

AiFOS

Associazione Italiana Formatori ed
Operatori della Sicurezza sul Lavoro

Convegno

Logistica e Trasporti IN SICUREZZA

Relatore: Eleonora Buratti
e Carlo Giolo



Giovedì 7 febbraio dalle 14:30 alle 17:30

Direzione Nazionale AiFOS – Via Branze, 45 BRESCIA

VISION ZERO
Safety. Health. Wellbeing.


CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA

CiIP
Consulta Interassociativa
Italiana per la Prevenzione

Media Partner

PuntoSicuro

AMBIENTE&SICUREZZA
Aggiornamento giuridico, normativa tecnica e applicazioni

***La dieta dei mestieri: la corretta alimentazione
dell'autotrasportatore***

di
Eleonora Buratti
Carlo Giolo





il manuale

natura & salute

Eleonora Buratti *con la consulenza di Carlo Giolo*

LA DIETA DEI MESTIERI

Dimmi che lavoro fai e ti dirò cosa devi mangiare

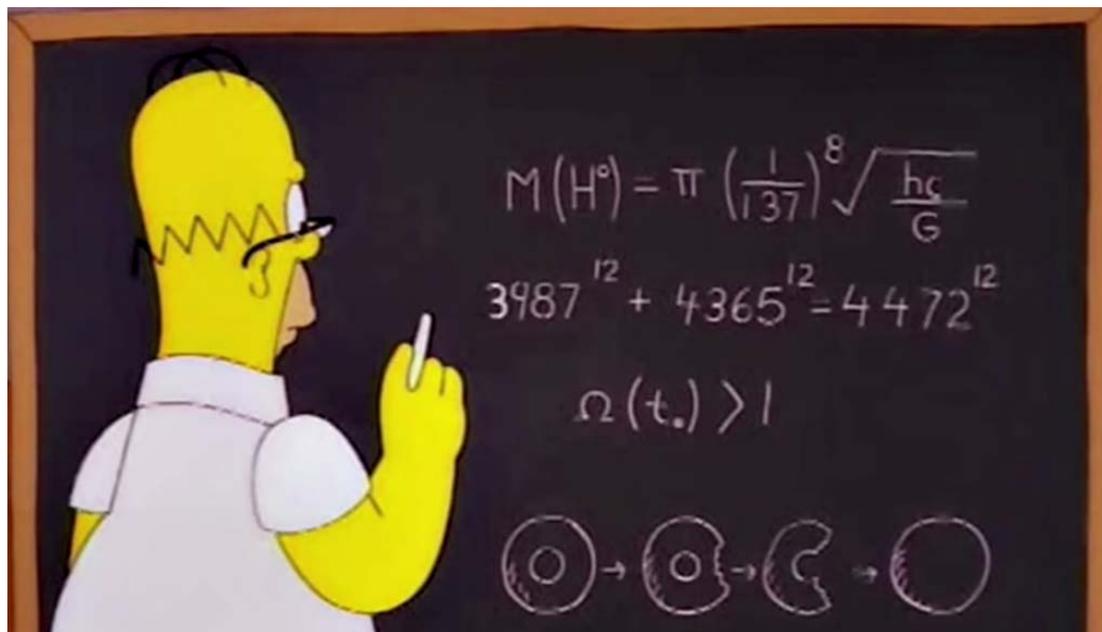


La Dieta dei Mestieri
Dimmi che lavoro fai e ti dirò cosa devi mangiare
di **Eleonora Buratti**
consulenza **Carlo Giolo**



L'intervento (Fase preliminare)

- Valutazione del **Rischio Alimentazione** ossia dell'incidenza di cattive abitudini e stili di vita inappropriati sulla giornata lavorativa, sulla produttività, e sul benessere aziendale.
- Somministrazione ai dipendenti del questionario **WorkFood**®, anonimo e di facile comprensione.
- Elaborazione dei dati.



L'intervento (Fase approfondita)

Percorso formativo specifico sul tema dell'alimentazione nei luoghi di lavoro per approfondire il legame tra alimentazione, lavoro, Safety e Wellbeing.

