

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 23 - numero 4954 di Lunedì 14 giugno 2021**

# **Rischi ergonomici: il ruolo e la funzione di una corretta alimentazione**

*Un documento si sofferma sull'alimentazione per la prevenzione di alcuni rischi lavorativi e per la promozione della salute. Focus sul rischio ergonomico, sui legami con l'alimentazione e sull'utilità di un corretto stile di vita alimentare.*

Brescia, 14 Giu ? Nel mondo industrializzato sono sempre molte le malattie professionali che colpiscono il sistema neuro - muscolare e scheletrico e che sono correlate alle posture, ai movimenti ripetitivi e al sovraccarico biomeccanico di varie parti del corpo. Si parla spesso, a questo proposito, di **rischi ergonomici** con riferimento al legame tra fattori di un compito lavorativo (forza, frequenza, postura, ecc.) e la possibilità di sviluppare una malattia professionale correlata.

L' importanza dell'ergonomia, un tema già più volte affrontato anche dal nostro giornale, e del rischio ergonomico nei luoghi di lavoro viene sottolineato anche nel documento AiFOS " Mi tutelo mangiando", a cura di Silvia Pellegrino. Un documento che, con particolare riferimento agli operatori del settore sanitario, raccoglie i risultati di un'indagine sulla corretta alimentazione e sugli stili di vita sani come parte integrante della prevenzione di alcuni rischi lavorativi legati alla salute. E il rischio ergonomico, "dopo lo stress lavoro correlato, è uno dei rischi più individuati nel questionario dagli operatori del settore sanitario over 50", dove per ergonomia "si intendono tutti quegli aspetti legati alla postura del personale, sia da in piedi che da seduti. Assimilabile a questo rischio, c'è quello del sollevamento dei carichi, poiché entrambi hanno come bersaglio la colonna vertebrale, il sistema nervoso ed i muscoli".

Al di là delle necessarie misure organizzative e di prevenzione e protezione per evitare/ridurre i rischi ergonomici nei luoghi di lavoro, esistono anche dei **suggerimenti a livello alimentare**, ricordando che, riguardo all'ergonomia, non è importante solo ciò che si mangia, ma anche come?

Per rispondere ci soffermiamo in particolare sui seguenti argomenti tratti dal documento di AiFOS:

- Il rischio ergonomico professionale e il legame con l'alimentazione
- La dieta per la cura e prevenzione dei danni dovuti ai rischi ergonomici
- Una corretta alimentazione può aiutare ad alleviare i disturbi

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0563] ?#>

# Il rischio ergonomico professionale e il legame con l'alimentazione

Il documento ricorda innanzitutto che il rischio ergonomico professionale "deriva dalle condizioni di lavoro, dalla postazione di lavoro e dai compiti che la mansione richiede".

Inoltre a questi aspetti "si deve aggiungere lo stile di vita, ovvero quello che si fa fuori dallo studio, dall'ospedale o dall'ufficio".

In particolare nel **settore sanitario** chi soffre delle problematiche legate al rischio ergonomico, "solitamente tiene una postura statica in piedi o seduta per lunghi periodi".

E sempre più lavoratori del settore sanitario, "utilizzano PC, strumentazioni con videotermini o comunque con postazioni dove l'operatore deve rimanere seduto per lunghi periodi e spesso con posture non congrue. Tutto questo rappresenta un importante rischio ergonomico".

Il legame con l'alimentazione, continua il documento, deriva proprio da questi aspetti e possono essere assunti ingredienti che possono favorire la prevenzione delle patologie conseguenti a questi rischi.



## La dieta per la cura e prevenzione dei danni dovuti ai rischi ergonomici

In "**Mi tutelo mangiando**" si sottolinea, ad esempio che, "per prevenire i rischi ergonomici è importante assumere il giusto quantitativo di **frutta e verdura**".

In particolare "nella dieta per la cura e la prevenzione dei danni dovuti all'ergonomia, non dovrebbero mai mancare le verdure a foglia verde, ricche di calcio, magnesio e altri minerali che aiutano e sostengono le funzioni muscolari. Non assumendo questi o altri alimenti, si corre il rischio di privare il corpo di importanti minerali, utili per mantenere la densità delle ossa e sostenere il corpo in modo corretto". E tra le verdure più utili "ci sono quelle che contengono anche la vitamina K (come broccoli e spinaci)

che favorisce la fissazione del calcio nelle ossa".

