

DEFINIZIONE DEL PROBLEMA

Secondo una stima dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) circa il 50% delle patologie maschili e il 25% di quelle femminili, in Europa, sono legate a stili di vita non salutari: dieta scorretta e sbilanciata, abitudine al fumo di tabacco, consumo eccessivo e inappropriato di bevande alcoliche e attività fisica insufficiente.

Nella regione europea dell'OMS, la prevalenza dell'obesità (IMC ≥ 30) negli ultimi due decenni è triplicata e si prevede che entro il 2010 interesserà 150 milioni di adulti. Il sovrappeso (IMC ≥ 25) e l'obesità sono responsabili dell'80% dei casi di diabete di tipo 2, del 35% delle cardiopatie ischemiche, del 55% di ipertensione arteriosa, e causano circa 1 milione di morti l'anno [4].

L'ALIMENTAZIONE E IL LAVORO

Secondo un Rapporto del 2005 dell'Ufficio Internazionale del Lavoro [2], "un regime alimentare troppo povero o un'alimentazione troppo ricca sul luogo di lavoro può provocare una perdita di produttività del 20%". Lo stesso Rapporto testimonia 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.

Un'alimentazione bilanciata, adeguata e completa è sufficiente per garantire un buon livello di *performance* mentale e fisica.

Una corretta dieta per i lavoratori deve prendere in considerazione sia le proprietà energetiche e nutritive dei vari cibi, sia il tipo di lavoro svolto (sedentario, vario, leggero, pesante), l'ambiente in cui viene svolto (temperatura, umidità, ecc.), l'orario di lavoro (continuato, turni), il tipo di alimentazione abituale (nazionalità, religione, ecc.) e le attività extralavorative (sport, secondo lavoro, hobby).

Per evitare la diminuzione della resistenza alla fatica e della prontezza dei riflessi, i pasti consumati durante il lavoro devono essere non troppo abbondanti, facilmente digeribili, e prevalentemente costituiti da carboidrati (pane, pasta, riso), legumi, frutta e verdura (alimenti ad alto contenuto di sali minerali) e da un adeguato apporto idrico. Nel lavoro mentale, che di solito si associa a sedentarietà, l'alimentazione deve essere particolarmente attenta in quanto il dispendio energetico è minimo.

Nella Tabella 1 sono indicati i valori (Kcal/h) per classi di lavoro e per sesso calcolati su un'ipotetica tipologia lavorativa in un ipotetico individuo "medio", dal peso standard (65 Kg per l'uomo e 55 Kg per la donna), di età e caratteristiche fisiche "medie" [1].

CHE COSA SI PUÒ FARE

È consigliabile favorire il consumo di cibi integrali (in particolare nelle mense) in quanto conservano meglio i principi nutritivi come vitamine, oligoelementi, fattori di crescita.

Gli alimenti dovrebbero essere idonei anche per i lavoratori affetti da diabete, ipertensione, allergie e intolleranze alimentari, celiachia, ecc.

Sarebbe importante accendere convenzioni con i venditori per utilizzare i buoni pasto anche in frutteria.

Le aziende, anche con il supporto dei medici competenti, ed eventualmente la consulenza di un nutrizionista, si dovrebbero accertare che le mense e/o i distributori automatici, mettano a disposizione una scelta varia che comprenda buone quantità di frutta e verdura già pronte da consumare; dovrebbero permettere un tempo sufficiente per il consumo del pasto e promuovere l'attività fisica con azioni strutturate.

Nelle mense aziendali potrebbero essere proposti menù con l'indicazione della composizione di ogni pietanza e delle relative calorie.

L'attenzione alla dieta dovrebbe essere un argomento trattato nei corsi di informazione e formazione con la raccomandazione di tenere sotto controllo il peso utilizzando i parametri dell'Indice di Massa Corporea e della circonferenza addominale.

L'indice di massa corporea (IMC) o *Body Max Index* (BMI) è un dato biometrico ed è il rapporto tra massa e altezza di un soggetto. È utilizzato per la classificazione del sovrappeso e dell'obesità negli uomini adulti e nelle donne non gravide. Esiste infatti una correlazione tra indice di massa corporea e rischio di mortalità per complicazioni cardiovascolari, diabete e malattie renali.

La circonferenza addominale è utilizzata per valutare il rischio cardiovascolare in quanto l'accumulo di grasso viscerale fa aumentare il grasso sottocutaneo addominale che è proporzionale alla sua circonferenza esterna.

