

Convegno

# AMBIENTI DI LAVORO SANI E SICURI A TUTTE LE ETÀ

Titolo:

Studio sul rapporto tra alimentazione, sicurezza  
sul lavoro e invecchiamento lavorativo nel  
settore sanitario

Docente:

Dott. Matteo Fadenti



**CLIO**edu\*



**MODENA, Mercoledì 13 settembre - 14.30 - 17.30, Sala Puccini**

## Obiettivi dello studio

Valutare la percezione dei lavoratori del settore sanitario over 50 anni sui temi dell'alimentazione e dei rischi lavorativi

Capire se i temi dell'invecchiamento lavorativo e dell'alimentazione siano trattati nel settore sanitario

Capire come alimentazione e l'attività fisica possano essere utilizzati come strumenti di prevenzione e cura dei rischi lavorativi

Capire come il lavoro possa influire sull'alimentazione del lavoratore



### Caratteristiche:

AIFOS

AMBIENTE LAVORO  
CONVENTION NAZIONALE  
8ª edizione - Salute e sicurezza nel luogo di lavoro

- Chiaro
- Breve
- Veloce
- Incisivo
- Che permettesse di raccogliere anche dati relativi alla salute degli addetti
- Che permettesse di raccogliere anche un minimo di dati relativi alle abitudini alimentari degli addetti
- Che rispettasse la privacy (modalità di somministrazione)



### **RISULTATI:**

**1117 questionari ricevuti**

**1095 questionari «accettati»**

**16 mansioni sanitarie raggiunte**

## Ricerche, studi e pubblicazioni sulla valutazione dei rischi in ambiente sanitario, dimostrano che i rischi sono:

### Fisico

- Radiazioni
- Campi EM
- Microclima
- Rumore
- Vibrazioni

### Biologico

- Batteri
- Virus
- Parassiti
- Funghi e muffe

### Ergonomico

- Movimentazione manuale carichi
- Movimentazione pazienti
- Movimenti ripetitivi
- Posture
- VDT

### Stress

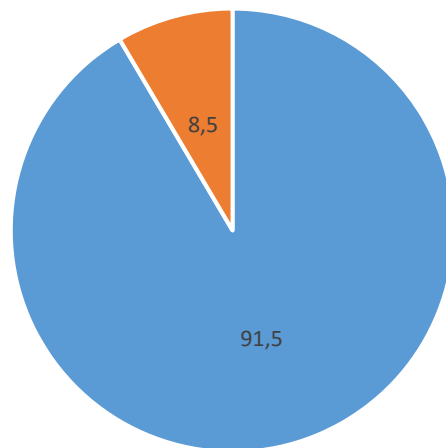
- Lavoro a turni
- Responsabilità
- Lavoro notturno
- Organizzazione del lavoro
- Tipologia di lavoro

### Chimico

- Gas anestetici
- Farmaci
- Allergeni (latex ecc)
- Acidi e solventi
- Detergenti e disinfettanti
- Antiblastici

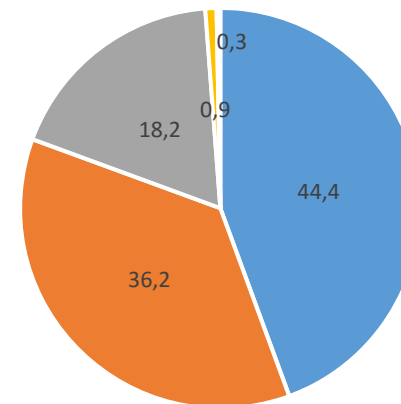
# I risultati: settore ed età

Settore lavorativo di chi ha compilato il questionario



■ Settore Pubblico 91,5% ■ Settore Privato 8,5%

Fascia di età di chi ha compilato il questionario



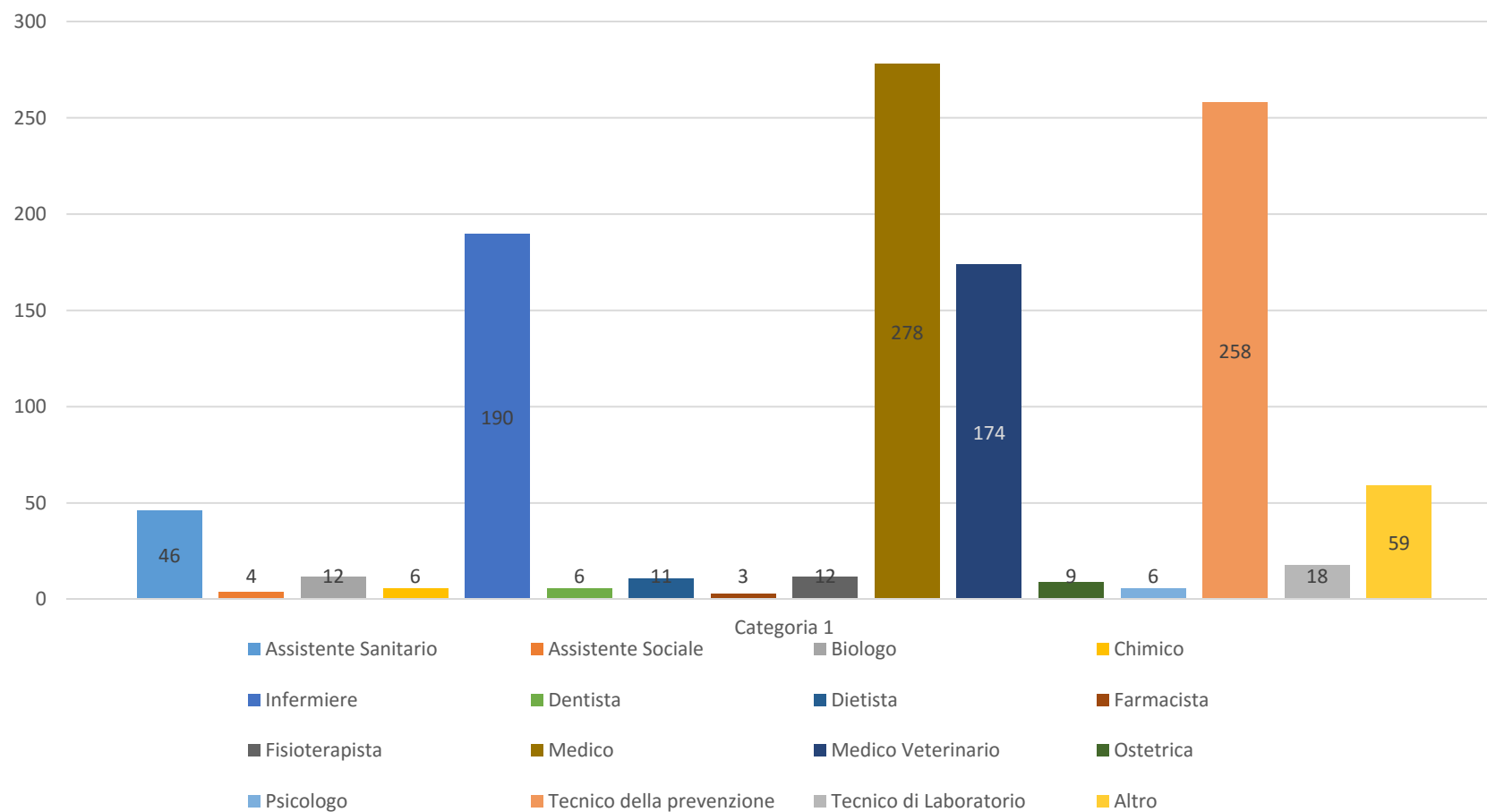
■ 50-55 anni: 44,4% ■ 56-60 anni: 36,2% ■ 61-65 anni: 18,2%  
■ 66-70 anni: 0,9% ■ Over 70 anni: 0,3%

