“L’UOMO È CIÒ CHE MANGIA“: L’IMPORTANZA DEL COUNSELING NUTRIZIONALE NELL’AMBITO DELLA MEDICINA DEL LAVORO

Dott.ssa Damiana Di Risio – Medico in formazione specialistica in Igiene e Medicina Preventiva

Università degli Studi dell’Aquila

"L'UOMO È CIÒ CHE MANGIA"

- Il binomio "alimentazione e buona salute" è uno dei fattori che maggiormente incidono sullo **sviluppo**, sul **rendimento** e sulla **produttività** delle persone, sulla **qualità della vita** e sulle condizioni psico-fisiche con cui si affronta l'invecchiamento.
- Una dieta corretta come strumento di prevenzione per molte malattie.
- Un corretto stile alimentare contribuisce a costruire, rafforzare, mantenere il corpo e a fornire l'energia quotidiana indispensabile al buon funzionamento dell'organismo.

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Processo **informativo** ed **educativo** per mezzo del quale si persegue il generale miglioramento dello stato di nutrizione degli individui.

Intraprendere un percorso nutrizionale di educazione alimentare serve, quindi, a favorire **stili di vita sani** valorizzando e integrando le tradizioni culinarie, le espressioni sociali, culturali, etiche e etniche dei soggetti coinvolti.

COS'È IL COUNSELING?

Dal latino *consulo-eře*: "consolare", "confortare", "venire in aiuto".

- *cum*("con","insieme")
- *soleře* ("alzare", "sollevare"), sia come atto, sia come "aiuto a sollevarsi"

"Relazione nella quale la persona è assistita nelle proprie difficoltà senza rinunciare alla libertà di scelta e alla propria responsabilità"

Calrl R. Rogers 1951

CHI È IL COUNSELOR?

Figura professionale che AIUTA a cercare soluzioni a specifici problemi, non di natura psicopatologica e prendere decisioni, a far emergere risorse, a promuovere e sviluppare la consapevolezza, a cambiare.

EMPATIA

Capacità di un individuo di comprendere in modo immediato i pensieri e gli stati d'animo di un'altra persona

- *Ascolto attivo*:
- La comprensione dell'altro, stabilendo un rapporto positivo caratterizzato da un clima in cui una persona possa sentirsi empaticamente compresa, accettata e non giudicata

Empatia e ascolto attivo, non comunicazione direttiva

COUNSELING NUTRIZIONALE

Modello di intervento innovativo che applica le competenze, abilità e tecniche del **counseling** alla **dietistica**, per educare ad una **corretta alimentazione:**

- Comunicazione
- Relazione
- Coinvolgimento attivo

Approccio basato sulla persona, non (solo) sulla dieta:

- Persona al centro dell'attenzione
- Costruire insieme il proprio nuovo stile di vita

ALIMENTAZIONE E LAVORO: SALUTE SUL LUOGO DI LAVORO

La **promozione della salute** sul luogo di lavoro ha come obiettivo quello di **migliorare :**

- **il benessere fisico**
- **il benessere all'interno dei luoghi di lavoro**.

Il concetto di Promozione della Salute nei luoghi di lavoro vuole essere un **incentivo** per:

