

# MI TUTELO MANGIANDO

Sviluppare consapevolezza per prevenire



WEBINAR GRATUITO  
18 dicembre 2020  
Ore 15.00 - 17.00

Relatore:  
Silvia Pellegrino

## Punto di partenza

- IL DATORE DI LAVORO HA IL DOVERE DI ELIMINARE E, OVE NON POSSIBILE, RIDURRE I RISCHI
- ART. 20 PREVEDE CHE IL LAVORATORE SIA PARTE ATTIVA PER TUTELARE LA PROPRIA E ALTRUI SALUTE E SICUREZZA.
- ALCUNE MANSIONI ESPONGONO I LAVORATORI A PARTICOLARI MALATTIE PROFESSIONALI CHE POSSONO PORTARE A UN'INVALIDITA' PERMANENTE O LA MORTE
- QUALORA, A SEGUITO DI UN GIUDIZIO DI INIDONEITA,' IL DATORE DI LAVORO NON POTESSE ADIBIRE IL LAVORATORE A NESSUN'ALTRA MANSIONE E' OBBLIGATO A LICENZIARLO.



MANSIONE	RISCHIO	MALATTIA PROFESSIONALE
ADDETTO AL CARRELLO ELAVATORE /AUTISTA	VIBRAZIONI	<p>Problemi cardicircolatori (es. varici venose)– importanti disturbi e lesioni a carico degli arti superiori e della colonna vertebrale: modificazioni ostoarticolari lombali - lombalgie e traumi del rachide</p> <p>Lesioni neurologiche e muscoloscheletriche (es. tendinopatie infiammatorie)</p>
IMPIEGATO / CASSIERE	POSIZIONE SEDUTA	<p>Problemi cardicircolatori (es. varici venose) - Lesioni muscoloscheletriche (es. tendinopatie infiammatorie – tunnel carpale)</p>
COMMESSE / PANETTIERE	POSIZIONE ERETTA	<p>Problemi cardicircolatori (es. varici venose)</p>
OPERAIO	MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI	<p>Problemi cardiocircolatori - cervicalgie, lombalgie e discopatie.</p> <p>Lesioni muscoloscheletriche</p>
OPERAIO	RISCHIO CANCEROGENO	<p>Tumore</p>

## Perchè ci nutriamo?

- Per dare al nostro corpo energia.
- Per rifornire il nostro corpo dei “mattoni” che lo compongono.
- Per rifornire il nostro corpo dei nutrienti che svolgono, non solo ruolo energetico, ma anche strutturale e funzionale.



Dobbiamo rifornire il nostro corpo di ciò di cui lui ha bisogno. Non per forza ciò potrà sempre soddisfare il palato...

...morale...

...evitiamo di consumare sempre e solo quanto ci piace di più ma introduciamo nella dieta una maggiore varietà di prodotti che ci vengono offerti dalla natura...sempre con occhio di riguardo alle porzioni!

# LA MOTIVAZIONE



- Perché la gente fa quel che fa?
  - Sembra chiaro che buona parte del comportamento umano è guidata da scopi, vale a dire che è diretta a raggiungere lo scopo o un risultato.
  - Le ragioni, o gli scopi, che appaiono dirigere il nostro comportamento, sono i nostri motivi, e i risultati che il nostro comportamento sembra diretto a raggiungere sono i nostri obiettivi.



