PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 25 - numero 5309 di Martedì 17 gennaio 2023

Alimentazione e lavoro: come intervenire per migliorare le abitudini alimentari?

Una scheda informativa dell'Inail riporta indicazioni su un possibile modello di intervento per migliorare le abitudini alimentari. Le fasi del modello di intervento, gli strumenti scelti e i risultati di questionari e focus group.

Roma, 17 Gen ? Il **comportamento alimentare**, come ricordato negli articoli di presentazione del documento " Mi tutelo mangiando", che raccoglie i risultati di un'indagine sulla corretta alimentazione e sugli stili di vita sani, rappresenta sia un **fattore di rischio** che un **fattore protettivo** nell'insorgenza di varie patologie.

La **scorretta alimentazione** può essere, dunque, considerata come un "fattore di rischio modificabile e prevenibile che può portare all'insorgenza o al peggioramento di alcune malattie croniche non trasmissibili". Senza dimenticare che le abitudini alimentari sono generalmente "influenzate dai fattori socio-economico-culturali nonché dalle condizioni psico-fisiche individuali che incidono a loro volta sulla qualità della vita".

E il luogo di lavoro viene a rappresentare un "**setting ideale di promozione della salute e del benessere** in quanto si può agire direttamente sia sul lavoratore (coinvolgendolo attivamente e fornendogli gli strumenti adatti a migliorare la propria conoscenza e il proprio comportamento alimentare) sia sull'ambiente di lavoro (implementandolo in termini strutturali, strumentali e organizzativi)".

A ricordare, con queste parole, quanto possa essere importante il luogo di lavoro nella promozione di una sana alimentazione, è il nuovo fact sheet Inail "**Alimentazione al lavoro: un possibile modello di intervento**", a cura di E. Badellino, T.P. Baccolo, M.R. Marchetti, A. Papale, I. Rossi. Un documento che sottolinea come una **sana ed equilibrata alimentazione** "potrebbe inoltre avere ricadute positive anche sulla **produttività** e sul **clima lavorativo**, in ottica di sostenibilità e di welfare aziendale".

Ad esempio l'International Labour Organization (ILO) sostiene che [...] '*un regime alimentare troppo povero o un'alimentazione troppo ricca sul luogo di lavoro può provocare una perdita di produttività del 20% e che a monte di modesti investimenti per migliorare l'alimentazione sul lavoro, le ricadute in termini di riduzione dei giorni di malattia e degli infortuni sul lavoro sarebbero notevoli*'.

Nel presentare la nuova scheda informativa, elaborata dal Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale, ci soffermiamo sui seguenti argomenti:

- Alimentazione e lavoro: l'esempio di un modello di intervento
- Alimentazione e lavoro: i possibili strumenti da utilizzare
- Alimentazione e lavoro: i risultati di questionari e focus group

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0563.02] ?#>

Alimentazione e lavoro: l'esempio di un modello di intervento

Il fact sheet segnala che. a questo proposito, è stato condotto, presso la Direzione generale Inail di Roma, un **progetto** "che ha coinvolto 801 lavoratori, di cui 289 uomini (36,08%) e 512 donne (63,92%)".

In particolare le **fasi del modello di intervento** sono state otto:

1. "**programmazione**: costituzione di un gruppo di lavoro multidisciplinare interno (previa autorizzazione del direttore generale, sentiti i sindacati e il datore di lavoro) per verificare il rispetto degli obblighi normativi e per valutare la situazione logistico/organizzativa esistente;
2. **pianificazione**: sviluppo di un progetto e cronoprogramma con le fasi da attuare e gli interventi da realizzare, le risorse necessarie (umane, strumentali, strutturali, economiche e temporali);
3. **attuazione**: comunicazione interna dell'intero percorso operativo, scelta degli strumenti di valutazione (questionario, focus groups, colloqui individuali, incontri di gruppo, check-list di gradimento, questionario per la valutazione del benessere generale) e scelta degli strumenti informativi e comunicativi;
4. **raccolta ed elaborazione dei dati**;
5. **valutazione dei risultati**;
6. **valutazione delle modifiche migliorative**;
7. **monitoraggio nel tempo**;
8. **validazione e diffusione di buona pratica Inail**".

