ma fornisce informazioni su come attuare il modello WHP, propone una check list di autovalutazione e riporta alcuni esempi di buone pratiche in materia di promozione della salute.

Tiziano Menduto

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

Regione Lazio, "Indicazioni per la gestione della promozione della salute nei luoghi di lavoro", vademecum approvato con Determinazione 12 gennaio 2024, n. G00224 ed elaborato dal Tavolo di lavoro tecnico intersettoriale coordinato dall'Ufficio

Sicurezza nei luoghi di Lavoro della Regione Lazio con riferimento al Programma Predefinito PP3 "Luoghi di lavoro che promuovono salute" del Piano Regionale della Prevenzione (PRP) 2021-2025 (DGR n. 970 del 21 dicembre 2021) ? vers 1.1 2024.

 Licenza Creative Commons

www.puntosicuro.it