## LE RAGIONI

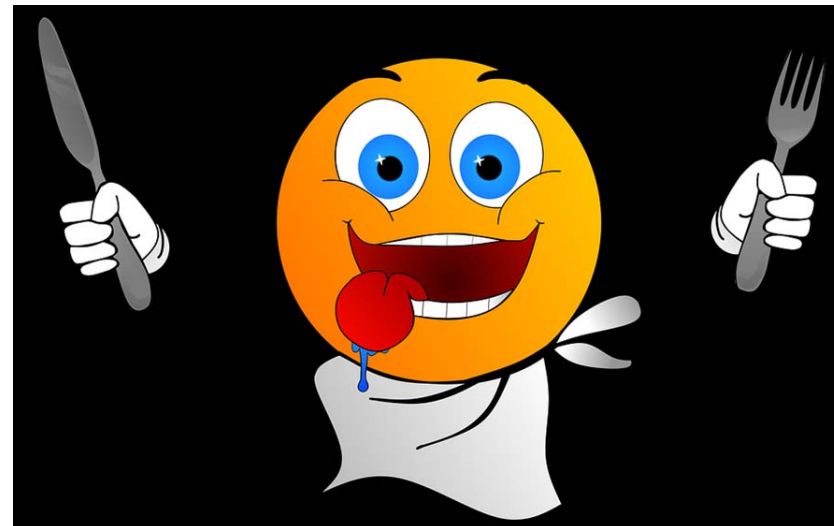
o gli scopi, che appaiono dirigere il nostro comportamento, sono i nostri motivi, e i risultati che il nostro comportamento sembra diretto a raggiungere sono i nostri obiettivi.



## LA FAME

### I MECCANISMI FISILOGICI SOCIALI

Alla base della fame vi è probabilmente un cambiamento nel livello del glucosio nel sangue associato alla digestione e utilizzazione del cibo. Quando del glucosio viene iniettato nel flusso sanguigno, la fame diminuisce e quando viene iniettata dell'insulina (che abbassa il livello di glucosio) la fame aumenta.





## LA FAME

Sia la teoria del punto di regolazione che delle cellule grasse implicano che le persone siano destinate a conservare un certo peso. Inoltre l'organismo sembra opporsi alla perdita di grasso rallentando il proprio metabolismo.



## CAMBIAMENTO

- La distinzione tra modificazione graduale delle fondamentali abitudini alimentari e dieta appare critica.
- il modo migliore per controllare il peso è quello di introdurre cambiamenti a lungo termine nelle proprie abitudini alimentari.



La scelta dell'alimentazione e, piu' in generale dello stile di vita, puo' incidere sull'insorgenza delle malattie professionali?



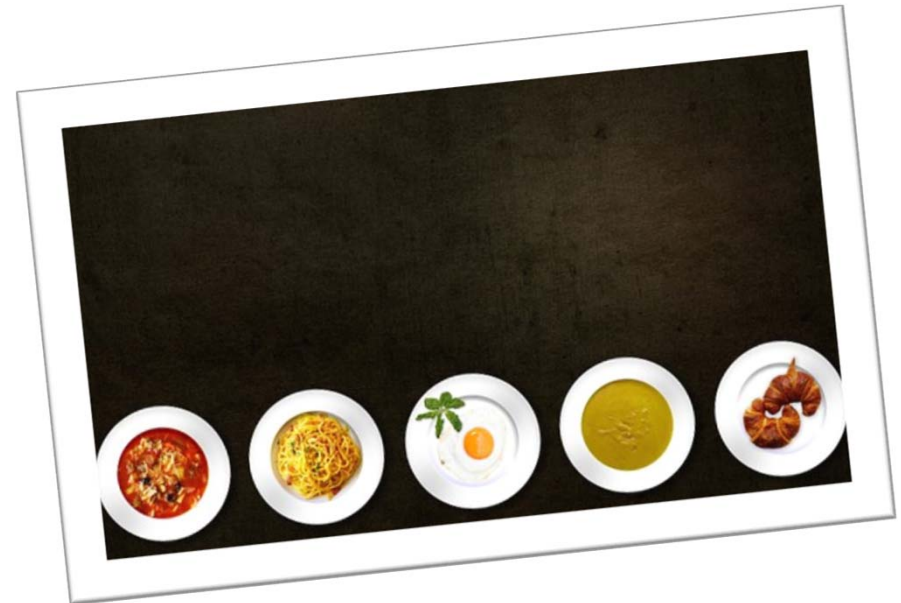
## MACRONUTRIENTI

- Carboidrati (circa il 50% delle Kcal)
- Grassi (circa il 30% delle Kcal)
- Proteine (circa il 20% delle Kcal)

## MICRONUTRIENTI

- Vitamine
- Metalli

## ACQUA



Una dieta varia ed equilibrata nei carboidrati, nelle proteine, nei grassi, in frutta e verdura contiene tutto quello di cui il nostro corpo necessita per vivere.