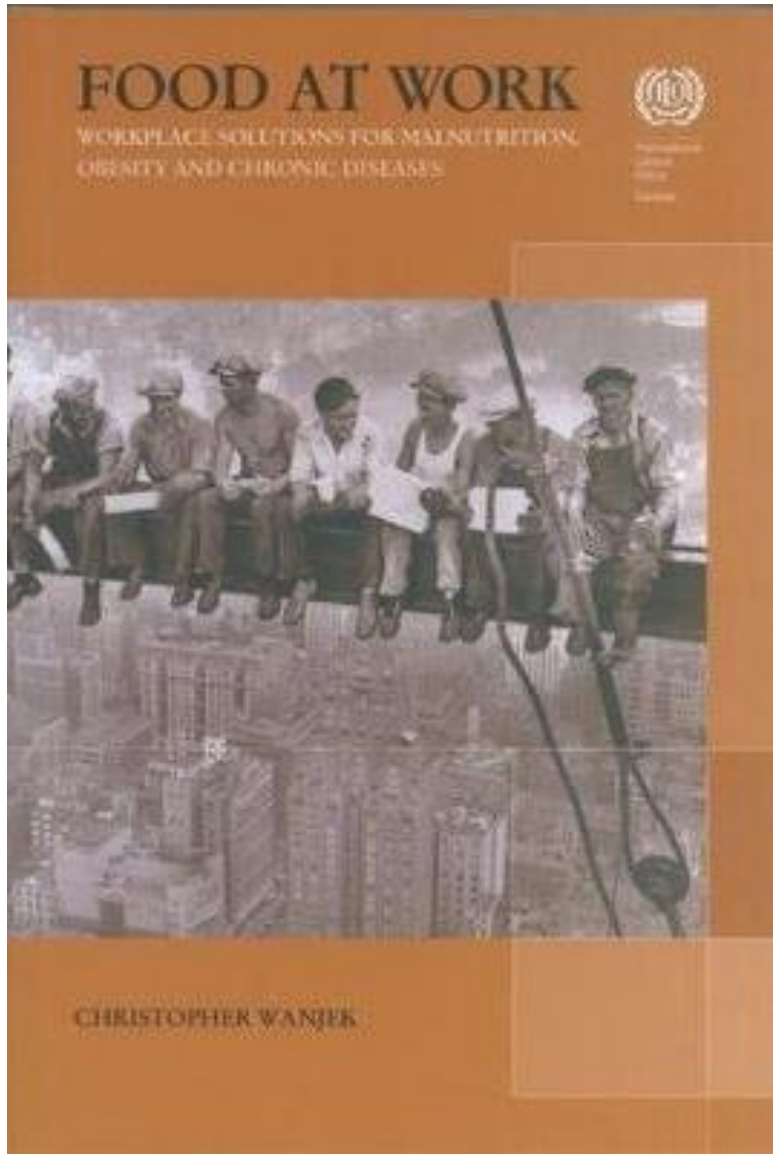
- offrire ai propri lavoratori opportunità per migliorare la **propria salute**
- promuovere l'alimentazione sana e migliorare la dieta
- rimuovere **i fattori di rischio generali** e in particolare quelli maggiormente implicati nella genesi delle malattie croniche.
- migliorare il livello di **qualità della vita**.

COSA DICONO LE RICERCHE?

Il rapporto "*Food at Work place. Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases*", pubblicato dall'Organizzazione Internazionale del Lavoro (ILO), ha provato che un corretto regime dietetico:

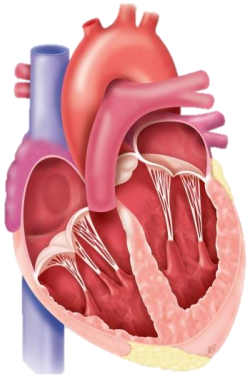
- influenza positivamente il livello d'attenzione,
- aumenta il rendimento lavorativo.

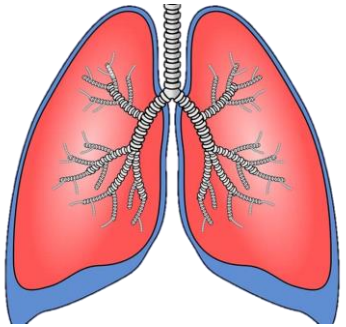
Il rapporto dichiara che **una non appropriata alimentazione (sui luoghi di lavoro e non) nuoce alla salute dei lavoratori e può provocare una perdita di produttività fino al 20%**.



MCNT
MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI

- Malattie cardiovascolari
- Malattie respiratorie croniche
- Diabete
- Problemi di salute mentale
- Disturbi muscolo scheletrici
- Tumori





L'Organizzazione Mondiale della Sanità ci dice che nel 2019 queste patologie sono state responsabili di:

- **7 su 10** delle principali cause di morte nel mondo
- **74%** delle morti nel mondo

Prevenire e ritardare il più possibile queste patologie è molto importante per la salute di tutti!

