PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 11 - numero 2251 di venerdì 02 ottobre 2009

Alimentazione, obesita' e salute sul lavoro

On line un report sulla promozione della salute nei luoghi di lavoro: il luogo di lavoro influenza le abitudini alimentari e le attività fisiche? Ci sono lavori che favoriscono lo sviluppo di obesità?

google_ad_client

È disponibile sul sito DoRs, il report "Promozione della salute nei luoghi di lavoro. Alimentazione e attività motoria. Un percorso di progettazione partecipata. L'esperienza Laboratorio.", realizzato nell'ambito del Piano di Prevenzione della Regione Piemonte Sorveglianza e Prevenzione dell'Obesità dal Gruppo di Lavoro Regionale Ambienti di lavoro.

Il report illustra passo dopo passo l'esperienza del Laboratorio Prevenzione dell'obesità nei luoghi di lavoro. Si tratta di un percorso di formazione e di progettazione partecipata, composto da 7 appuntamenti svoltosi tra il 2007 e il 2008.

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

Il Laboratorio ha coinvolto, tra partecipanti e relatori/facilitatori: operatori della Sanità (medici, tecnici della prevenzione, assistenti sanitari, dietisti, infermieri, esperti in formazione e comunicazione per la promozione della salute), funzionari della Regione Piemonte e rappresentanti dell'INAIL.

Il Laboratorio è stato il contesto in cui gli operatori hanno ragionato sulla dimensione del problema obesità, sulle prove di efficacia indicate dalla letteratura per contrastare i determinanti obesogenici nell'ambiente di lavoro e appreso metodi e strumenti per elaborare le proposte progettuali presentate nella pubblicazione.

Pubblichiamo un estratto del report:

"I fattori obesogenici nei luoghi di lavoro: un approccio per determinanti
Ci sono forti evidenze che lo sviluppo dell'obesità, anche in presenza di fattori genetici, è largamente favorito da condizioni socio-economiche svantaggiate (ad esempio basso titolo di studio, basso reddito, ...), dalla contemporanea presenza di inattività fisica e scorrette abitudini alimentari, spesso indotte dalle stesse condizioni sociali e organizzative degli ambienti di vita degli individui.
L'ingresso nel mondo del lavoro, nello specifico, rappresenta un momento di cambiamento nello stile di vita e può determinare un aumento ponderale. Esiste attualmente una limitata evidenza su quali siano i fattori del luogo di lavoro che influenzano le abitudini alimentari e i livelli di attività fisica, favorendo lo sviluppo dell'obesità [9]. Tra quelli noti si citano:
- impieghi sedentari come conseguenza della sempre più diffusa meccanizzazione e robotizzazione dei lavori più pesanti;
- condizioni stressanti di lavoro, quali ad esempio quelle che caratterizzano le attività che prevedono prolungati periodi di turni di lavoro con cicli notturni. Queste possono indurre squilibri biologici (ad esempio a livello del metabolismo lipidico) favorendo l'incremento ponderale;
- disponibilità di alimenti (ad alta densità energetica, con porzioni scorrette e con scarso potere saziante) offerti dalla ristorazione collettiva;
- tempi non sufficienti per consumare i pasti. I lavoratori si orientano così più facilmente verso il consumo di snack veloci, spesso non salutari.

Prove di efficacia e buone pratiche: interventi multi-componente

Gli interventi di promozione della salute in ambiente di lavoro sono fortemente raccomandati per contrastare, con un approccio multi-componente, sia stili di vita scorretti, appartenenti al singolo e al gruppo, quali: abitudine al fumo, abitudini nutrizionali errate, scarsi livelli di attività motoria, sia un'organizzazione "obesogenica" dell'ambiente di lavoro.
Gli interventi orientati, nello specifico, a contrastare la sedentarietà e le abitudini alimentari scorrette, indicati dalla letteratura, sono molteplici e sono proposti secondo una classificazione definita in base ai costi e al grado di complessità delle azioni richieste per attuarli; la Tabella 1 sintetizza la suddetta classificazione.

Tabella 1
Classificazione degli interventi in base ai costi e al grado di complessità delle azioni

AZIONI	COSTI ECONOMICI	GRADO DI COMPLESSITÀ DELLE AZIONI
INTERVENTI PER INCORAGGIARE SCELTE ALIMENTARI CORRETTE		
consumo di frutta e verdura durante le riunioni	?	*
cambiamenti nutrizionali nelle mense aziendali	?	**
offerta di cibi sani (es. frutta fresca) nei distributori automatici	??	**
INTERVENTI PER FACILITARE LO SVOLGIMENTO DI ATTIVITÀ MOTORIA		
promozione dell'uso delle scale	?	*
organizzazione eventi sportivi	?	*
promozione dell'esercizio fisico durante le pause	?	**
promozione dell'uso del contapassi	?	**
convenzioni con palestre/piscine	??	*
allestimento di una palestra all'interno dell'azienda	???	**
INTERVENTI INDIRIZZATI A PROMUOVERE SCELTE ALIMENTARI CORRETTE E A FACILITARE LO SVOLGIMENTO DI ATTIVITÀ MOTORIA		
interventi combinati per promuovere comportamenti sani	??	***

Legenda

COSTI ECONOMICI		GRADO DI COMPLESSITÀ DELLE AZIONI	
?	basso costo	*	veloce e facile da implementare
??	medio costo	**	complessità media
???	alto costo	***	complessità alta

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 diffondendo materiali informativi (poster, locandine,...) che incoraggino, ad esempio, l'uso delle scale da parte dei dipendenti. Azioni più articolate associano interventi di educazione alimentare alla prescrizione di esercizi di aerobica e di stretching. Possono essere previsti, inoltre, momenti di counselling individuale o di gruppo per incoraggiare i lavoratori nel perseguire stili di vita salutari.

Gli interventi avranno successo a condizione che:
- si pongano obiettivi chiari nel breve e lungo termine anche rispetto all'allocazione di risorse economiche dedicate;
- prevedano un forte supporto da parte della direzione aziendale e un'efficace comunicazione e coinvolgimento dei lavoratori a tutti i livelli di sviluppo e realizzazione dell'intervento;
- si adoperino alla predisposizione di un contesto di lavoro di supporto all'adozione di sani stili di vita;
- adattino le attività del progetto alle norme sociali vigenti promuovendo supporto sociale;
- ponderino l'utilizzo di incentivi per promuovere la partecipazione dei lavoratori alle iniziative e per aumentare la loro autostima;
- prevedano una costante valutazione di processo, di risultato e di impatto."

Il report "Promozione della salute nei luoghi di lavoro. Alimentazione e attività motoria. Un percorso di progettazione partecipata. L'esperienza Laboratorio." (formato PDF, 1.28 MB).

Fonte: Dors.

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

www.puntosicuro.it