Riprendiamo dal documento una sintesi delle fasi dell'intervento:

(Inail - Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale)

Alimentazione e lavoro: i possibili strumenti da utilizzare

Il documento si sofferma anche sugli **strumenti scelti** nell'intervento.

Ad esempio il **questionario**, "realizzato sulla base di standard e linee guida nazionali e internazionali", era composto da 66 domande a risposta multipla, "organizzate in specifici ambiti e su aspetti individuali e ambientali, che potessero incidere sul comportamento alimentare. È stato somministrato e compilato on-line in forma anonima su base volontaria tramite la intranet aziendale".

In particolare è stato organizzato in modo da ottenere:

1. informazioni generali: dati socio-demografici (sesso, età, titolo di studio, profilo professionale, anzianità lavorativa), antropometrici (altezza, peso) e condizioni di salute;
2. abitudini alimentari lavorative/extra-lavorative (frequenza di consumo degli alimenti e luoghi di fruibilità);
3. opinioni, atteggiamenti personali, credenze (livello di percezione/consapevolezza sulla tematica);
4. grado di conoscenza e pratica delle corrette abitudini alimentari dal punto di vista bio-psico-sociale;
5. pareri personali relativi all'ambiente di lavoro (disponibilità di quantità/qualità adeguate di alimenti, punti/ aree dedicate al ristoro, caratteristiche di mensa, bar interno, distributori automatici);
6. aspettative di risultato, percezione del rischio e dei potenziali effetti dal punto di vista psico-fisico, intenzioni al cambiamento".

Inoltre si sono tenuti dei **focus group** che sono stati "condotti sotto la supervisione di uno psicologo del lavoro (facilitatore/ attivatore), in presenza di un nutrizionista e un medico del lavoro (osservatori). I lavoratori hanno potuto esprimere liberamente la propria opinione e confrontarsi in modo interattivo sulle diverse percezioni. Ogni riunione, della durata di due ore, è stata registrata per visionare la sessione di lavoro anche successivamente".

Si indica che il facilitatore e gli osservatori "hanno prodotto un **report** costitutivo dei profili di gruppo, oltre ad esaminare fedelmente i contenuti ed il clima interno dei diversi gruppi omogenei rispetto al tema trattato. **Obiettivi specifici** sono stati: acquisire una comprensione, approfondita e partecipata, dei comportamenti personali determinanti le scelte alimentari; identificare criticità, positività e suggerimenti per migliorare il servizio di ristorazione aziendale dal punto di vista nutrizionale/ strutturale/organizzativo".

Alimentazione e lavoro: i risultati di questionari e focus group

Veniamo ad alcuni risultati dei **questionari** e dei **focus group**.

Il fact sheet mostra che la **mensa** è stata valutata come "il luogo di consumo del pasto scelto più di frequente, il cibo preparato a casa è stata la seconda modalità scelta".

Inoltre gli alimenti maggiormente prescelti "variavano in base al luogo di consumo: in mensa aziendale, le verdure e i primi piatti; al ristorante, il primo piatto; al bar, panini ripieni; per coloro che portavano il cibo da casa, frutta, verdura e yogurt. Ai distributori automatici venivano consumati soprattutto acqua e bevande calde".

Si indica poi che rispetto ai **consumi consigliati** "vi è stata una buona adesione per verdure, patate, carni rosse, pesce, legumi, dolci e un consumo inferiore di latte/ yogurt, frutta, pasta/riso, uova e formaggi".

Concludiamo riportando dal documento le **proposte emerse** che sono state:

- "messa a disposizione di aree dedicate opportunamente attrezzate alla pausa pranzo;
- disponibilità di maggiore varietà/qualità di prodotti e alimenti nei distributori automatici, al bar interno e a mensa, specialmente per coloro che soffrivano di intolleranze alimentari o dovevano seguire una dieta specifica;
- fruizione di materiale informativo".

RTM

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

Inail, Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale, " Alimentazione al lavoro: un possibile modello di intervento", a cura di E. Badellino, T.P. Baccolo, M.R. Marchetti, A. Papale, I. Rossi, Factsheet edizione 2022 (formato PDF, 149 kB).

Vai all'area riservata agli abbonati dedicata a " Alimentazione e lavoro: quali sono i modelli di intervento?".

Licenza Creative Commons

www.puntosicuro.it