

Chi siamo?



La Dieta dei Mestieri di Eleonora Buratti consulenza Carlo Giolo

NUOVI RISCHI EMERGENTI

Sono rischi derivanti:

- ⊙ da una riorganizzazione del lavoro
- ⊙ dall'introduzione di nuove tecnologie
- ⊙ dalle nuove conoscenze scientifiche
- ⊙ da un cambiamento della percezione pubblica
- ⊙ da trasformazioni sociali
- ⊙ da un'alterazione di valori condivisi e mutamenti del costume

INDAGINE AMBIENTE DI LAVORO LA PERCEZIONE DEI RISCHI DA PARTE DEI LAVORATORI

Azienda: settore ristorazione con più di 1000 dipendenti

Inizio Indagine: 09/06/2010

Fine Indagine: 24/11/2010

Numero filiali coinvolte: n.26

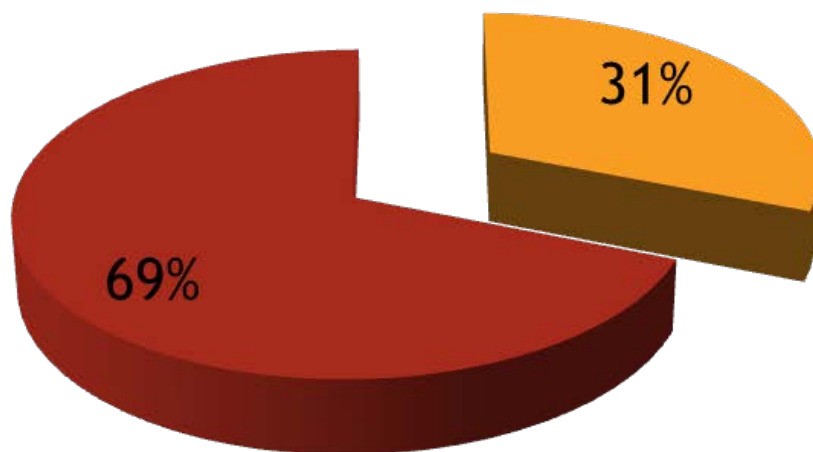
Gruppi coinvolti: n.180

Composizione gruppo: da 2 a 10 soggetti

Metodo di raccolta dati: esercitazione in aula. *Tempo:* 30 minuti

Tecniche di analisi usate: analisi qualitativa (contenuto e analisi lessicale)

Rischio Alimentazione



- lavoratori che hanno evidenziato il rischio alimentazione
- lavoratori che non hanno evidenziato il rischio alimentazione

RISCHIO ALIMENTAZIONE

rischio derivante dalla percezione del lavoratore di

- non avere tempo a sufficienza per consumare un pasto equilibrato
- non disporre di un luogo adatto per la pausa pranzo
- non poter scegliere tra una varietà sana di alimenti
- risentire della fiacchezza nel dopo pasto
- avere una scarsa conoscenza dei principi nutritivi

Costituzione della Repubblica Italiana

Art. 32

«La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività(...)»

Codice Civile

Art. 2087 - Tutela delle condizioni di lavoro

«L'imprenditore è tenuto ad adottare nell'esercizio dell'impresa le misure che, secondo la particolarità del lavoro, l'esperienza e la tecnica, sono necessarie a tutelare l'integrità fisica e la personalità morale dei prestatori di lavoro.»

D.P.C.M 17/12/2007

Patto per la tutela della salute e la prevenzione nei luoghi di lavoro

La promozione della salute nei luoghi di lavoro è il risultato dell'impegno dei datori di lavoro e dei lavoratori favorito dall'organo di vigilanza secondo i criteri indicati nel suddetto decreto

DLgs 81/08 art. 28 comma 1

«La valutazione (...)deve riguardare **tutti i rischi** per la sicurezza e la salute dei lavoratori, ivi compresi quelli riguardanti gruppi di lavoratori esposti a **rischi particolari**, tra cui anche quelli collegati allo stress lavoro-correlato(...)»

DLgs 81/08 art. 20

«Ogni lavoratore deve prendersi cura della propria salute e sicurezza e di quella della altre persone presenti sul luogo di lavoro, su cui ricadono gli effetti delle sue azioni o omissioni(...)»

Allegato IV DLgs 81/08

1.11.2. Refettorio

«1.11.2.1. (...)le aziende nelle quali più di 30 dipendenti rimangono nell'azienda durante gli intervalli di lavoro, per la refezione, devono avere **uno o più ambienti destinati ad uso di refettorio**, muniti di sedili e di tavoli.»

ALIMENTAZIONE E LAVORO

«Un regime alimentare troppo povero o un'alimentazione troppo ricca sul luogo di lavoro può provocare una perdita di produttività del 20% ... Modesti investimenti possono migliorare l'alimentazione sul lavoro e le ricadute in termini di riduzione dei giorni di malattia e degli infortuni.»

«L'accesso a un'alimentazione sana è tanto importante quanto la protezione da agenti chimici o da rumore eccessivo sul luogo di lavoro.»

ILO / rapporto del 2005 Ufficio internazionale del Lavoro



Una percentuale più alta di infortuni avviene nelle ore post prandiali, a causa del tipo di dieta che rende più rischiose le ore pomeridiane.

