

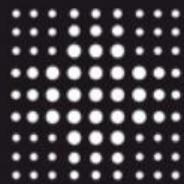
La verità e il suo doppio

LA GESTIONE DEL RISCHIO CLINICO
NELL'AZIENDA AUSL DI BOLOGNA

Miglioramento dello stile alimentare tra gli operatori
che effettuano il turno di notte

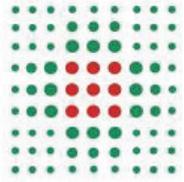
Emilia Guberti

Unità Operativa Complessa Igiene Alimenti e Nutrizione
Dipartimento Sanità Pubblica



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

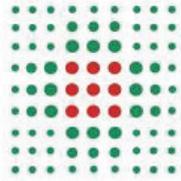




PREMESSA

Un' ampia letteratura scientifica evidenzia che nei lavoratori che effettuano turni di notte sono frequenti alterazioni delle abitudini alimentari e problematiche metaboliche con possibili effetti anche sulla qualità della performance lavorativa.



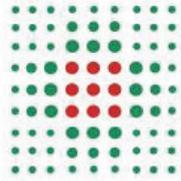


MATERIALI E METODI

Agli interessati (1086 dipendenti distribuiti nei nove stabilimenti ospedalieri e nei servizi extraospedalieri) è stato inviato mediante la intranet aziendale un questionario inerente abitudini alimentari, dati antropometrici e clinici.

Attraverso il sistema operativo Plone i risultati dei questionari sono stati raccolti in un data base ed elaborati.





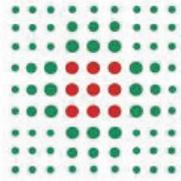
I RISULTATI

Dei 1086 dipendenti interessati hanno risposto al questionario 371 operatori (34% del totale):

di questi l'80% svolge 5-6 turni notturni/mese, oltre il 70% appartiene alle professioni sanitarie infermieristiche, il 12 % sono medici ed il 10% tecnici.

Relativamente a sesso ed età vi è una netta prevalenza di donne (69%) mentre la fascia di età più rappresentata è tra 36 e 55 anni (65%).





I RISULTATI

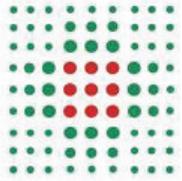
L'indagine sulle abitudini alimentari in concomitanza dei turni di notte ha messo in evidenza:

una consistente riduzione del consumo della cena (62% vs 100% dei giorni normali), che nel 25 % dei casi si limita ad uno spuntino veloce e sovente fuori casa (46% vs 3% delle sere normali).

Penalizzato il consumo di frutta (34% vs 87% delle sere senza turno).

Il consumo di bevande alcoliche prima del turno si riduce(2 % vs 15% sere normali) mentre aumenta dal 2 al 9 % quello di bibite dolci.





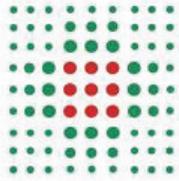
ABITUDINI ALIMENTARI

Durante il turno si assumono:

caffè 2-4 volte (69%), snack (29%), un primo piatto (29%), un secondo (32%) inoltre verdura (38%) e frutta (45%). I cibi consumati sono prevalentemente portati da casa (56%) o preparati in cucinetta (19%), oppure vengono acquistati dai distributori automatici (14%) o al bar (10%).

Mentre il 30% dichiara di adottare strategie utili per mantenere sane abitudini alimentari durante il turno il 26% lamenta l'assunzione incontrollata di cibo (dolciumi, snack, chewingum, barrette..) per far fronte allo stress e ai ritmi lavorativi.





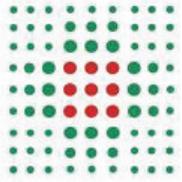
DATI ANTROPOMETRICI ED INDICI METABOLICI

La valutazione dell' Indice di Massa Corporea (IMC) ha evidenziato una condizione di eccesso ponderale nel 46% (28% sovrappeso ,18% obesi) degli intervistati. Sono stati valutati anche fattori di rischio cardiovascolare e metabolico: ipertensione, glicemia, trigliceridi, colesterolo, HDL colesterolo.

L'1,6 % degli intervistati presenta una positività per tutti i fattori di rischio mentre il 4,1% risulta positivo per almeno due di essi.

La condizione di eccesso ponderale è risultata statisticamente associata ($p < 0,005$) al sesso maschile, alle professioni “non sanitarie”, alla anamnesi positiva per eccesso di trigliceridi e difetto di colesterolo HDL.



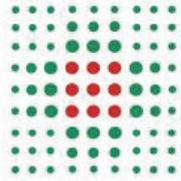


CONCLUSIONI

L'indagine ha evidenziato che l'impegno in turni di notte comporta un effettivo peggioramento quali-quantitativo dell'alimentazione dei lavoratori interessati.

A conclusione dell'intervento ai partecipanti sono stati inviati suggerimenti per migliorare l'alimentazione in occasione dei turni, ai quali si ritiene utile aggiungere, in accordo con la direzione aziendale, interventi di contesto per rendere più facili le scelte salutari (disponibilità di pasti/spuntini in grado di rispondere alle esigenze nutrizionali e momenti di ristoro psico-fisico) tenuto conto dei suggerimenti dei lavoratori stessi.



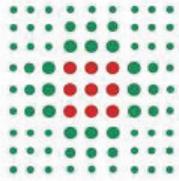


POSSIBILI SOLUZIONI

Un pasto od un “cestino” nutrizionalmente equilibrato” da fornire a quanti effettuano i turni di notte mediante i carrelli che portano i pasti serali per i degenti (la mensa la sera è chiusa) e/o pasti “salubri” messi a disposizione mediante i distributori automatici.

Si tratta di scelte che necessitano di un confronto circa la “sostenibilità” con direzione aziendale e rappresentanze dei lavoratori, utili a migliorare non solo il benessere ma anche la performance lavorativa degli operatori stessi.





ULTERIORI SVILUPPI

La prevalenza di sovrappeso/obesità rilevata, talora associata ad altre condizioni di rischio cardiovascolare, unitamente al rilievo di margini di miglioramento circa le abitudini alimentari anche al di fuori dei turni (eccessivo consumo di carni, insufficiente consumo di frutta e verdura rispetto ai valori consigliati...) ha convinto circa la necessità di un intervento di approfondimento da estendere alla generalità dei dipendenti, previsto fra i progetti di Budget 2010.

emilia.guberti@ausl.bologna.it

