

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 22 - numero 4781 di Venerdì 25 settembre 2020

La prevenzione attraverso l'alimentazione e gli stili di vita

L'Associazione AiFOS ha realizzato e reso disponibile "Mi tutelo mangiando", un'indagine e un approfondimento sulla corretta alimentazione e sugli stili di vita sani come parte integrante della prevenzione di alcuni rischi lavorativi legati alla salute.

L'articolo 20 del Testo Unico in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro (**decreto legislativo 81/2008**) inizia indicando che "ogni lavoratore deve prendersi cura della propria salute e sicurezza".

È partendo da questo *incipit* che un gruppo di professionisti ha preso parte ad un progetto per la realizzazione di una *survey*, di una indagine tra i lavoratori inerente le abitudini alimentari e gli stili di vita adottati.

Il progetto ? come indicato dalla referente Silvia Pellegrino ? parte dal desiderio di comprendere se e come la scelta dell'alimentazione e dello stile di vita possano rientrare all'interno di quanto indicato proprio dall'articolo 20 del Testo Unico.

La prevenzione di alcuni rischi lavorativi legati alla salute può partire da un corretto stile alimentare?

[Mi tutelo mangiando: una nuova survey su alimentazione e sicurezza](#)

[Il rapporto tra alimentazione, stili di vita e malattie professionali](#)

[Le risposte al questionario e la lettura della survey sull'alimentazione](#)

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ACAD301] ?#>

Mi tutelo mangiando: una nuova survey su alimentazione e sicurezza

Proprio partendo da questa domanda alcuni professionisti iscritti all'**Associazione Italiana Formatori ed Operatori della Sicurezza sul Lavoro** ([AiFOS](#)) hanno realizzato e reso disponibile gratuitamente il documento "**Mi tutelo mangiando**" che 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.

AiFOS

Silvia Pellegrino

MI TUTELO MANGIANDO



Avvalendosi della collaborazione e supporto di Matteo Fadenti, Ferdinando Folli e Giorgio Malvicini, il gruppo di professionisti ha elaborato un **questionario** volto a conoscere il parere di un campione eterogeneo di lavoratori relativamente al rapporto alimentazione /malattie e al loro stile di vita con lo scopo di individuare eventuali differenze di risposte in base all'età, al genere, alla nazionalità e/o alla mansione svolta.

L'opuscolo "**Mi tutelo mangiando**" contiene nella prima parte alcune considerazioni, a volte conosciute ma inapplicate, sull'alimentazione e, nella seconda parte, l'analisi delle risposte raccolte presso i lavoratori.

[Il link per poter consultare "Mi tutelato mangiando".](#)

Il rapporto tra alimentazione, stili di vita e malattie professionali

Le prime richieste di modifica delle abitudini e degli stili di vita hanno riguardato il divieto di fumo negli ambienti di lavoro e gli obblighi riguardo al tasso alcolico durante l'orario di lavoro. In particolare quest'ultimo punto si è reso necessario in quanto si è capito che la presenza di alcol nel sangue aumentava del 30% la possibilità di infortuni.

Tuttavia anche un **pasto pesante** porta a un calo dell'attenzione dopo la pausa pranzo e, il calo dell'attenzione può favorire un infortunio.

Un'errata **alimentazione** e un errato **stile di vita** possano causare malattie gravi come, ad esempio, problemi cardio circolatori, problemi respiratori e, in alcuni casi, favorire l'insorgenza di tumori. Svolgere una mansione che favorisca queste patologie e avere uno scorretto stile di vita aumentano dunque la probabilità della loro insorgenza? Non c'è il rischio che questi due aspetti insieme possa portare alla non idoneità allo svolgimento della propria mansione o, ancor più grave, alla morte del lavoratore?

Le risposte al questionario e la lettura della survey sull'alimentazione

La survey "**Mi tutelato mangiando**", che contiene anche il "**Questionario di indagine statistica sulle abitudini alimentari e gli stili di vita**", ha dunque l'obiettivo di incoraggiare il cambiamento degli stili di vita e di alimentazione per favorire nei lavoratori un maggior benessere psico-fisico e ridurre la probabilità di sviluppare patologie anche gravi.

Cambiare un'abitudine è difficile, serve una motivazione forte, e per questo motivo il documento dedica un intero capitolo al **concetto di motivazione**. Ed infatti la maggior parte delle scelte che compiamo ogni giorno, anche nell'alimentazione, non sono il frutto di riflessioni consapevoli, ma di abitudini che potremmo cambiare.

I dati raccolti dai questionari, alla risposta alla domanda "*Secondo te l'alimentazione può incidere sull'insorgenza di malattie professionali?*", sono tuttavia abbastanza chiari: ben 224 lavoratori, su 287, credono che l'alimentazione possa incidere sull'insorgenza di malattie professionali.

Se la maggior parte dei lavoratori crede che vi sia una correlazione tra i due temi, il cambiamento è possibile. E per favorirlo sono necessarie nelle aziende idonee strategie di promozione di una sana alimentazione e di adeguati stili di vita.

[Il link per poter consultare "Mi tutelato mangiando".](#)

Per informazioni:

Sede nazionale AiFOS - via Branze, 45 - 25123 Brescia c/o CSMT, Università degli Studi di Brescia - tel.030.6595035 - fax 030.6595040 www.aifos.it - info@aifos.it

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