Categorie a rischio obesità

Uomini	Donne
Settore alimentare	Settore alimentare
Settore agricolo /allevatori	Settore agricolo / allevatrici
Addetti alla pulizia e raccolta rifiuti	Addette alla pulizia e raccolta rifiuti
Custodi e guardiani	Custodi e guardiane
Bidelli e domestici	Bidelle e domestiche
Camerieri, cuochi, baristi	Cameriere, cuoche, bariste
macellatori	Settore chimico
Conduuttori di mezzi di trasporto	Settore orafo e incisoria
Forze armate	
Lavoratori marittimi	
Lavoratori edili	

A.R.P.S Associazione Romana di Prevenzione e Solidarietà 2008

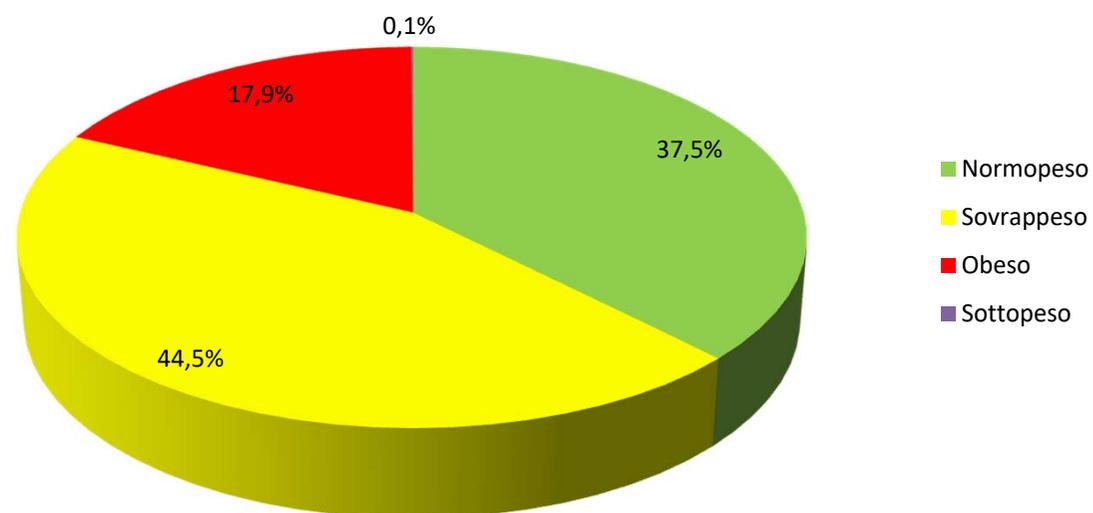
Dati estratti dal *WorkFood 2018*

Settore: trasporto pubblico locale, servizi ambientali

Mansione: autotrasportatori

Totale campione: n.631

IMC - autotrasportatori



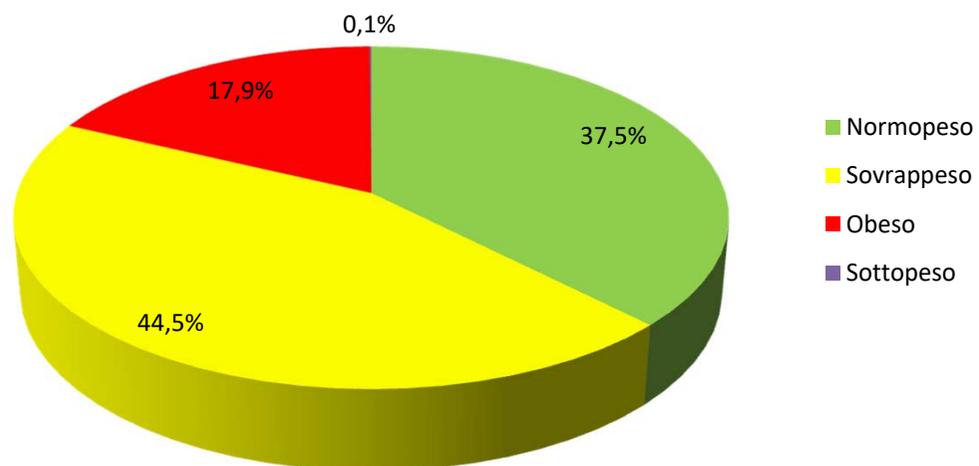
RISCHIO ALIMENTAZIONE®

Indicatori - PASSI 2014-2017

	Sovrappeso	Obesi
Italia	31.7	10.7



IMC - autotrasportatori



Conseguenze dell'eccesso ponderale negli autotrasportatori

- L'obesità è strettamente correlata all'aumento di incidenza di apnea notturna. Le apnee notturne costituiscono un rilevante fattore di rischio per chi guida. Inoltre, i disturbi del sonno causano un debito di sonno.
- L'eccesso ponderale è frutto di cattive abitudini a tavola e non corretti stili di vita. Un pasto non adeguato potrebbe prolungare il tempo di digestione causando il classico abbocco post-prandiale.



