

Quale alimentazione e attività motoria nei luoghi di lavoro?

Una guida alla incentivazione delle buone pratiche in azienda per migliorare la salute attraverso una sana alimentazione e una corretta attività motoria.

Pubblicità

google_ad_client

Secondo l'OMS negli ultimi decenni l'incidenza di sovrappeso e obesità è considerevolmente aumentata così da costituire un serio problema per la salute pubblica.

L'Assessorato alla tutela della salute e sanità della Regione Piemonte ha preparato il documento "Alimentazione e attività motoria, prove di efficacia e buone pratiche", uno strumento di sensibilizzazione indirizzato a datori di lavoro, medici competenti e altri operatori interessati alla realizzazione di interventi di promozione della salute nei luoghi di lavoro.

Questi i capitoli della guida:

- Introduzione
- Obesità e sovrappeso: dimensioni del problema e strategie di intervento
- Prove di efficacia ed esempi di buone pratiche
- Strumenti
- Sintesi delle azioni per la prevenzione dell'obesità nei luoghi di lavoro
- Responsabilità Sociale di Impresa e promozione della salute nei luoghi di lavoro
- Sitografia
- Glossario
- Allegati (esempi di questionari, poster,...).

Il documento diventa così una guida per la progettazione di interventi e azioni finalizzate ad incoraggiare scelte alimentari più salutari nelle mense aziendali e a facilitare un'attività fisica e regolare da parte dei dipendenti.

Gli interventi suggeriti dalla letteratura sono molteplici e in questo report sono proposti secondo una classificazione definita in base ai costi e al grado di complessità per realizzarli.

Cambiamenti minimi nella disponibilità e nella scelta di alimenti nutrienti, da consumare durante le riunioni di lavoro, in mensa, nei punti di ristoro, possono essere associati, con costi molto contenuti, alla promozione dell'attività fisica affiggendo materiali informativi (poster, locandine..) che incoraggino, ad esempio, l'uso delle scale da parte dei dipendenti o organizzino sport di gruppo.

Le prove di efficacia riportate nel documento dimostrano che gli interventi di Workplace Health Promotion possono migliorare lo stato di salute del lavoratore, aumentarne la qualità della vita, creargli condizioni di maggiore gratificazione e diminuire infortuni e malattie. Gli interventi possono inoltre avere ricadute positive sull'organizzazione aziendale, facendo diminuire i costi relativi ad assenteismo, infortuni e malattie. Possono inoltre migliorare l'immagine aziendale, far registrare un minore turnover ed una maggiore produttività.

Ad esempio, organizzare **esercizi fisici durante le pause**, un intervento di facile attuazione, non eccessivamente dispendioso. Consiste nel praticare semplici esercizi fisici sul luogo di lavoro nei momenti di pausa. L'intervento può prevedere un periodo iniziale di addestramento, da parte di personale competente, che permetta in seguito lo svolgimento degli esercizi senza una guida, oppure può essere attuato utilizzando un esperto di fitness che, di volta in volta, propone gli esercizi corretti ai

dipendenti.

Non è necessario predisporre un luogo dedicato allo svolgimento degli esercizi, in quanto questi possono essere eseguiti anche presso la propria postazione di lavoro.

Oppure, l'incentivazione all'**uso delle scale** sul luogo di lavoro. Per incoraggiare il loro utilizzo i datori di lavoro dovrebbero prevedere interventi di miglioramento ambientale (tinteggiatura del vano scale, poster e quadri alle pareti, musica, ecc.), rendendo così più piacevole il percorso a piedi e l'affissione di messaggi in punti strategici che promuovano l'uso delle scale disincentivando al contempo l'uso dell'ascensore e tenendo comunque alta l'attenzione sul rischio indotto.

Ulteriore buona pratica è l'incentivazione del **consumo di frutta e verdura durante le riunioni**.

Una modalità semplice per incentivare i dipendenti ad un maggiore consumo di frutta e verdura consiste infatti nel proporre loro durante gli incontri di lavoro frutta e verdura, frullati, centrifugati e succhi al 100% di frutta. Questi accorgimenti salutari promuovono l'attenzione e il rendimento dei lavoratori.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

Il documento si chiude poi con la presentazione di una serie di azioni utili alla realizzazione di interventi fondati su solide basi progettuali che possano avere continuità nelle realtà lavorative, tra le quali:

- **politiche e pratiche lavorative:** assicurare politiche che incoraggino l'attività motoria e la sana alimentazione, creando, per esempio, condizioni vantaggiose per chi sceglie di recarsi al lavoro a piedi o in bicicletta
- **progetto dell'edificio:** predisporre docce e parcheggi sicuri per chi fa uso della bicicletta e apportare migliorie ai vani scala per incoraggiarne l'uso
- **attività motoria:** sostenere le attività extra lavorative come camminare all'ora di pranzo e l'uso di impianti e attrezzature sportive locali
- **fornitura del cibo nel luogo di lavoro:** promuovere l'assortimento nei ristoranti, nei distributori automatici e nei punti di ristoro convenzionati di alimenti secondo le linee guida per una sana alimentazione. L'uso di cartelli e poster, il posizionamento dei prodotti sani che ne garantisca una migliore visibilità e i prezzi contenuti possono incoraggiare scelte salutari.

La guida "[Alimentazione e attività motoria, prove di efficacia e buone pratiche](#)", è disponibile nel sito del [Centro di Documentazione per la Promozione della Salute \(Dors\)](#) (file PDF 5,67 MB).

Pubblicità
google_ad_client