...mangiare di tutto, in modeste quantità...non privarsi di nulla senza eccedere..



Il 35% della popolazione italiana è in sovrappeso...mentre il 10% è obeso!

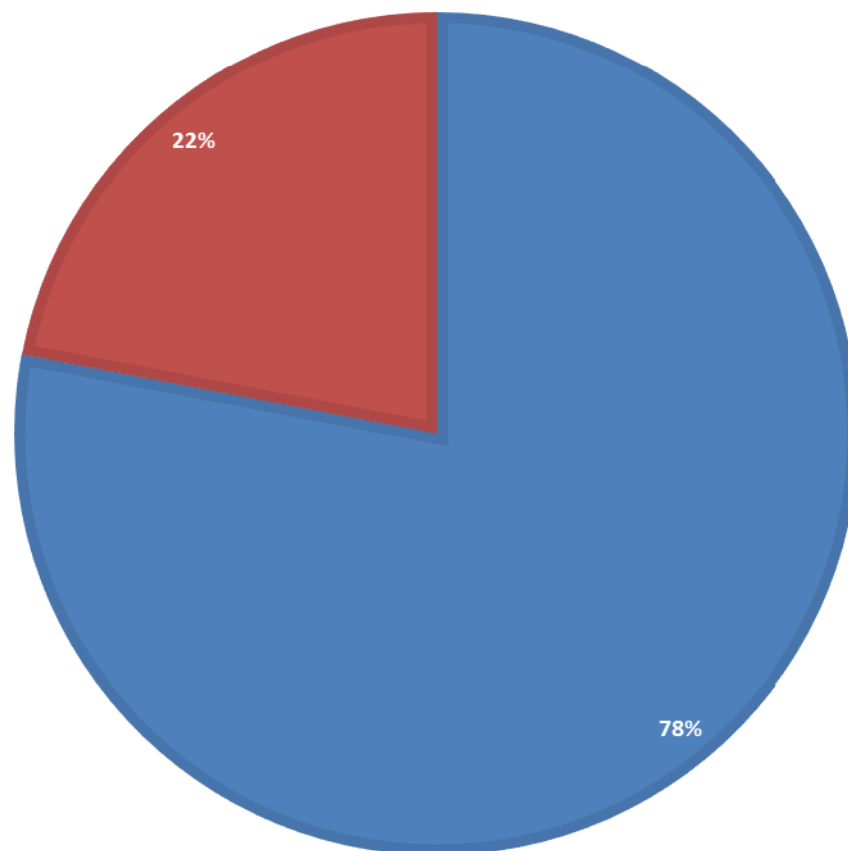
Le cause?

- ✓ Ampia disponibilità di cibo
- ✓ Errate abitudini alimentari
  - ✓ Stile di vita sedentario

Viviamo in un ambiente “obesogeno”.