## Dati sui compilatori:

- altezza media di 170,44 cm
- peso medio di 73,36 Kg
- BMI medio: **25.25 sovrappeso**

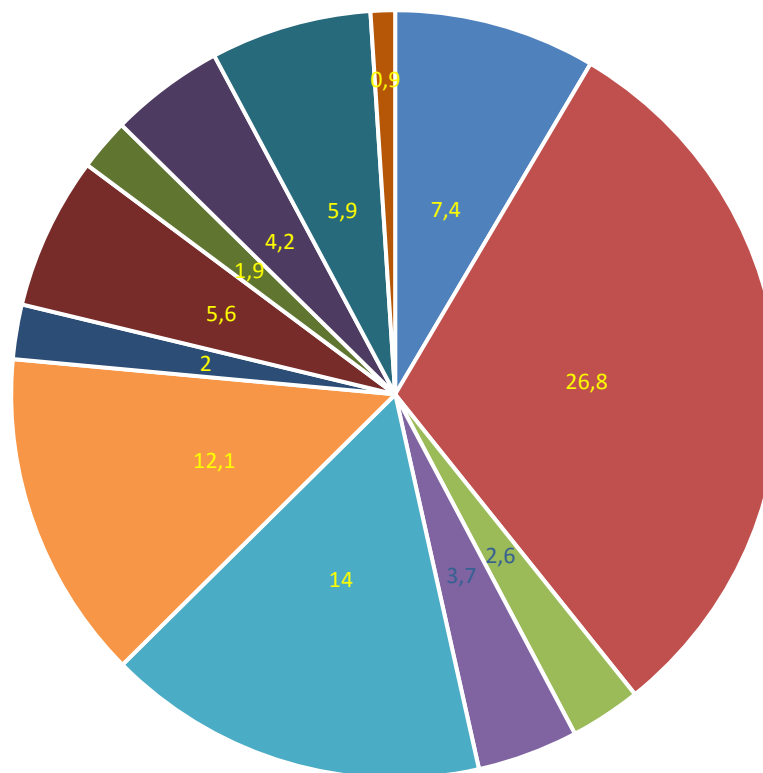
# I risultati: mansioni rappresentate

Mansioni lavorative dei compilatori



# I risultati: patologie

Patologie alla quale sono affetti i lavoratori over 50 del settore sanitario che hanno partecipato alla ricerca:

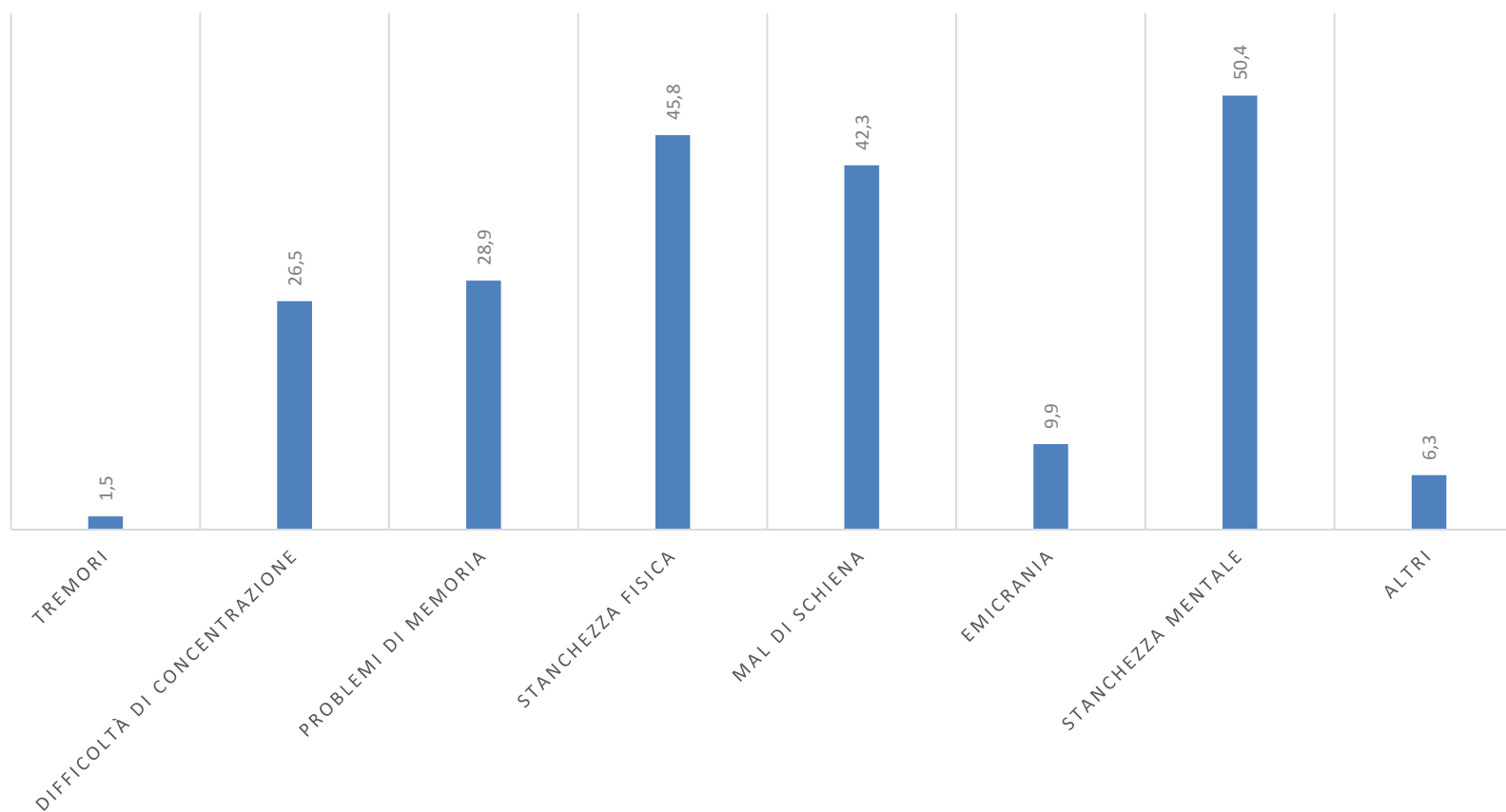


- Malattia cardiovascolare: 7,4%
- Ipertensione: 26,8%
- Tumori: 2,6%
- Diabete: 3,7%
- Dislipidemie: 14%
- Obesità: 12,1%
- Magrezza: 2%
- Patologie endocrinologiche: 5,6%
- Patologie renali: 1,9%
- Apnee notturne: 4,2%
- Osteoporosi: 5,9%
- Ovaio Policistico: 0,9%

