



I. L.

Benessere Interno Lordo

di **Silvia Vescuso**

Direttore Istituto Informa, Psicologa del lavoro e delle Organizzazioni



Corretta alimentazione al lavoro: i vantaggi per la persona, l'azienda e la società

Ho incontrato la Professoressa Vigna ad un convegno dedicato alla nutrizione.

Mi ha colpito molto la capacità di rappresentare in un breve intervento l'importanza dell'Alimentazione al lavoro: benessere della persona, produttività e ricadute a livello sociale. Inoltre, nel nostro colloquio, ho apprezzato la professionalità con cui svolge il suo lavoro e le sue ricerche. La corretta alimentazione rappresenta una sfida e diffondere i dati delle sue indagini mi sembra un buon inizio. Buona lettura!



Dott.ssa Vigna, l'Organizzazione Mondiale della Sanità considera il luogo di lavoro come una delle priorità per la promozione della salute. Quali sono gli accorgimenti da seguire per una pausa pranzo che consenta di nutrirci in maniera adeguata senza appesantirci?

La soluzione ideale è sicuramente l'organizzazione del pasto la sera precedente, in modo da avere a disposizione un pranzo veloce, ma equilibrato e adatto ai nostri bisogni specifici.

Alcuni esempi: insalata di farro, tonno e zucchine; bresaola, rucola con pane o crostini; salmone con spinaci e cracker.





Un'alternativa più pratica è rappresentata dai pasti sostitutivi con un apporto calorico controllato, normalmente proposti sotto forma di barrette. Io e la mia équipe abbiamo recentemente concluso un piccolo progetto pilota che aveva l'obiettivo di valutare quanto i pasti sostitutivi possano risultare una valida alternativa per i lavoratori che dispongono di una pausa pranzo limitata. I risultati confermano che sono una soluzione equilibrata, da preferire al saltare il pranzo o al solito panino, anche se non possono rappresentare una soluzione continuativa.



Quali sono i disturbi alimentari più comuni derivanti da una scarsa attenzione a quel che si mangia sul lavoro? Quali patologie possono comportare?

Se per disturbi alimentari si intendono scorrette abitudini alimentari e non i disturbi del comportamento alimentare (quali emotional eating - mangiare per compensazione emozionale -, binge eating - alimentazione incontrollata -, etc.) questi possono portare innanzitutto ad una sottostima del cibo introdotto. Molto spesso infatti il cibo viene consumato durante lo svolgimento dell'attività lavorativa, riducendo la consapevolezza di ciò che si consuma. Vengono prediletti cibi di rapido consumo e ipercalorici, facili da trovare ad esempio nei distributori automatici. In alcuni casi questi comportamenti possono portare ad un aumento di peso e quindi allo sviluppo delle patologie correlate, all'alterazione dei valori ematici come un aumento del colesterolo LDL, che si accumula nelle pareti delle arterie favorendo l'arteriosclerosi e aumentando il rischio cardiovascolare.



La pausa pranzo è anche un momento di condivisione e scambio con i colleghi: cosa può fare l'azienda per favorire questo tipo di socialità?

Potrebbe creare spazi dedicati alla pausa pranzo, allestendoli con un piccolo frigorifero e un forno a microonde per permettere la conservazione e la preparazione dei pasti. Le aziende più virtuose potreb-

LA DIETA DEI TURNISTI

Una specifica popolazione a rischio di inadeguata alimentazione è quella dei lavoratori a turni.

Lo studio NHS - Nurse Health Service - (I e II) rivela che ci sia un nesso fra il lavoro a turni e l'insorgenza del diabete tipo 2 nelle donne, e che questo effetto sia solo parzialmente moderato dal BMI (indice di massa corporea). Alcuni tipi di turni comportano specifici fattori di rischio per obesità e diabete tipo 2.

I possibili meccanismi causali sono: alterazione dei ritmi circadiani che regolano qualità e quantità del sonno con alterazioni del metabolismo e del sistema cardiovascolare; effetto negativo sulla dieta e sull'esercizio fisico. Più il lavoro a turni dura nel tempo, maggiore è la tendenza a prendere peso; il rischio di sindrome metabolica nei maschi permane anche quando passano al lavoro diurno non più a turni. I turnisti spesso consumano cibi calorici e ricchi in carboidrati (snack, pizza, etc.), arrivando ad avere picchi post-prandiali elevati di glicemia, insulina e trigliceridi maggiori di quelli apportati dal pasto diurno e serale.





Team Multidisciplinare WHP Clinica del Lavoro Milano

bero anche offrire ai dipendenti piccole simulazioni di preparazione di pasti sani, condotte da esperti del settore, che potrebbero creare attraverso l'interazione tra i dipendenti un più forte spirito di gruppo oltre che ampliare le conoscenze culinarie.



Mensa aziendale, bar o ristorante vicino al lavoro, pranzo portato da casa. Quali sono i pro e i contro di queste tre modalità, da un punto di vista salutistico?

Bar o ristorante spesso propongono cibi gustosi, ma molto conditi e calorici, perché l'obiettivo è attirare la clientela. Le mense aziendali si trovano molto spesso a dover tener presente due problemi specifici:

contenere i costi e preparare grandi quantità di cibo. Questo comporta una scarsa varietà di alternative e il rischio che i cibi perdano in appetibilità e qualità. Il pasto portato da casa è un'ottima scelta, se ben organizzato.