Tabella 1	DISPENDIO ENERGETICO DURANTE IL LAVORO	
	UOMINI	DONNE
Lavoro leggero (impiegati, personale amministrativo, liberi professionisti, casalinghe, tecnici)	120-294 Kcal/h	90-204 Kcal/h
Lavoro moderato (collaboratori domestici, personale di vendita, lavoratori del terziario)	300-444 Kcal/h	210-324 Kcal/h
Lavoro pesante (lavoratori dell'agricoltura e manuali)	450-744 Kcal/h	330-564 Kcal/h

(Casula D., 2003 [1])

Tabella 2 CINQUE REGOLE FONDAMENTALI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE ANCHE AL LAVORO

1. Più frutta e verdura (almeno cinque porzioni al giorno).
2. Meno grassi (grasso della carne, formaggi grassi, burro, olio).
3. Più varietà combinando gli alimenti:
 - > Pasta, pane, patate, riso e cereali (carboidrati) devono essere assunti ogni giorno.
 - > Carne, pesce, uova (proteine animali da cui ricaviamo gli aminoacidi che sono i costituenti essenziali per la formazione dei muscoli).
 - > La carne e le uova dovrebbero essere mangiate non più di due-tre volte a settimana, privilegiando il pesce (ricco di omega 3).
 - > Legumi (ottime fonti di proteine, contengono pochi grassi e molta fibra alimentare che regola i livelli di colesterolo e zucchero nel sangue).
 - > Latte, yogurt e formaggi (proteine di elevata qualità biologica, alcune vitamine e calcio). I formaggi dovrebbero essere mangiati come pasto, non dopo un pasto, e al massimo due volte a settimana.
 - > Frutta, verdura e ortaggi (contengono rilevanti quantità di minerali, vitamine e antiossidanti) sono alimenti a basso contenuto calorico.
 - > Condimenti (salse, maionese, burro, olio), alcolici (aperitivi, vino, birra, amari, superalcolici), sale e dolci sono alimenti e bevande di cui è necessario limitare al massimo il consumo.
4. Più attenzione alle porzioni: l'alimentazione frazionata in tre pasti principali e uno o due spuntini al giorno consente un più armonico rifornimento di energia e un minore impegno digestivo.
5. Acqua in abbondanza (almeno 1 litro e mezzo al giorno).

(Ministero della Salute)

Tabella 3 CLASSI IN BASE ALL'INDICE DI MASSA CORPOREA

IMC*	CLASSE DI APPARTENENZA
Oltre 40	Grave obeso
Tra 30 e 39,9	Obeso
Tra 25 e 29,9	Sovrappeso di I grado
Tra 18,5 e 24,9	Normopeso
Inferiore a 18,5	Sottopeso

* L'Indice di Massa Corporea (IMC) si ottiene calcolando il peso in Kg diviso l'altezza in m².

(INAIL, Dipartimento di Medicina del Lavoro).

Tabella 4 CIRCONFERENZA ADDOMINALE* E CLASSI DI RISCHIO

ZONA DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE	DONNE	UOMINI
Zona tranquilla	< 80	< 94
Zona pericolosa	80-87	94-101
Zona molto pericolosa	> 87	> 101

* La circonferenza addominale calcolata in cm si misura con un nastro metrico non elastico (metro da sarta) tenuto orizzontale a livello della vita senza vestiti.

(INAIL, Dipartimento di Medicina del Lavoro).

PER ULTERIORI INFORMAZIONI

Link utili: www.salute.gov.it/stiliVita/paginaInternaMenuStiliVita.jsp?id=475&menu=alimentazione

Contatti: t.baccolo@inail.it

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [1] CASULA, D. *L'alimentazione del lavoratore. Medicina del lavoro*. Bologna: Monduzzi Editore, 2003.
- [2] WANJEK, C. *Food at Work. Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases*. Geneva: ILO, 2005.
- [3] WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHO Global Report. Preventing Chronic Diseases. A Vital Investment*. Geneva, 2005.
- [4] MINISTERO DELLA SALUTE, CCM, WHO EUROPE, SINU. *La sfida dell'obesità nella Regione europea dell'OMS e le strategie di risposta*. Compendio. Roma: Centro Stampa De Vittoria, 2008.

PAROLE CHIAVE

Dieta; Lavoratori; Malattie croniche; Calorie.