MCNT
MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI

I principali fattori di rischio **modificabili**, ai quali si può ricondurre il **60%** del carico di malattia sono:

- Consumo di tabacco,
- Abitudini alimentari errate,
- Attività fisica insufficiente,
- Consumo rischioso e dannoso di alcol,
- Caratteristiche dell'ambiente e del contesto sociale, economico e culturale

ERRATA ALIMENTAZIONE

Ritmi di vita frenetici

Scelte alimentari inadeguate
Acquisto di prodotti pronti
Consumo di pasti fuori casa
Acquisti ai distributori automatici

Vulnerabilità biologica, psicologica e sociale

Intervento strutturato che SUPPORTI i lavoratori a nutrirsi in maniera sana

ALIMENTAZIONE E SALUTE:
RISCHIO ALIMENTARE E INFORTUNI

I lavoratori in sovrappeso non solo incorrono in infortuni sul luogo di lavoro più frequentemente rispetto ai colleghi normopeso, ma sono anche maggiormente esposti al rischio di sviluppare **malattie occupazionali** come:

- patologie da vibrazioni;
- patologie muscolo-scheletriche;
- asma;
- patologie da sostanze chimiche;
- disturbi da stress.

ALIMENTAZIONE E SALUTE:
RISCHIO ALIMENTARE E INFORTUNI

Condizioni lavorative che possono comportare un maggior rischio di sovrappeso ed obesità:

- Orario prolungato
- **Turnazione**
- **Lavoro notturno**
- Richiesta di prestazioni lavorative

MANGIARE BENE PER LAVORARE MEGLIO

Uso variato degli alimenti in termini di quantità e frequenza ➡ coprire le necessità nutritive che consentano di mantenere una buona salute e offrire benessere.

VANTAGGI

- promuove il benessere dei lavoratori;
- aiuta a migliorare il rendimento sul lavoro;
- previene malattie (obesità, ipertensione, diabete di tipo 2) legate ad un'alimentazione errata, riducendo l'indice di assenteismo sul lavoro.

RITORNO ALLA DIETA MEDITERRANEA

- Il 16 novembre 2010 l'**UNESCO** ha riconosciuto la **Dieta Mediterranea come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità** su proposta di Italia, Spagna, Grecia e Marocco.
- Essa rappresenta un esempio di ricchezza culturale legata al territorio, alla convivialità e alla società.
- Nella dieta mediterranea l'alimento si trasforma in un vero e proprio atto di relazione e condivisione.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Dolci, snack