# I risultati: disturbi dell'età sul lavoro

## DISTURBI CHE PORTANO PROBLEMI SUL LUOGO DI LAVORO

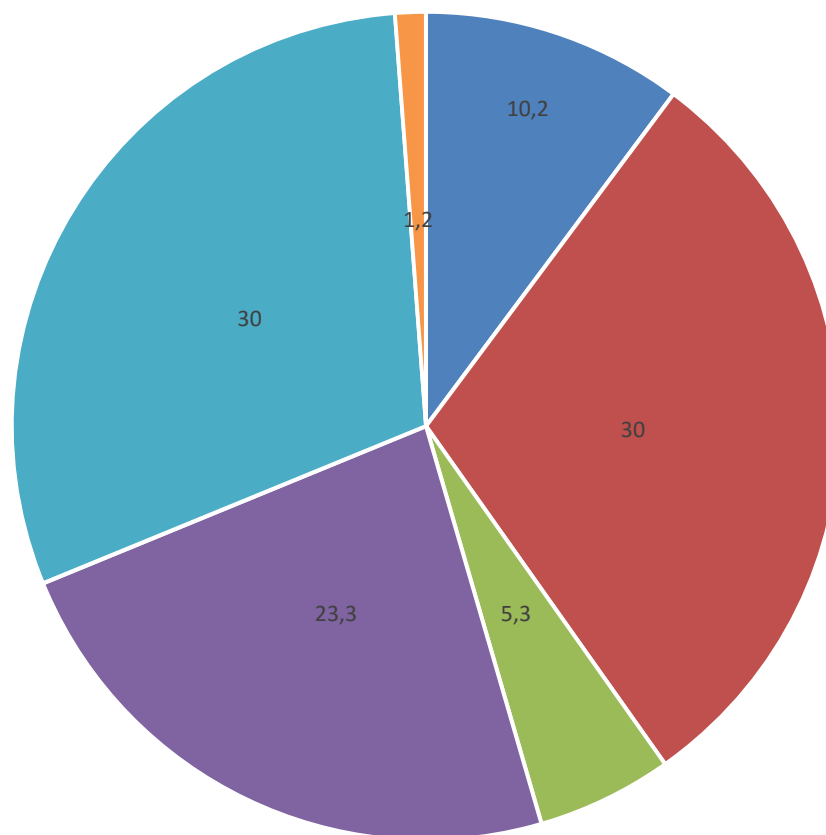
■ Disturbi che portano problemi sul luogo di lavoro





# I risultati: dieta alimentare

Segue una dieta alimentare?



■ Si fatta da uno specialista: 10,2%

■ No, ma dovrei: 30%

■ No, non ci ho mai pensato: 5,3%

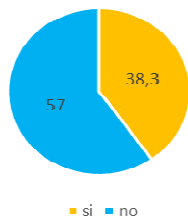
■ No, non ne sento il bisogno: 23,3%

■ Si, fatta da me: 30%

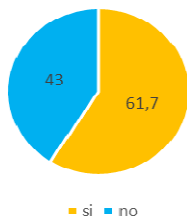
■ Si, presa da un giornale/internet/rivista: 1,2%