Inail



Bernardino Ramazzini

(1633 – 1714)

- Ai fabbri, che soffrivano di costipazione intestinale per via delle esalazioni scaturite dalla lavorazione dei metalli, consigliava la bieta per mantenere molle il ventre
- Agli stagnari che assorbivano mercurio e zolfo presenti nello stagno consigliava burro, latte, emulsioni di mandorle, semi di melone e tisane a base di orzo

1. I lavoratori che contribuirono a costruire la Grande Muraglia cinese mangiavano riso coi cavoli per mantenere forza e buona salute.



2. I soldati di Giulio Cesare, per affrontare le lunghe marce, sgranocchiavano grani crudi di frumento conoscendo il potere dei cereali al naturale che se, masticati bene riforniscono l'organismo di buone energie adatte a sforzi di lunga durata.



3. I Gladiatori venivano chiamati hordearii perché erano forti mangiatori di orzo. E l'orzo era considerato un alimento che donava potenza e vigore.





- 1 Pasti di facile digestione e non troppo abbondanti per favorire resistenza fisica e prontezza di riflessi
- 2 Importanza dei cibi integrali che conservano principi nutritivi, vitamine e oligoelementi
- 3 Il consumo di almeno 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura
- 4 Limitare il consumo di sale
- 5 Limitare il consumo di prodotti raffinati
- 6 Limitare il consumo di grassi saturi
- 7 Integrare l'alimentazione con semi oleosi
- 8 Leggere le etichette alimentari
- ...

Fattore di rischio: trascorrere molte ore in piedi

Danni attesi: vene varicose

Azioni migliorative:

- Privilegiare un'alimentazione ricca di frutta e verdura
- Orientarsi verso alimenti ricchi di fibre (bietola, fagioli, legumi in genere, prugne, ...)
- Integrare il pasto con semi di psillio e semi di lino.
- Favorire il consumo di alimenti funzionali come il mirtillo nero noto anche per la sua azione vasoprotettrice.
- Impiego di zenzero, aglio e cipolle nella preparazione dei piatti.



Fattore di rischio: trascorrere molte ore in piedi

Danni attesi: vene varicose

Azioni migliorative:

- Limitare il consumo di spezie con aroma intenso come la paprika, il pepe nero e la senape
- Limitare i prodotti dolciari industriali e zucchero bianco e i cibi troppo salati



Fattore di rischio: stress

Danni attesi: disturbi psicosomatici

Azioni migliorative:

- Consumo di alimenti ricchi di vitamina C
- Consumo di alimenti ricchi di vitamine del gruppo B, magnesio e lo zinco (lievito di birra, cereali integrali, noci e mandorle.)



Fattore di rischio: sostanze chimiche presenti nelle tinture (es. para-fenilendiammina) e nei prodotti decoloranti (es. persolfati)

Danni attesi: asma bronchiale

Azioni migliorative:

- Assunzione giornaliera di almeno 200 mg di Vitamina C
- Aumentare il consumo di frutta e verdura come il cavolo, le cime di rapa, le carote, le barbabietole e gli spinaci.



Lenny&Carl - Risorse Umane in Salute



Fattore di rischio: sostanze chimiche presenti nelle tinture (es. para-fenilendiammina) e nei prodotti decoloranti (es. persolfati)

Danni attesi: asma bronchiale

Azioni migliorative:

- Evitare il consumo di alimenti ricchi di solfiti, benzoati e anidride solforosa (per esempio vino, aranciate, frutta essiccata trattata)
- Aumentare il consumo di alimenti ricchi di Vitamina A, Vitamina D, calcio



Fattore di rischio: lavoro notturno

Danni attesi: obesità (patologie correlate)

Azioni migliorative:

- evitare il consumo di alimenti contenenti l'additivo E621 (glutammato monosodico)
- evitare o ridurre il consumo di alimenti contenenti l'additivo E951 (aspartame)



Fattore di rischio: lavoro notturno

Danni attesi: obesità (patologie correlate)

Azioni migliorative:

- aumentare il consumo della curcuma, ottimo alleato per riconquistare il peso forma.
- Aggiungere alle insalate germogli di erba medica (alfa alfa) Pare che per via delle sue saponine possa essere usata anche nei casi di obesità ed eccessiva assimilazione degli alimenti.



Obesità come rischio del lavoratore

L'obesità rappresenta un **rischio aggiuntivo** per la salute e sicurezza del lavoratore

I lavoratori obesi o sovrappeso vanno incontro a infortuni sul lavoro più frequentemente rispetto ai colleghi normopeso

Per le lavoratrici obese aumenta il rischio di sviluppare patologie occupazionali

- Patologie da vibrazioni
- Patologie muscoloscheletriche
- Asma
- Patologie cardiovascolari
- Patologie da sostanze chimiche
- Disturbi da stress

Dipartimento di Prevenzione e Sicurezza Ambienti di Lavoro AUSL RME Roma citando uno studio recente su 7338 adulti e A.R.P.S
Associazione Romana di Prevenzione e Solidarietà 2008

Obesità e sicurezza sul lavoro

I lavoratori obesi hanno maggiori difficoltà a reperire i dispositivi di protezione individuale DPI idonei alla loro conformazione fisica. Respiratori, guanti, indumenti, giubbetti di salvataggio, giubbetti antiproiettile che, se indossati male perché scomodi, non assicurano la dovuta protezione