Nella maggior parte dei luoghi di lavoro sono presenti i distributori automatici di snack e bevande: come comportarci davanti a questi totem?

Purtroppo la maggior parte dei distributori automatici non prevedono ancora una selezione di cibi salutari, tuttavia si stanno sviluppando nuove tipologie di totem. Un esempio sono i distributori promossi dal progetto EAT (Educazione Alimentare Teenager della Fondazione I Gruppo San Donato e MIUR). Sarebbe utile evitare di ricorrere ai totem tradizionali o ridurre il loro utilizzo evitando in ogni caso le scelte più caloriche.



Come possiamo gestire l'appetito durante il corso della giornata in ufficio?

Organizzando la giornata su cinque pasti al giorno: colazione, pranzo e cena e l'introduzione di due spuntini.

Gli spuntini devono essere solo degli spezza fame e apportare quindi una quota limitata delle calorie giornaliere, in genere intorno al 5%; inoltre dovrebbero prevedere la scelta di cibi sazianti e quindi ricchi in fibre come frutta e verdura.

CHI È LUISELLA VIGNA



Laureata in Medicina e Chirurgia e specializzata in Medicina Interna ed Endocrinologia Sperimentale presso l'Università degli Studi di Milano, successivamente ha conseguito la specializzazione in Medicina del Lavoro, occupandosi prevalentemente della prevenzione del rischio cardiometabolico dei lavoratori attraverso la promozione di corretti stili di vita (alimentazione e attività fisica). Responsabile del Servizio di Promozione della Salute dei Lavoratori presso la Clinica del Lavoro L. Devoto Fondazione Ospedale Maggiore Policlinico di Milano

È Professore a contratto di Scienze e Tecniche Dietetiche Applicate presso la facoltà di Infermieristica dell'Università degli Studi di Milano e Docente al Master Universitario di II

livello in Nutrizione Umana dell'Università degli Studi di Pavia.



Che tipo di approccio potrebbe adottare un'azienda per sensibilizzare i lavoratori sull'importanza della dieta?

Ritengo che un intervento degno di nota possa essere il progetto "Ospedale inForma", di cui sono responsabile, un progetto di Workplace Health Promotion rivolto ai dipendenti dell'Ospedale Policlinico di Milano, strutturato su diverse tipologie di intervento:

- colloqui individuali brevi ad adesione facoltativa e gratuita, offerta a tutti i dipendenti durante la visita periodica di sorveglianza sanitaria, che prevedono l'analisi dello stile di vita e l'utilizzo della tecnica di counseling nutrizionale motivazionale;
- azione sulla mensa per rendere più consapevoli le scelte alimentari dei dipendenti: realizzazione di tovagliette illustrative (piramide alimentare e consigli sulla sana alimentazione), introduzione di nuovi piatti salutari, sia sulla linea fast, sia sulla linea calda, cartelloni con proposte di menù salutari e i rispettivi valori nutrizionali;
- collocamento dei totem del progetto EAT, come precedentemente spiegato.

Un secondo esempio di intervento può essere quello che abbiamo realizzato presso la Camera di Com-

mercio di Milano: incontri di informazione e sensibilizzazione su temi specifici connessi all'alimentazione, dove abbiamo riproposto il servizio di counseling nutrizionale motivazionale.



C'è una correlazione fra tecnostress e consumo eccessivo di cibo?

È scientificamente dimostrato che l'utilizzo di dispositivi informatici abbia come effetti collaterali l'insorgere di diversi disturbi ed in particolare di ansia.

L'ansia ha una ricaduta organica molto forte che si traduce in sintomi ben precisi, l'ansia può portare ad assumere cibo come meccanismo compensatorio ed in particolare dolci o cibi ricchi di grassi.



Un cibo da rivalutare?

La pasta e i cereali. È convinzione diffusa che i carboidrati inducano un aumento di peso, quindi occorre spiegare che la pasta e gli altri cereali in genere, se assunti nelle giuste quantità, non fanno ingrassare.

Anzi, sono indispensabili per una corretta alimentazione. Scegliendo quelli integrali riduciamo l'impatto glicemico e aumentiamo l'apporto di fibre, utili ad esempio per il transito intestinale.



I COSTI DI UNA CATTIVA ALIMENTAZIONE

Il carico di malattie imputabili alla cattiva alimentazione va dal sovrappeso (circa il 20%), all'obesità, che interessa il 10% circa degli italiani adulti (dati PASSI 2013), al diabete Tipo 2 5.5% (ISTAT 2012), alle malattie cardiovascolari 2.7% (IV Conferenza Nazionale sulla Prevenzione Cardiovascolare, Istituto Superiore di Sanità - aprile 2010).

Complessivamente, le malattie cardiovascolari sono costate nel 2006 circa 192 miliardi di euro, dovuti per il 57% (circa 110 miliardi) ai costi sanitari, per il 21% alla produttività persa e per il 22% alle cure informali (82 miliardi). Le spese sanitarie dirette ammontano a 223 euro all'anno pro capite: sono le malattie che hanno i costi economici, oltre che umani, più elevati d'Europa (dati OMS EPI-CENTRO Ministero della Salute 2008).