# I risultati: i cluster

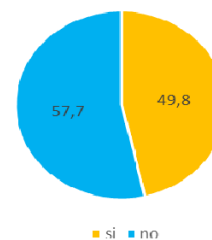
Cluster 1: malattie cardiocircolatorie



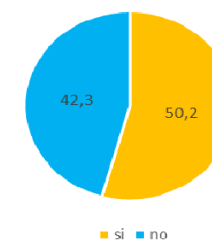
Cluster 2: malattie cardiocircolatorie



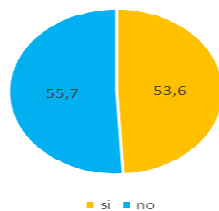
Cluster 1: ipertensione



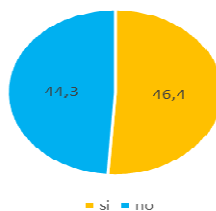
Cluster 2: ipertensione



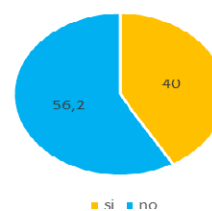
Cluster 1: tumori



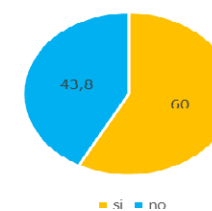
Cluster 2: tumori



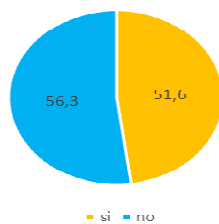
Cluster 1: diabete



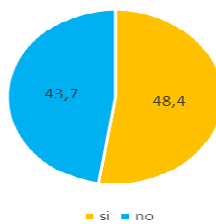
Cluster 2: diabete



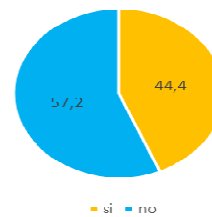
Cluster 1: dislipidemie



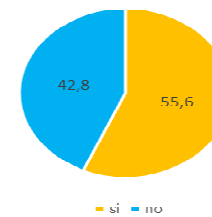
Cluster 2: dislipidemie



Cluster 1: obesità

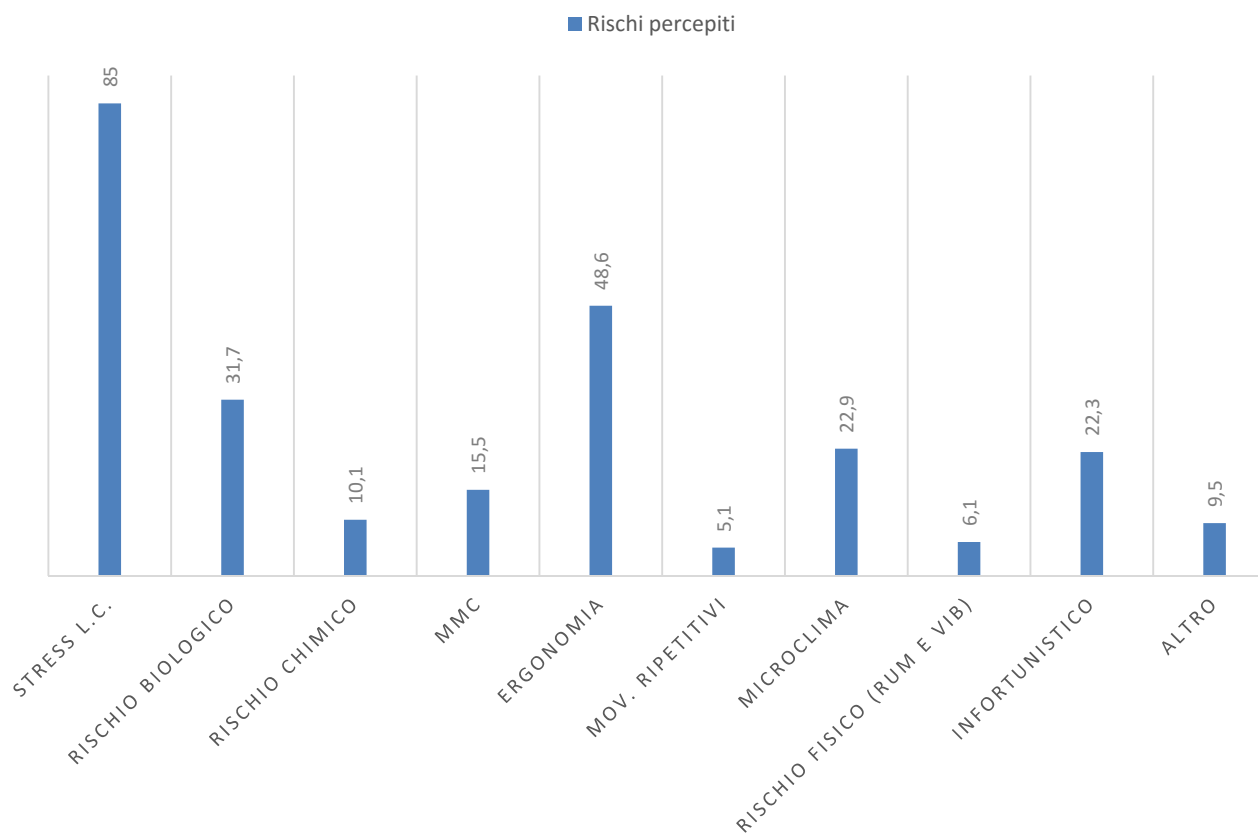


Cluster 2: obesità



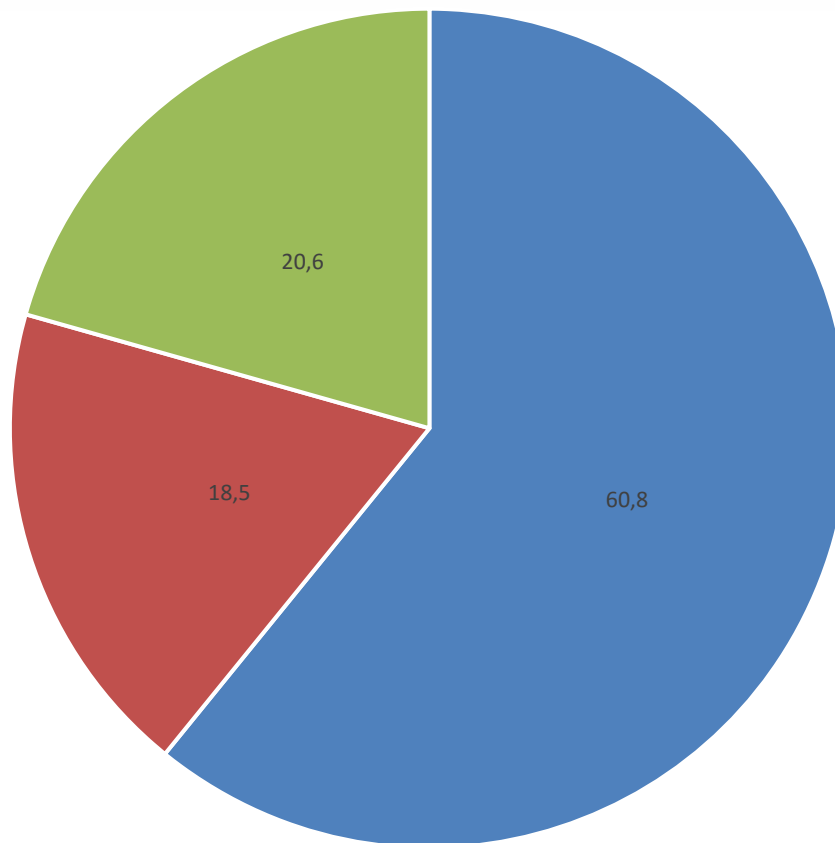
# I risultati: i rischi lavorativi

## RISCHI PERCEPITI DAGLI ADDETTI DEL SETTORE SANITARIO OVER 50



## I risultati: i rischi lavorativi, peggioramento con l'età

Sono peggiorati i rischi lavorativi con il passare del tempo?