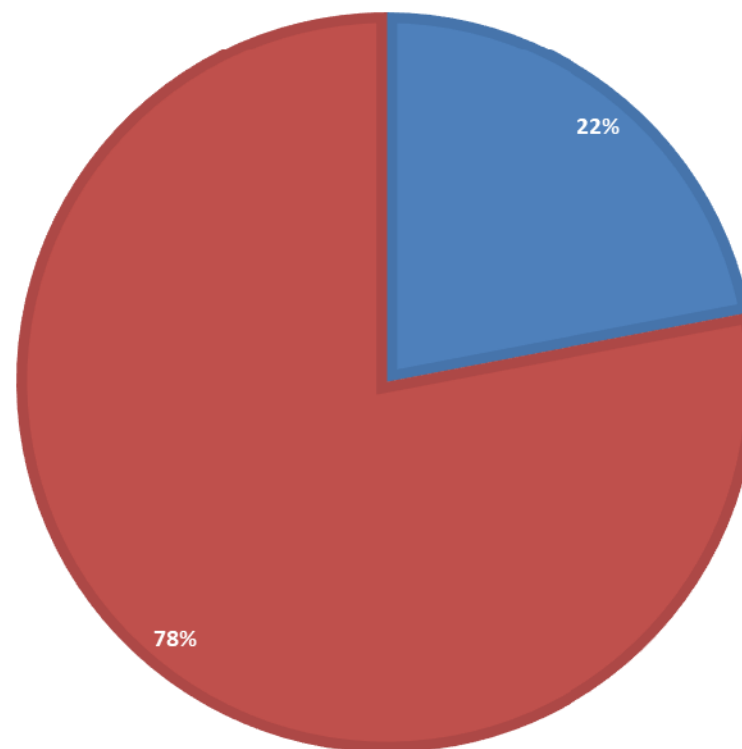
### CORRELAZIONE ALIMENTAZIONE E MALATTIE PROFESSIONALI

■ SI ■ NO



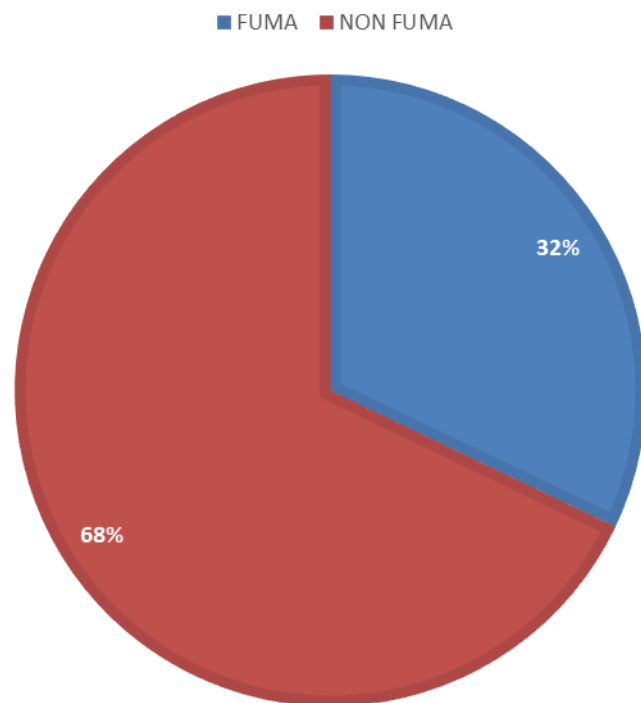
### PERSONE CHE NON CREDONO VI SIA CORRELAZIONE TRA ALIMENTAZIONE E MALATTIE PROF.

