

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 19 - numero 4075 di venerdì 08 settembre 2017**

# **Sani si diventa: il benessere dei lavoratori a tavola e nello sport**

*Un corso il 19 ottobre a Brescia si sofferma sulla promozione del benessere dei lavoratori con specifico riferimento alla correttezza dell'alimentazione e alla diffusione dell'attività sportiva.*

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ACAL100] ?#>

I luoghi di lavoro anziché rivelarsi pericolosi per i lavoratori, in termini di infortuni e malattie professionali, possono costituire un'importante scenario ai fini della promozione della salute. Uno scenario in grado di offrire vantaggi non solo ai lavoratori, ma anche alle stesse aziende, ad esempio in termini di riduzione dei costi relativi a malattie e assenze, diminuzione degli infortuni professionali e miglioramento della produttività.

È dunque necessario che le aziende, che i datori di lavoro assumano oggi un ruolo attivo nella **promozione della salute nei luoghi di lavoro** con particolare riferimento alla correttezza e qualità dell'alimentazione e allo svolgimento di un'adeguata attività fisica.

Proprio partendo da questi presupposti, l'**Associazione Italiana Formatori ed Operatori della Sicurezza sul Lavoro ( AiFOS)** ha organizzato il **19 ottobre 2017 a Brescia** un corso dal titolo "**Sani si diventa. Il benessere dei lavoratori a tavola e nello sport**" con l'obiettivo di diffondere la promozione della salute negli ambienti di lavoro e favorire il benessere dei lavoratori.

Ricordiamo che dati e studi confermano come la salute e la sicurezza nei luoghi di lavoro passi anche attraverso l'**alimentazione dei lavoratori**.

Un'alimentazione adeguata e bilanciata non serve solo a mantenersi in salute, ma aiuta anche a lavorare meglio e con maggiore attenzione. Ad esempio **sovrappeso** e **obesità** possono rappresentare un rischio aggiuntivo per la salute e la sicurezza del lavoratore, sia con riferimento alla frequenza di infortuni che alla possibilità di sviluppare specifiche patologie occupazionali correlate a vari fattori di rischio (vibrazioni, movimentazione manuale dei carichi, movimenti ripetitivi, patologie da sostanze chimiche, disturbi da stress, ...).

Inoltre si è dimostrato come anche la **sonnolenza**, laddove correlata alla digestione di un pasto inadeguato, possa influire sul livello di attenzione e sulla possibilità di reazione in caso di incidente. Senza dimenticare che alcuni alimenti possono anche avere un ruolo importante nella prevenzione delle malattie alle quali i lavoratori, a causa della specifica mansione lavorativa, possono essere esposti.

Un altro aspetto rilevante per il benessere dei lavoratori è correlato all'**attività fisica**.

La Commissione Europea ha indicato proprio i luoghi di lavoro come il luogo ideale dove condurre azioni di **promozione dell'attività fisica**. Attività che è sempre più necessaria in relazione all'aumento del lavoro sedentario (computer, incremento meccanizzazione, ecc.), alla diminuzione delle attività domestiche, alla carenza di spazi per l'attività fisica all'aperto, all'aumento dell'uso dei mezzi di trasporto, ...

Anche in questo caso una regolare attività fisica può migliorare il rendimento lavorativo e contribuire a diminuire il rischio di malattie e infortuni sul lavoro.

Il corso "**Sani si diventa. Il benessere dei lavoratori a tavola e nello sport**", della durata di 8 ore in presenza, si terrà dunque giovedì **19 ottobre 2017** a **Brescia** dalle 09.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00, presso la sede di AiFOS in via Branze 45, c/o CSMT, Università degli studi di Brescia.

Durante il corso saranno trattati i seguenti **argomenti**:

- macro e micronutrienti;
- fabbisogno calorico e metabolismo basale;
- porzioni e frequenze standard secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana);
- aumento e diminuzione di peso: una questione di calorie;
- definizione delle linee guida dell'attività motoria;
- benefici dell'attività sportiva;
- relazione tra lo sport e la riduzione delle patologie;
- benefici del cammino e della corsa ed esempi di allenamenti;
- benefici dell'attività fitness ed esempi di allenamenti;
- benefici dell'attività posturale ed esempi di allenamenti.

Si segnala che il corso - destinato a formatori, RSPP/ASPP e a tutti i consulenti che vogliono approfondire le tematiche del corso - è valido per il rilascio di crediti per l'aggiornamento relativo a:

- 6 ore per RSPP e ASPP;
- 6 ore per Formatori qualificati seconda area tematica.

Il corso a numero chiuso è stato progettato e strutturato con docenti e formatori qualificati e competenti in materia. E al termine del corso verrà consegnato l'Attestato individuale ad ogni partecipante, numerato, rilasciato da AiFOS ed inserito nel registro nazionale della formazione.

[Il link per avere ulteriori dettagli sul corso e iscriversi...](#)

Per **informazioni** e iscrizioni:

**Direzione Nazionale AiFOS:** via Branze, 45 - 25123 Brescia c/o CSMT, Università degli Studi di Brescia - tel.030.6595031 - fax 030.6595040 [www.aifos.it](http://www.aifos.it) - [formarsi@aifos.it](mailto:formarsi@aifos.it)



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)