

LA SALUTE: E' UNA QUESTIONE DI STILE ANCHE AL LAVORO

Intervento di promozione di un' alimentazione protettiva per la salute e corretti stili di vita in un azienda di Bologna

Autori: Emilia Guberti, Cristina Coppini, Paola Navacchia, Simona Nascetti, Chiara Rizzoli, Marika Sardocardalano, Lauretta Bianco, Maria Spano.
Unità Operativa Igiene Alimenti e Nutrizione - Dipartimento Sanità Pubblica
Az. USL di Bologna
Guiducci G. - Medico competente ACMA SPA
Mattioli S. - Laboratorio di Epidemiologia, U.O. Medicina del Lavoro, Università di Bologna
Ruo M. - ACMA SPA Bologna

L'Unione Europea incoraggia i Paesi Membri a collocare la Workplace Health Promotion in alto nelle loro agende e ad includere la promozione di stili di vita salutari in ambienti di lavoro nelle rispettive politiche.

Premessa

L'esperienza fa parte di un progetto promosso da AUSL di Bologna ed Osservatorio Unindustria della Provincia di Bologna per favorire la diffusione di corretti stili di vita nei lavoratori

Obiettivi

Il progetto, diretto ai dipendenti della ditta ACMA, si propone di promuovere attività fisica ed alimentazione salutare per prevenire patologie cronico degenerative principali cause di malattia e mortalità anche nell'area bolognese.

Materiali e Metodi

Attivato a settembre 2008 il progetto prevede:

Indagine su abitudini motorie ed alimentari, dati antropometrici, pressione arteriosa e parametri metabolici significativi (glicemia, uricemia, colesterolemia, HDL colesterolo).

Incontri di gruppo (max 30) con supporto di specialisti e coinvolgimento del medico competente, per aumentare conoscenza, consapevolezza e far sperimentare modifiche comportamentali salutari.

Distribuzione gratuita di contapassi per promuovere l'attività motoria e supporto all'adozione di stili alimentari salutari attraverso la ristorazione aziendale (mensa e distributori automatici)

Verifica dei risultati relativamente a comportamenti e dati clinici dopo 3 mesi ed 1 anno.

Risultati



Hanno aderito al progetto, su base volontaria, 106 lavoratori (82% totale), 16 donne e 90 uomini tra 24 e 58 anni, 65 svolgono attività d'ufficio, 38 manuale e 3 mista.

Dopo 3 mesi

si è osservato un incremento l'attività fisica raccomandata del 13%, dopo 1 anno il 53% dei soggetti svolge almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica con una riduzione della sedentarietà del 14%.

Relativamente ai consumi alimentari si è registrato un incremento dei consumi raccomandati di frutta (41% vs 29%) e verdura (64 vs 49 %) che si è mantenuto anche dopo 1 anno unitamente ad un ridotto consumo di dolci.

In occasione dei 2 controlli i valori medi di popolazione relativamente a pressione arteriosa sisto/diastolica, parametri ematochimici sono risultati invariati e nella norma.

Anche i dati antropometrici sono risultati sostanzialmente invariati sola eccezione un incremento del 2% del sovrappeso negli uomini oltre 45 anni (24% normopeso, 56% sovrappeso e 20 % obesi) mentre nelle donne continua a prevalere il normopeso (80% normopeso, 20% sovrappeso).

Conclusioni

Di rilievo la riduzione della sedentarietà ed il miglioramento delle abitudini alimentari che si sono mantenuti nel tempo.

Il permanere di una quota significativa di eccesso ponderale nella popolazione maschile fa ritenere utile l'adozione di interventi mirati sia sul fronte dell'attività fisica che alimentare.