■ FUMA ■ NON FUMA

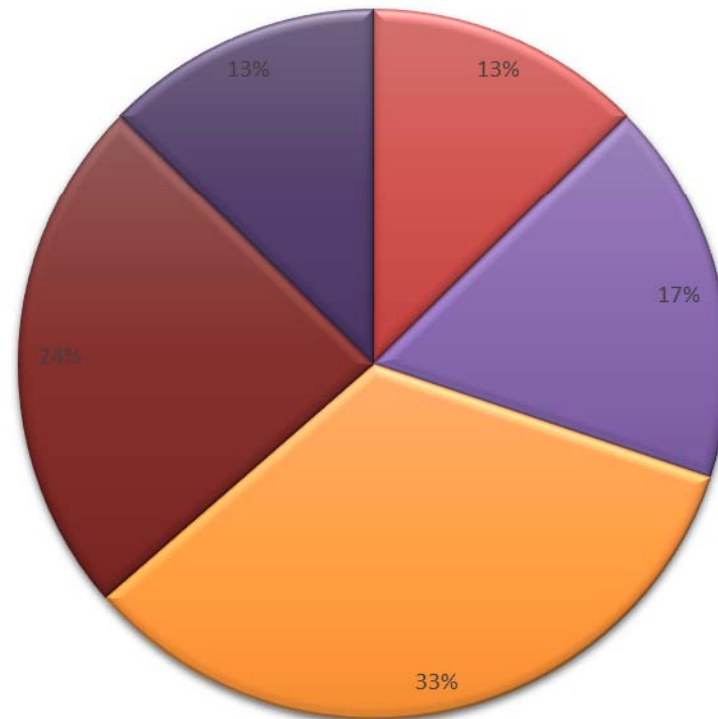




**PERSONE CHE CREDONO VI SIA CORRELAZIONE TRA  
ALIMENTAZIONE E MALATTIE PROF.**

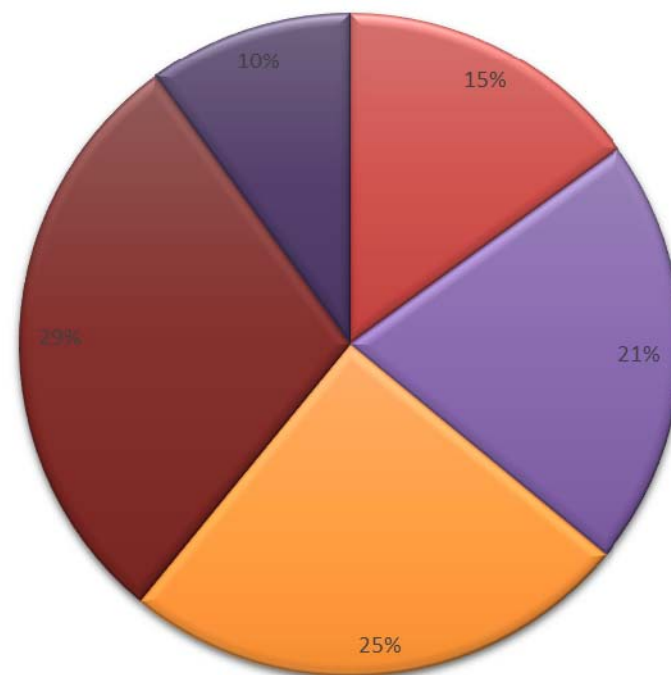


### PERSONE CHE NON CREDONO VI SIA CORRELAZIONE TRA ALIMENTAZIONE E MALATTIE PROF. E CONSUMO DI ALCOL



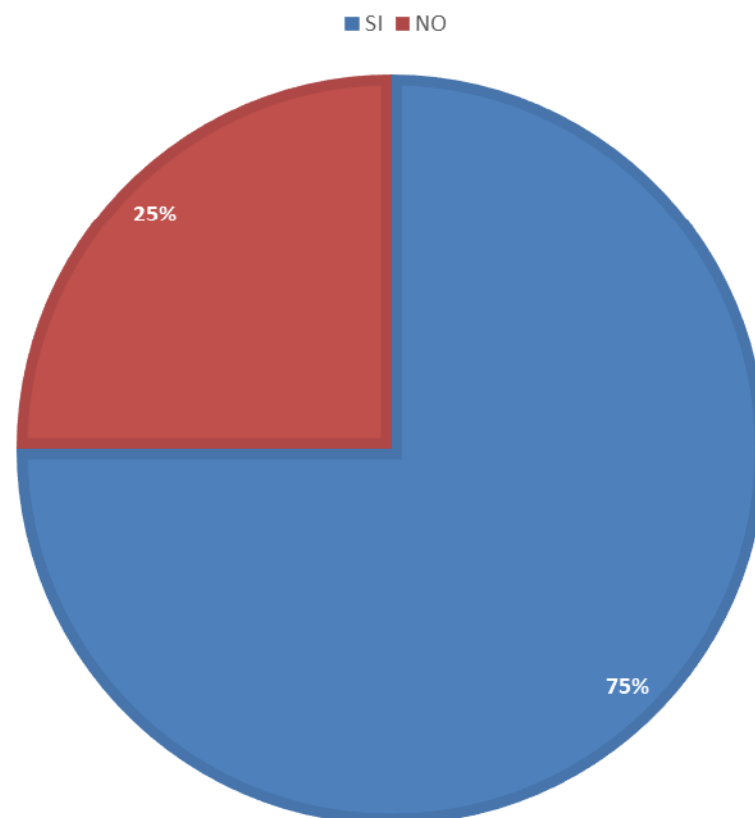
MAI 1 VOLTA AL MESE 2/3 VOLTE AL MESE 2/3 VOLTE A SETTIMANA PIU' 4 VOLTE A SETTIMANA