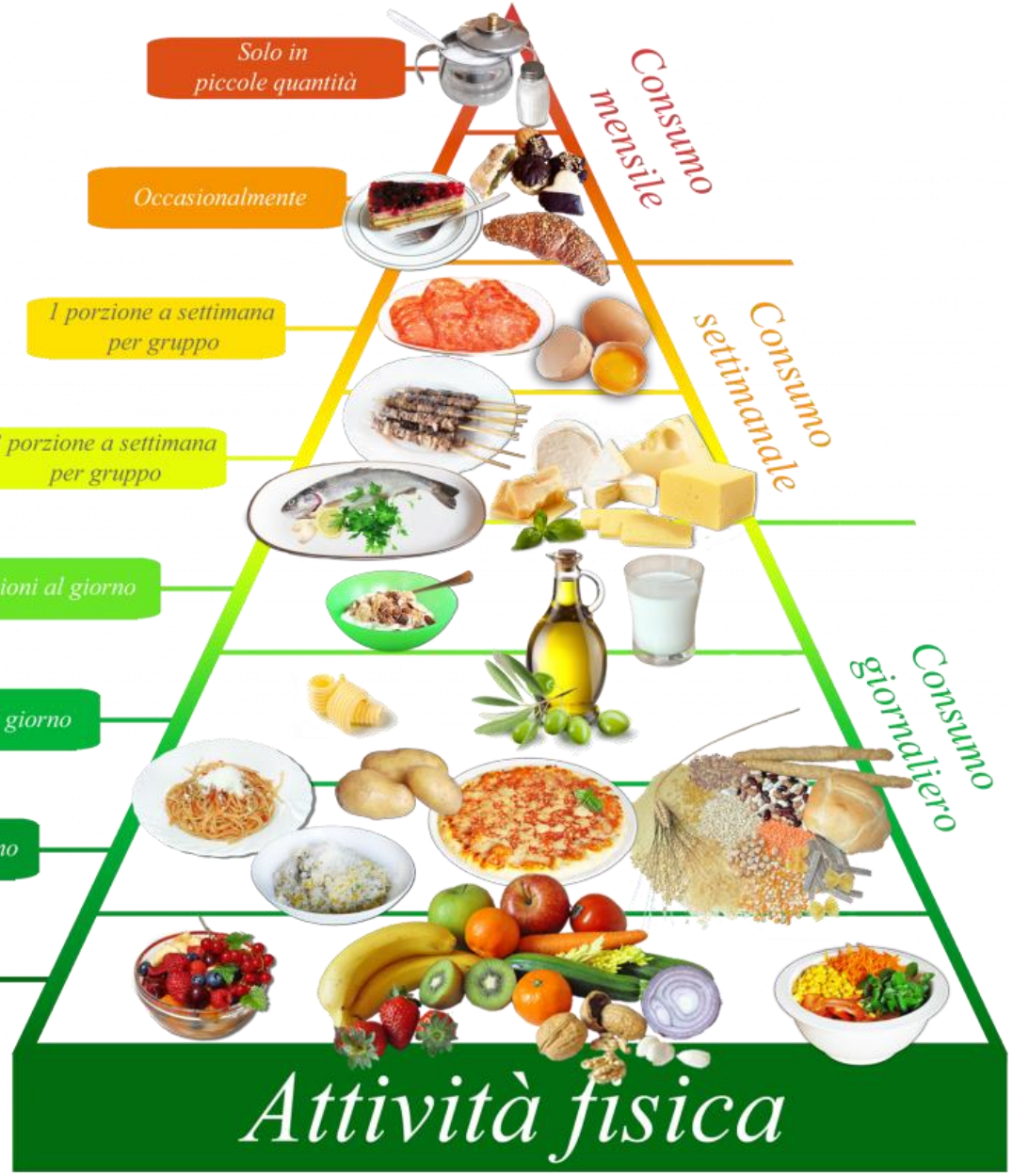
Fonti proteiche: carne, pesce, uova, legumi, formaggi

Latte e yogurt

Condimenti: oli e grassi

Cereali (pasta, pane, riso, ecc)

Frutta e verdura



ALIMENTAZIONE E LUOGHI DI LAVORO

Per ciascun lavoratore è necessario considerare:
caratteristiche individuali:

- Età
- Sesso
- Statura
- Peso corporeo

fattori legati all'attività svolta:

- tipo di mansione
- dispendio energetico
- tipo di turno

ALIMENTAZIONE E LUOGHI DI LAVORO

Esistono alcune attività lavorative che comportano un dispendio energetico > di altre:

- Impiegato o altra tipologia di lavoro sedentario: 1,3-1,8 Kcal/min
- Lavoratore nell'edilizia: 3-8 Kcal/min
- Vigile del fuoco in attività: fino a 12 Kcal/min

Dispendio energetico durante il lavoro

Tipologia lavoro	**Dispendio energetico durante il lavoro [kcal/h]**	**Dispendio energetico durante il lavoro [kcal/h]**
	Uomini	**Donne**
Lavoro leggero (impiegati, personale amministrativo, liberi professionisti, casalinghe, tecnici)	120 – 294	90 – 204
Lavoro moderato (collaboratori domestici, personale di vendita, lavoratoridel terziario)	300 – 444	210 – 324
Lavoro pesante (lavoratori dell'agricoltura e manovali)	450 – 744	330 – 564

ALIMENTAZIONE E LUOGHI DI LAVORO

Una corretta alimentazione per i lavoratori dovrebbe avere determinate caratteristiche:

- considerare sia le proprietà energetiche e nutritive dei vari cibi;
- **il tipo di lavoro svolto**;
- l'ambiente;
- **l'orario di lavoro**;
- il tipo di alimentazione abituale;
- le attività extra-lavorative e se presenti patologie croniche.

FABBISOGNI QUANTITATIVI E QUALITATIVI: ALCUNI CONSIGLI PRATICI

FABBISOGNI QUALITATIVE E QUANTITATIVI SUL LAVORO

- Metà dell'apporto calorico quotidiano dovrebbe derivare dai **carboidrati** e questi dovrebbero essere principalmente complessi.
- I **cereali** sono la fonte principale di questo apporto di carboidrati nella dieta italiana.