Conseguenze dell'eccesso ponderale negli autotrasportatori

Alimentazione e Lavoro *Salute e Sicurezza*



Obesità e sicurezza sul lavoro

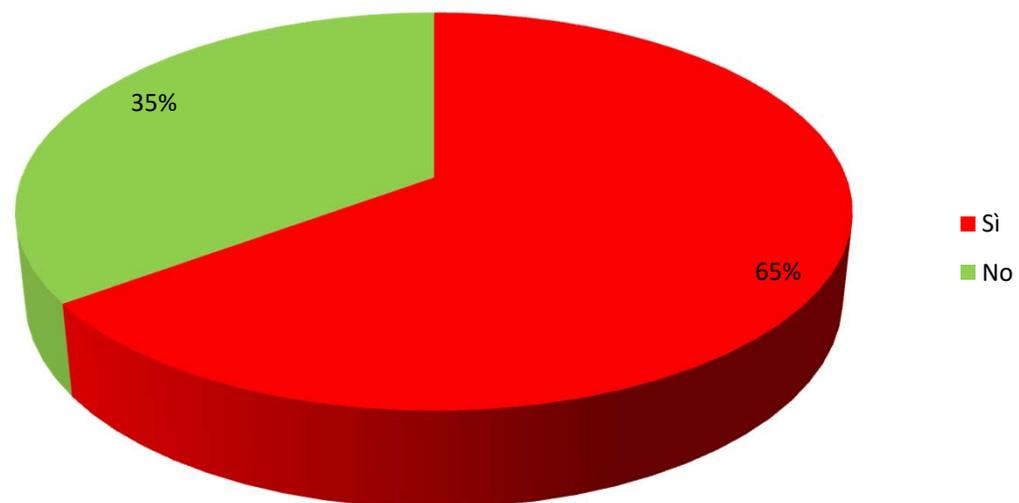
In caso di incidente stradale le persone obese sono quelle che subiscono le conseguenze più gravi. L'alto rischio potrebbe essere attribuito a cambiamenti della forma del corpo a causa dell'aumento del tessuto adiposo che modifica il modo e il tipo d'impatto nell'incidente.



RISCHIO ALIMENTAZIONE®



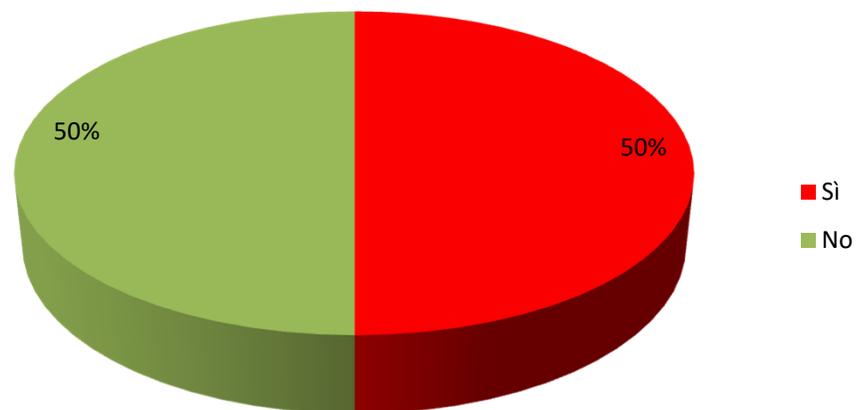
Consumo di caffè giornaliero (>2) - autotrasportatori



RISCHIO ALIMENTAZIONE®



Consumo bibite gassate giornaliero - autotrasportatori



RISCHIO ALIMENTAZIONE®



Il caffè inibisce l'assorbimento del ferro (tannini)

Le bibite gassate possono ostacolare l'assorbimento del ferro (additivi)



«...due relatori durante una conferenza sugli effetti biologici del **monossido di carbonio** lo additarono come **principale concausa delle sciagure stradali** affermando che i guidatori con più alta concentrazione di questo gas tossico nel sangue incorrono molto più facilmente in incidenti stradali. E tutto ciò perché una delle conseguenze negative più marcate dell'aumento della concentrazione di monossido di carbonio va proprio a scapito dei riflessi, ossia del tempo di risposta a un qualsiasi stimolo e del giudizio personale di chi è al volante (...) e per **difendersi da alte dosi di monossido di carbonio** nell'aria è necessario **evitare l'anemia** (...) Tenendo presente che l'azione di disturbo del monossido di carbonio pare proprio impedire a un numero piuttosto alto di globuli rossi di trasportare l'ossigeno (...)

tratto da ***La Dieta dei Mestieri – dimmi che lavoro fai e ti dirò cosa devi mangiare*** – Ed Tecniche Nuove

**Un'alimentazione varia ed equilibrata consente di assimilare il ferro
nella giusta misura.**



DOCTOR FOOD

AND

MR. LENNY



GRAZIE per l'attenzione

www.aifos.it