### PERSONE CHE CREDONO VI SIA CORRELAZIONE TRA ALIMENTAZIONE E MALATTIE PROF. E CONSUMO DI ALCOL



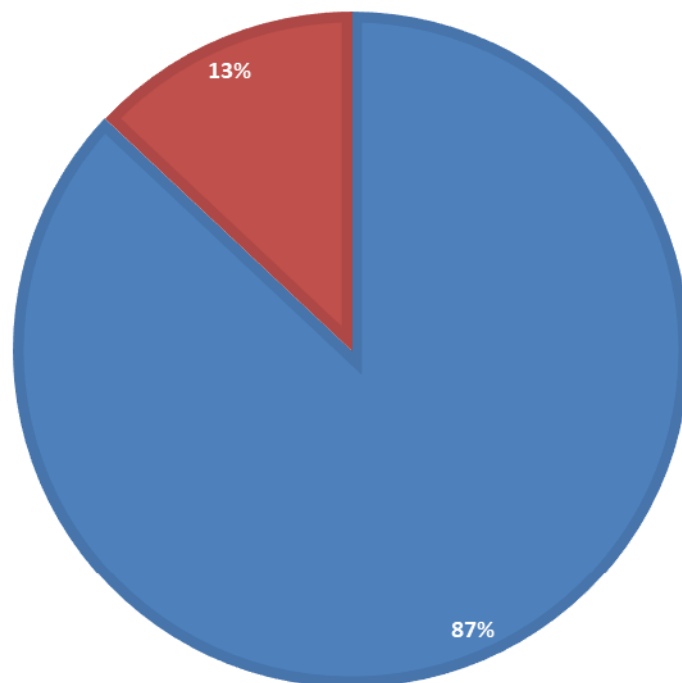
■ MAI   ■ 1 VOLTA AL MESE   ■ 2/3 VOLTE AL MESE   ■ 2/3 VOLTE A SETTIMANA   ■ PIU' 4 VOLTE A SETTIMANA

**PERSONE CHE NON CREDONO NEL RAPPORTO ALIMENTAZIONE E  
MALATTIE PROF. E CONSUMO QUOTIDIANO FRUTTA E VERDURA**



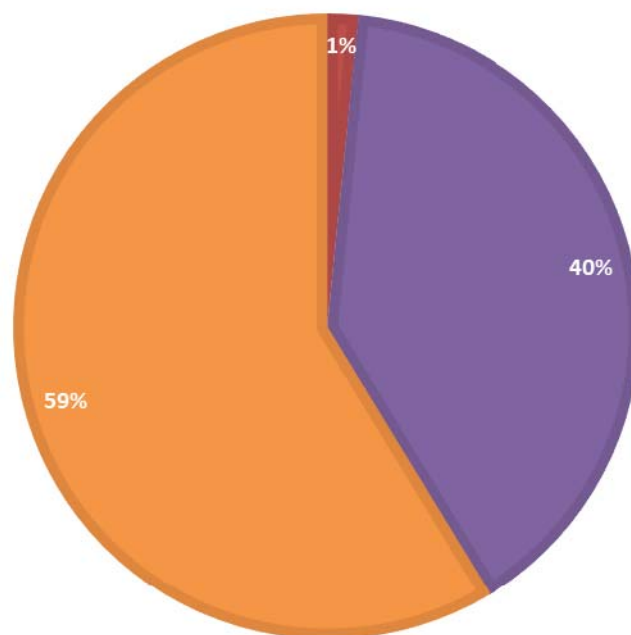
**PERSONE CHE CREDONO NEL RAPPORTO ALIMENTAZIONE E  
MALATTIE PROF. E CONSUMO QUOTIDIANO FRUTTA E  
VERDURA**