- I Carboidrati forniscono il combustibile di prima scelta per il lavoro muscolare. Utilizzabili nella prima fase lavorativa
- 50% della razione giornaliera

PIU' CEREALI INTEGRALI

- Consuma tutti i giorni **pane, pasta, riso ed altri cereali**, meglio se integrali!

Attenzione alle **patate**, spesso consumate come contorno, sono in realtà ricche di amido e quindi andrebbero consumate **in sostituzione dei cereali** (pasta, pane, riso, ecc.) e non al posto di verdure e ortaggi.

PROTIDI

- Protidi con funzione principalmente plastica, sono indispensabili per la completa efficienza fisica.
- La quota opportuna è pari al 10% della razione giornaliera.

Aumenta il **consumo di legumi** (fagioli, ceci, lenticchie,fave) alternandoli al consumo di carne, pesce, uova e latticini!

PIU' FRUTTA E VERDURA

- Il consumo di frutta e verdura è un importante **fattore di protezione** nei confronti di sovrappeso, malattie cronico-degenerative (soprattutto malattie cardiovascolari), diabete e tumori.
- Sono alimenti ricchi di acqua, fibra, vitamine, minerali e sostanze bioattive.
- Il loro potere saziante è particolarmente elevato e il loro apporto calorico complessivo è limitato.

PIU' FRUTTA E VERDURA

Sono una fonte importante di VITAMINE E MINERALI!

- Arance, pomodori e kiwi sono ricchi di **vitamina C**
- Verdure a foglia verde sono ricche di **folati**
- Verdure a foglia verde, carote, pesche e albicocche sono ricche di **betacarotene, vitamina E ed alcune vitamine del gruppo B (B_1, B_2, B_6)**
- Verdure a foglia verde, spinaci e rucola sono ricchi di **calcio e ferro**
- La maggior parte del **potassio** assunto con la dieta deriva da frutta e verdura

- Folati e alcune vitamine del gruppo B favoriscono una **riduzione del livello ematico di omocisteina**, importante fattore di rischio delle patologie cardiovascolari
- Un corretto apporto di potassio con la dieta porta a un **ridotto tasso di mortalità da infarto e ictus** per effetto sulla pressione arteriosa

I GRASSI

I differenti tipi di grassi:

Trigliceridi:

- Acidi grassi saturi
- Acidi grassi polinsaturi
- Acidi grassi trans

Colesterolo

Lipidi anch'essi necessari nella dieta, intervengono nelle fasi lavorative successive come unico combustibile per l'attività muscolare.
25% razione giornaliera

GLI ZUCCHERI

Le raccomandazioni:

- Gli **zuccheri semplici** non dovrebbero superare il **15%** dell'apporto energetico complessivo
- Gli **zuccheri liberi** non dovrebbero superare il **10%** dell'energia complessiva
- Preferire gli alimenti che, oltre allo zucchero, apportino anche altri nutrienti, piuttosto che quelli contenenti solo o prevalentemente zucchero, quindi solo calorie

Preferire come dessert abituale la frutta fresca.

IL SALE

La raccomandazione:

Il consumo di sale per la popolazione adulta deve essere **inferiore a 5g al giorno**.

Un eccessivo consumo di sale aumenta il rischio di:

- **Ipertensione**
- **Cancro allo stomaco**
- **Osteoporosi**

RICADUTE DI UNA SANA ALIMENTAZIONE

Sul lavoratore

- Migliorare lo stato di salute
- Migliorare la qualità della vita
- Creare condizioni di maggiore gratificazione
- Diminuire infortuni sul lavoro e malattie

Sull'organizzazione aziendale

- Diminuzione dei costi relativi ad assenteismo, infortuni e malattie
- Migliorare l'immagine aziendale
- Maggiore produttività

SE L'UOMO È CIÒ CHE MANGIA, AIUTIAMOLO A MANGIARE BENE!

- Abitudini alimentari cambiate
- Aspettativa di vita aumentata
- Flessione delle risorse

Solo attraverso una prevenzione efficace e l'acquisizione di corretti modelli di vita, sarà possibile raggiungere l'obiettivo che sta a cuore a tutti: il mantenimento della salute.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!