Inoltre "consumare abitualmente **cereali integrali**, insieme alla **frutta** e alla **verdura** permette di mantenere sana la schiena":

- "i cereali integrali e la verdura (soprattutto se combinati) sono una buona fonte di magnesio per la costruzione di calcio nelle ossa;
- la frutta "contiene vitamina C, utile per la crescita e per la riparazione dei tessuti".

Anche **bere in modo corretto** ? continua il documento ? "è importante, non solo per idratare l'organismo, ma anche per evitare la fragilità ossea. Infatti assumere in quantità eccessive bevande gassate e zuccherate e troppa caffeina può facilitare la fragilità ossea".

Senza dimenticare che, come accennato in precedenza, "non è importante solo ciò che si mangia ma anche **come**. Infatti per prevenire il **mal di schiena**, sarebbe corretto **evitare di assumere cibo sulla scrivania e di fretta**. Si dovrebbe consumare il pasto in convivialità con le giuste tempistiche". Se si mangiano alimenti "mentre si è alla guida, al PC o in altre situazioni 'scomode' si è soliti assumere una postura ricurva che non aiuta la digestione. Diventa quindi utile consumare i pasti con calma, in zone rilassanti, con altre persone, mantenendo la colonna vertebrale dritta e le spalle allineate così da agevolare anche il processo digestivo".

## Una corretta alimentazione può aiutare ad alleviare i disturbi

Dunque se la prevenzione dei rischi lavorativi non è sufficiente, è assente o inadeguata, e si incorre "in lombagia acuta o comunque dolori alla schiena dovuti da situazioni infiammatorie, anche **l'alimentazione può aiutare ad alleviare i disturbi**". Non potrà essere determinante come in altre patologie, "ma un giusto regime alimentare, disintossicante e leggero, può essere utile per non appesantire l'organismo già impegnato a fronteggiare una situazione difficile e acuta".

Si indica che i **cibi da evitare** "sono senza dubbio le carni rosse, crostacei e molluschi, salumi, funghi, aglio, pepe, senape e spezie tutte le frittiture insieme ai brodi di carne e di pesce. L'alimentazione migliore sarebbe quindi principalmente vegetariana (con le eccezioni viste sopra) con eventualmente l'aggiunta di carni bianche, pesce bianco o azzurro e soprattutto tanti agrumi". È poi importante "aumentare il **consumo di pesce** (che contiene acidi grassi omega-3 ad azione antinfiammatoria) ed eliminare grassi idrogenati e olio di mais (ad alto contenuto di omega-6, ad azione proinfiammatoria). Anche l'ananas può essere utile visto il contenuto di sostanze antinfiammatorie preziose in situazioni come queste".

Rimandiamo alla lettura del documento che riporta indicazioni sui supporti vitaminici ed energetici utili e sull'importanza di "bere con continuità" e di assumere la **giusta quantità di acqua** "per mantenere correttamente idratati i dischetti intervertebrali della colonna vertebrale. Infatti il nucleo polposo di questi dischetti è composto da una sostanza simil gelatinosa, e bere può mantenere in vigore tale sostanza ed evitare la disidratazione che faciliterebbe la comparsa di danni discali, come le ernie al disco".

Il documento riporta poi ulteriori e specifiche indicazioni alimentari, ad esempio sul consumo di frutta e verdura, sui legumi e i cereali, sul consumo di carni e grassi e l'eventuale presenza di additivi e pesticidi. Si ricorda, infine, che specialmente "mantenere il peso-forma, e non appesantirsi troppo nell'età adulta (non più di 5 chili di sovrappeso)" può essere utile per "prevenire patologie come diabete, ipertensione, cardiopatie e tumori", ma anche per "prevenire il mal di schiena".

Rimandiamo, in conclusione, alla lettura integrale di "**Mi tutelo mangiando**" che riporta anche indicazioni sull'alimentazione consigliabile in caso di esposizione a rischi biologici, a rischi chimici e al rischio stress lavoro correlato. Il documento riporta anche informazioni sulle specificità e problematiche relative ad alimentazione e lavoro in caso di lavoratori di religione islamica, ad esempio con riferimento al digiuno osservato durante il periodo di Ramadan.

RTM

*Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:*

[Associazione AiFOS, "Mi tutelo mangiando", a cura di Silvia Pellegrino, documento correlato al progetto d'indagine sulla corretta alimentazione e sugli stili di vita sani come parte integrante della prevenzione di alcuni rischi lavorativi.](#)



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)