■ SI ■ NO



**PERSONE CHE NON CREDONO NEL RAPPORTO TRA  
ALIMENTAZIONE E MALATTIE PROFESSIONALE, CREDE NEL  
RAPPORTO TRA ALIMENTAZIONE E SALUTE?**

■ POCO ■ ABBASTANZA ■ MOLTO



- 1) Eccesso di calorie
- 2) Difetto di attività fisica

Conoscere i cibi che portiamo sulla tavola,  
riducendone le porzioni, ed introdurre l'attività  
fisica nella nostra routine quotidiana!

Senza queste tre componenti le nostre battaglie  
contro la bilancia, ed i chili di troppo, non  
saranno mai vinte...



## Le gravi conseguenze?

Maggiore morbilità e mortalità...e aggravio dei costi economici e sociali per la cura delle malattie associate.



Come si combatte questa battaglia?

- Educazione alimentare
- Un po' di sano movimento



## 1° Fondamentale step: educazione alimentare

- Quali alimenti fornire al nostro corpo per soddisfare tutte le sue esigenze nutrizionali ed energetiche?
- La Dieta Mediterranea, che fa parte della nostra cultura, si è rivelata la migliore per garantire tutti i nutrienti vitali e nelle giuste proporzioni.
- Il nostro corpo ha bisogno di queste 7 categorie di alimenti per vivere in salute...

- 1) Carni, pesci e derivati della pesca, uova
- 2) Latte e derivati
- 3) Cereali
- 4) Legumi
- 5) Lipidi
- 6) Verdura
- 7) Frutta

## 1) Carni, pesci e derivati della pesca, uova

Non limitarti al consumo di un solo tipo di carne. Alterna la bianca (2 o 3 volte a settimana) e la rossa(1 volta). Inserisci nella tua dieta anche il pesce(3 o 4 volte a settimana) e le uova (2 o 3 uova a settimana).



## 2) Latte e derivati



- Sono un'importante fonte di calcio, fosforo, e vitamine. Una tazza di latte o un vasetti di yogurt a colazione ti consentono di bilanciare al meglio la prima colazione.
- Anche i formaggi, consumati una o due volte a settimana, **COME PIETANZA** sono un'importante fonte di nutrienti. Attento però a non eccedere facendone un consumo eccessivo, come “stuzzichino” prima, durante o dopo i pasti!



### 3) Cereali

- La nostra fonte primaria di energia.
- Non esistono però solo pane, pasta e riso, anzi...sono ancora meglio i cereali integrali: farro, orzo, avena, segale...ma anche grano saraceno, quinoa, etc...
- Gli integrali sono più ricchi di nutrienti e migliorano la glicemia. Alternali sempre...  
...ricorda...  
- farine raffinate, + cereali integrali



#### 4) Legumi

- Eccezionale fonte di fibre, minerali e vitamine. Ricchi di proteine e carboidrati. Consumali tutti (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, fave, etc..) regolarmente a rotazione, anche 3 o 4 volte a settimana.
- Abbinali ai cereali per un piatto unico **COMPLETO!**

N.B. Gonfiori di stomaco...crea delle “vellutate” con il “passaverdure”!