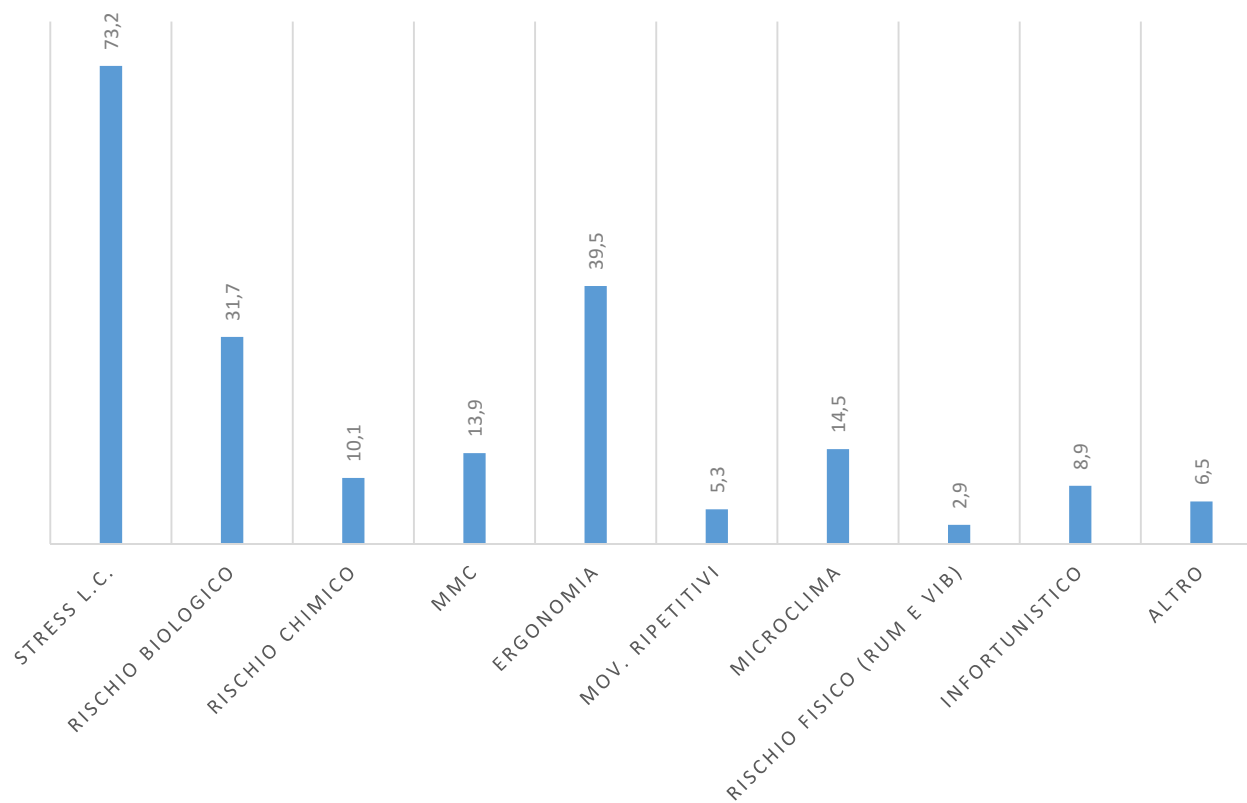


■ Si: 60,8% ■ No: 18,5% ■ In parte: 20,6%

# I risultati: i rischi lavorativi, peggioramento con l'età

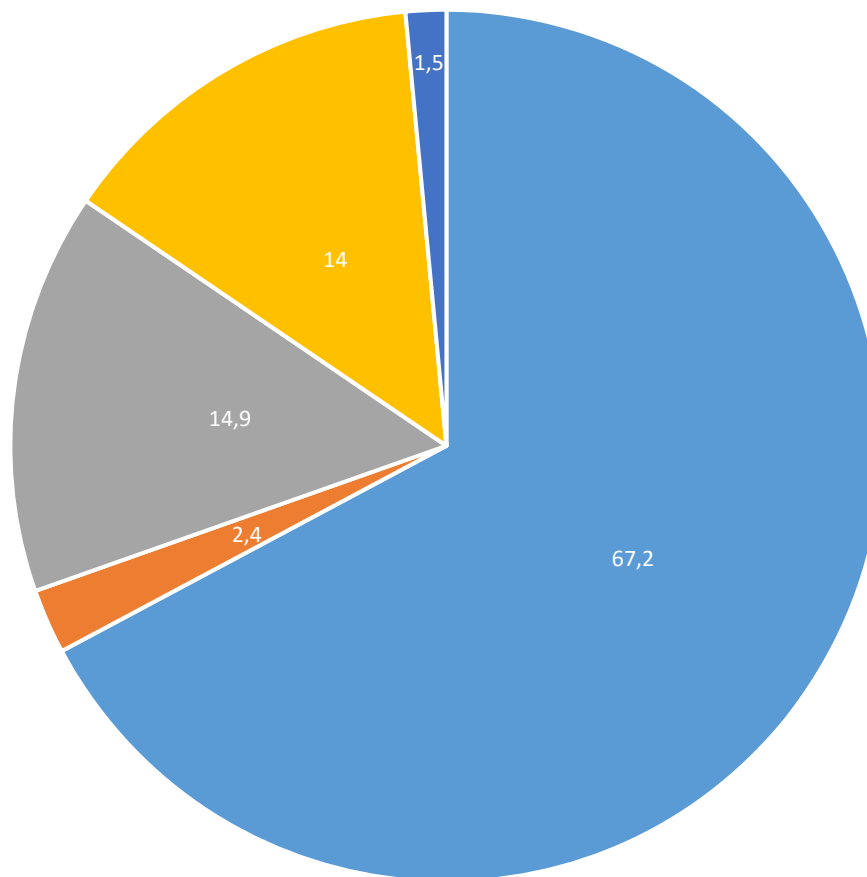
## PEGGIORAMENTO DEI RISCHI NEL TEMPO

■ Quanto i rischi sono peggiorati nel tempo



## I risultati: percezione su quanto fatto

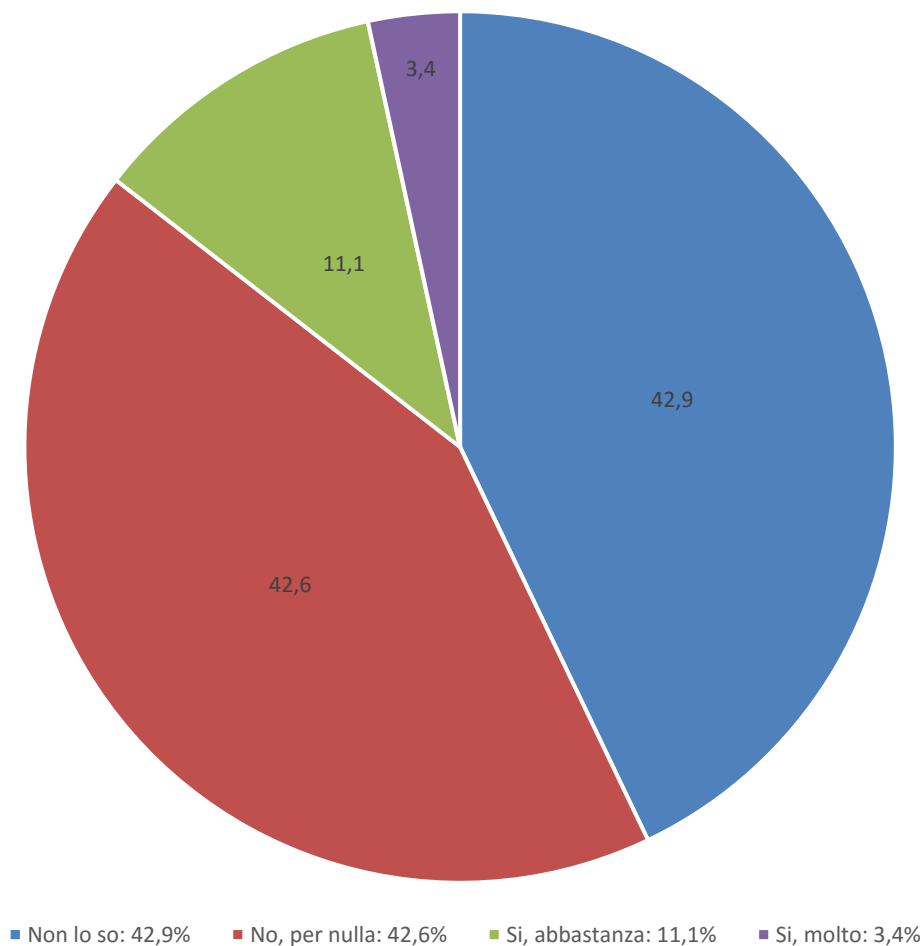
Crede che la tematica del rischio per la salute dei lavoratori over 50 sia adeguatamente trattata nel suo luogo di lavoro?