## 5) Lipidi



- Si parla dei grassi buoni, prevalentemente di origine vegetale: prevalentemente olio extra-vergine di oliva. Non farlo mai mancare sulla tavola senza eccedere (max 30 o 40 ml al giorno).
- Sì anche alla frutta a guscio: mandorle, noci, nocciole. 5 o 6 pezzi al giorno.
- Evita invece i grassi cattivi, prevalentemente di origine animale: burro, lardo, strutto, etc..



6) Frutta  
7) Verdura

- Un frutto a metà mattina e metà pomeriggio per ottimi spuntini.
- Inizia sempre i pasti da una bella porzione di verdura/insalata...di tutti i tipi e colori



**...sempre di stagione!**

...e gli alcolici?

- Limita il consumo di alcolici...1 gr di alcool ha quasi il doppio delle calorie di 1 gr di carboidrati...e non nutre il tuo organismo, anzi, lo danneggia.
- Se proprio vuoi sgarrare 1 bicchiere di vino rosso a pasto...ma non durante la pausa pranzo se lavori!



Come alimentarsi durante la pausa pranzo?

Poco tempo...scarsa volontà di preparare cibi genuini...non sempre nei bar e nei ristoranti troviamo piatti bilanciati...



**Quello cui siamo abituati a consumare in pausa pranzo:**

- Piatti sbilanciati
- Eccesso di calorie
- Eccesso di carboidrati raffinati e grassi saturi
- Carezza di frutta e verdura

**Conseguenze:**

- Sonnolenza per tutto il pomeriggio
- Difficoltà di digestione
- Effetto saziante solo nelle prime ore
- Sviluppo di intolleranze
- Sovrappeso
- Patologie del metabolismo...anche gravi



Chi lavora non deve sottovalutare l'importanza di un pranzo ben bilanciato

Questo dovrà contenere::

- Una grande porzione di verdure o insalate
- Una piccola porzione di carboidrati (meglio integrali)
  - Una piccola porzione di proteine
- Un filo d'olio ex vergine a crudo come fonte di grassi buoni



### Evitare di:

- Piluccare panini, grissini e stuzzichini nell'attesa che ci venga portato il primo piatto.
- Aggiungere condimenti extra (bastano olio, spezie, succo di limone, aceto...tutto a piacere).
- Non fare mai il bis.
- Consumiamo i formaggi come pietanza e non come extra a fine pasto...hanno molte calorie.
- Evitiamo i dolci e gli alcolici.



Anche un panino può essere bilanciato:

- Pane integrale
- Affettato (non insaccato) o formaggio magro
- Verdure grigliate
- Filo d'olio extra vergine



...e per chi mangia in trattoria???



- Non piluccare grissini, panini, formaggini vari durante l'attesa.
- Iniziare sempre da una grande porzione di verdure miste o insalate.
- Passare direttamente al secondo...carne magra o pesce
  - Un panino o patate (lesse o al forno)
- N.B. Se poco conditi, anche un piccolo primo, di pasta o di riso, al posto del pane o delle patate.



..se rispetterai sempre queste poche regole, con un po' di pazienza, il tuo peso arriverà a stabilizzarsi e la tua salute ne gioverà infinitamente...



...perchè ricorda..

**...LA DIETA DEVE ESSERE UN'ABITUDINE, NON UN'EMERGENZA (cit. dott. Ongaro)**

QUALI SONO LE RESISTENZE  
CHE POTREMMO INCONTRARE?

- Non piluccare grissini, panini, formaggini vari durante l'attesa.
- Iniziare sempre da una grande porzione di verdure miste o insalate.
  - Passare direttamente al secondo...carne magra o pesce
    - Un panino o patate (lesse o al forno)
- N.B. Se poco conditi, anche un piccolo primo, di pasta o di riso, al posto del pane o delle patate.

Quali misure attuare per rispettare l'indicazione del D.lgs 81/08 di valutare tutti i rischi e di tenere in considerazione la provenienza culturale?

Nello specifico come progettare l'attività lavorativa durante il Ramadan per ridurre la probabilità di infortuni.



Grazie per l'attenzione