■ No per nulla 67,2% ■ Non c'è bisogno 2,4% ■ Non lo so 14,9% ■ Si abbastanza 14% ■ Si molto 1,5%

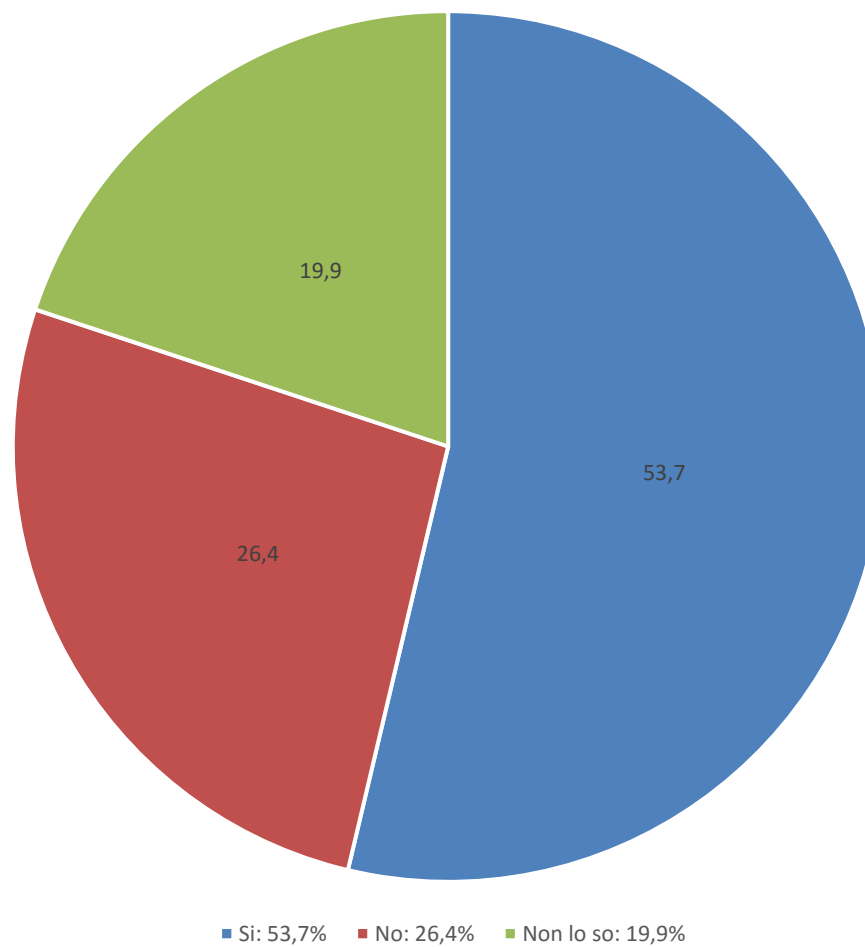
# I risultati: alimentazione come beneficio per rendimento lavorativo

Crede che una dieta alimentare ben definita, insieme a regolare attività fisica, possano portare dei benefici al rendimento della sua attività lavorativa?



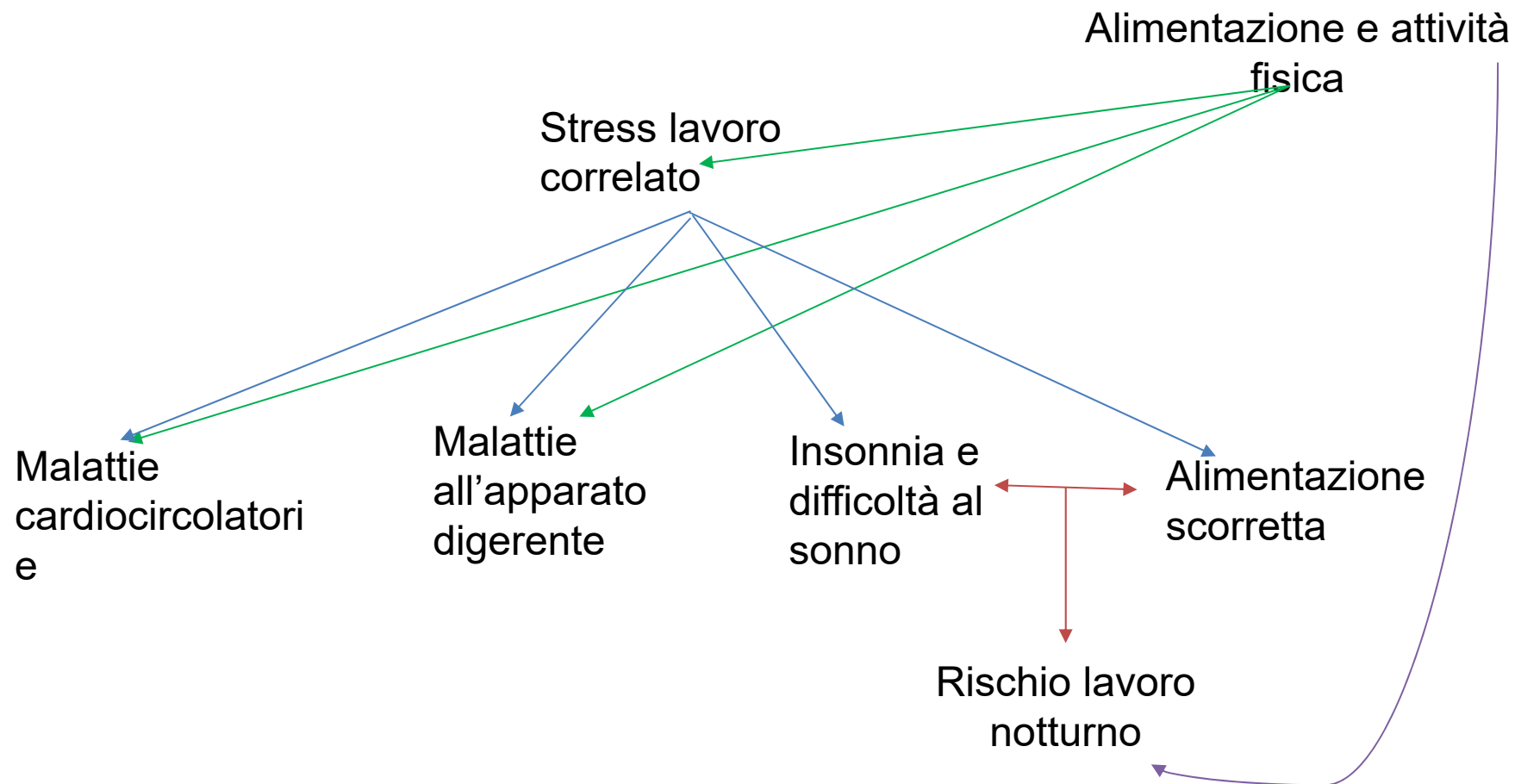
## I risultati: alimentazione come prevenzione dei rischi

Crede l'alimentazione possa essere un aiuto nella prevenzione dei rischi occupazionali alla quale è esposto/a?





**I risultati dimostrano che l'85% degli operatori sanitari soffre di stress l.c.**



# Influenza del lavoro sull'alimentazione

PAUSA PRANZO → POCO TEMPO

- ALIMENTI DI RAPIDO CONSUMO
- NO ATTIVITÀ FISICA
- MANGIARE IN FRETTA- SENSO DI SAZIETÀ

TROPPO LAVORO → POCO TEMPO

STRESS L.C. → SCELTE ALIMENTARI SBAGLIATE

CATTIVO UMORE → SCELTE ALIMENTARI SBAGLIATE

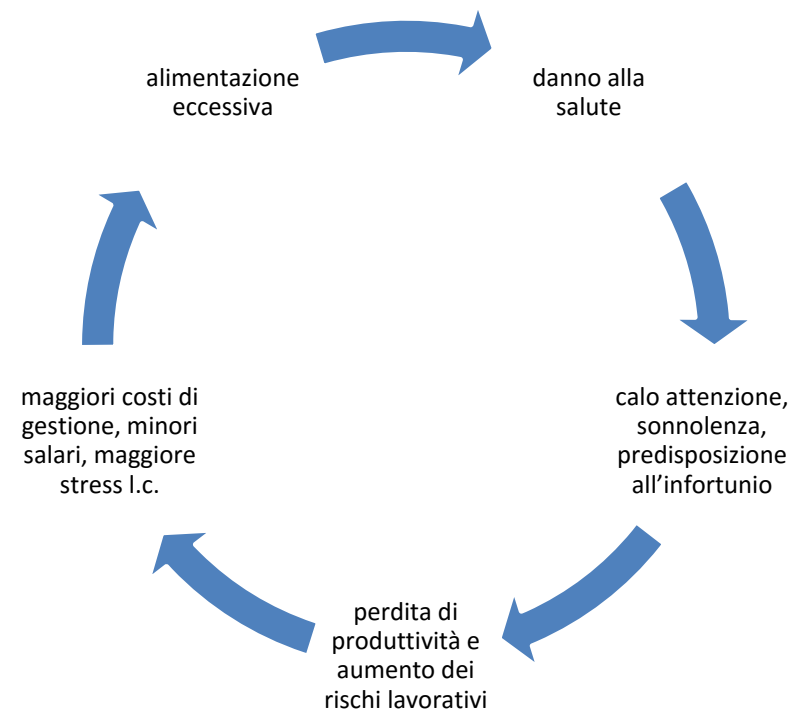
LAVORO NOTTURNO → SCELTE ALIMENTARI SBAGLIATE  
E TEMPI DI ALIMENTAZIONE NON CORRETTI

# Influenza dell'alimentazione sul rendimento

## IPOALIMENTAZIONE



## IPERALIMENTAZIONE



# Alimentazione come forma di prevenzione dei rischi

## STRESS LAVORO CORRELATO

AIFOS

AMBIENTE LAVORO  
CONVENTION NAZIONALE  
8<sup>a</sup> edizione - Salute e sicurezza nei luoghi di lavoro

Legumi e frutta contenenti  
magnesio, che ha proprietà  
rilassanti



Frutta e verdura contenente  
antiossidanti per contrastare  
lo stress ossidativo e i radicali  
liberi



Alimenti ricchi di triptofano,  
amminoacido che aiuta la  
produzione di serotonina.

Latte, cioccolato, noci, cacao,  
carne bianca ecc.



Noci, mandorle, pesce: ricchi  
di Omega 3 contro ansia,  
migliorano l'umore. Aiutano  
a tenere sotto controllo  
cortisolo ed adrenalina.



Alimenti ricchi di vitamine B1  
e B12 contro la depressione  
da stress l.c.



# Alimentazione come forma di prevenzione dei rischi

## RISCHIO BIOLOGICO

RINFORZO DEL SISTEMA IMMUNITARIO

PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI (TAGLI CON MATERIALE INFETTO)

VITAMINA A



VITAMINA B2



VITAMINA B12



VITAMINA D



VITAMINA B1



VITAMINA B6



VITAMINA E



VITAMINA C



CALCIO



ZINCO



SELENIO



MAGNESIO



RAME



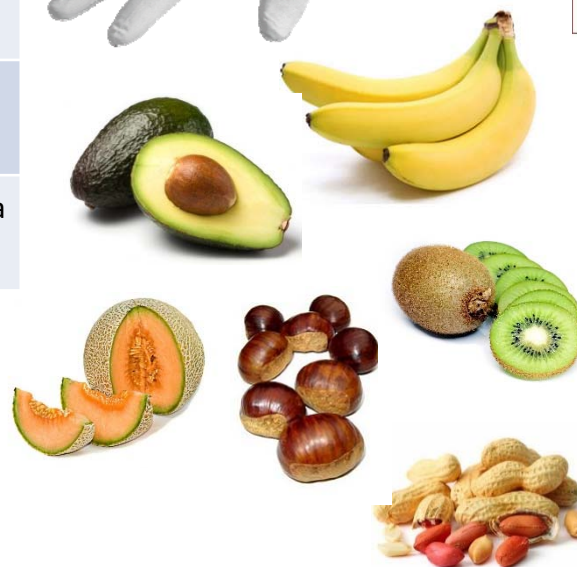
# Alimentazione come forma di prevenzione dei rischi

## RISCHIO CHIMICO

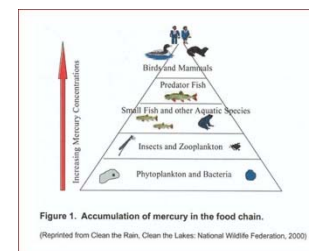
### ALCOL E RISCHIO CHIMICO

Interazione	Aumento dei danni a:
Alcol + metalli	Danni al fegato e al sistema nervoso
Alcol + pesticidi	Danni al fegato e al sistema nervoso
Alcol + nitroglicerina	Danni all'apparato cardiovascolare
Alcol + solventi	Danni al fegato e al sistema nervoso

### CROSS REATTIVITÀ



### BIOACCUMULO



Il "mercurio nella catena alimentare"



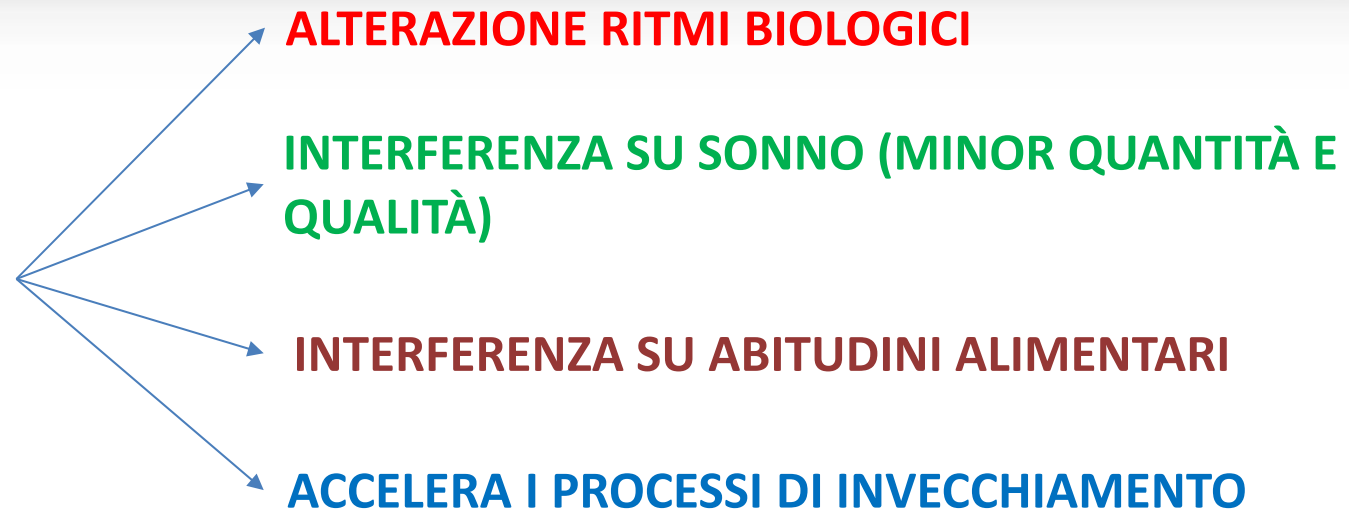


# Alimentazione come forma di prevenzione dei rischi



# Alimentazione come forma di prevenzione dei rischi

**LAVORO  
NOTTURNO**



## **SOLUZIONI:**

- **REGOLARIZZARE I PASTI E CALIBRARE CORRETTAMENTE L'APPORTO CALORICO**
- **REGOLARIZZARE IL RIPOSO**
- **ASSUMERE CERTE TIPOLOGIE DI ALIMENTI, SOPRATTUTTO ANTIOSSIDANTI**
- **FARE ATTIVITÀ FISICA**
- **EVITARE DI ESPORRE GLI OVER 50 AL LAVORO NOTTURNO**



# Alimentazione come forma di prevenzione dei rischi

## RISCHIO INFORTUNISTICO

AIFOS



### FATTORI LEGATI ALL'ALIMENTAZIONE CHE FAVORISCONO GLI INFORTUNI

ALCOL (CAUSA DAL 4 AL 20% DI TUTTI GLI INFORTUNI)

OBESITA' (MOVIMENTI LIMITATI, DIFFICOLTA' NELL'USARE ATTREZZATURE E DPI)

CARENZE NUTRIZIONALI (CALO ATTENZIONE, CALO DEI RIFLESSI, CALO DELLA RESISTENZA, DANNI DA OSTEOPOROSI)

ECESSO NUTRIZIONALE (MINOR CONCENTRAZIONE E ATTENZIONE, SONNOLENZA)

### FATTORI LEGATI ALL'ALIMENTAZIONE CHE AIUTANO A PREVENIRE GLI INFORTUNI

ALIMENTI FUNZIONALI PER AUMENTARE PRESTAZIONI, CONCENTRAZIONE ED ATTENZIONE

ESSERE IN FORMA (MANGIARE IL GIUSTO E FARE ATTIVITÀ FISICA)

IMPORTANZA DI CALCIO E VITAMINA D (CONTRO OSTEOPOROSI) MA ANCHE FERRO E VITAMINA C

ESERCIZIO FISICO (UTILE A STIMOLARE I MUSCOLI ED IL METABOLISMO OSSEO)

# Conclusioni

## CONCLUSIONI

AIFOS

 **AMBIENTE LAVORO**  
CONVENTION NAZIONALE  
8ª edizione - Salute e sicurezza nel luogo di lavoro

**ANDREBBE MIGLIORATA LA PERCEZIONE DEI RISCHI LAVORATIVI E DELLA TEMATICA ALIMENTAZIONE-LAVORO**

**SOLUZIONE: INSERIRE L'ARGOMENTO NEI CORSI SICUREZZA ED ECM**

**L'ALIMENTAZIONE E L'ATTIVITA' FISICA DEVONO ESSERE STRUMENTI UTILI PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO E SANO DEL LAVORATORE**

**SOLUZIONE: TRATTARE IL TEMA A LIVELLO AZIENDALE, SIA PUBBLICO CHE PRIVATO**

**L'ALIMENTAZIONE E L'ATTIVITA' FISICA SONO STRUMENTI DI PREVENZIONE DEI RISCHI LAVORATIVI E INFLUENZANO IL RENDIMENTO E L'EFFICIENZA DEL LAVORATORE**

**SOLUZIONE: VALUTARE IL RISCHIO SFRUTTANDO LA CONSULENZA DI ESPERTI, AGIRE A LIVELLO ORGANIZZATIVO SULL'ALIMENTAZIONE DEL LAVORATORE E CON BENEFIT MIRATI**

**NON SI DEVE PRESTARE ATTENZIONE SOLO ALL'ASPETTO QUALITATIVO E QUANTITATIVO DELLA DIETA MA ANCHE ALLA DISTRIBUZIONE DEI PASTI (IMPORTANZA DELLA PRIMA COLAZIONE, LA CORRETTA PAUSA PRANZO E GLI SPUNTINI)**

**SOLUZIONE: ORGANIZZARE IL LAVORO PER PERMETTERE LA CORRETTA DISTRIBUZIONE DEI PASTI**

Grazie per l'attenzione

## DOVE SCARICARE L'ABSTRACT DEL PROJECT WORK

<http://aifos.it/inst/aifos/public/data/general/files/bacheca/news/2017/Abstract-Fadenti.pdf>

*Grazie per l'attenzione*



*Grazie per  
l'attenzione!*

**AiFOS**

Associazione Italiana Formatori ed  
Operatori della Sicurezza sul Lavoro

