



**Dipartimento di Sanità Pubblica**  
Unità Operativa Igiene Alimenti e Nutrizione

## **LA SALUTE: UNA QUESTIONE DI STILE ANCHE AL LAVORO** **Sani Stili di Vita per Guadagnare Salute**

### Premessa

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità malattie cardiovascolari, tumori, diabete, malattie respiratorie croniche, problemi di salute mentale e disturbi muscoloscheletrici, che rappresentano oltre i 2/3 delle cause di morte e di perdita di anni di vita in buona salute, possono essere efficacemente contrastati tenendo sotto controllo obesità e sovrappeso, scarso consumo di frutta e verdura, sedentarietà, eccesso di grassi nel sangue e ipertensione oltre che a fumo ed abuso di alcol.

Da qui la necessità di includere il tema degli stili di vita salutari anche nei luoghi di lavoro ed il progetto LA SALUTE: UNA QUESTIONE DI STILE ANCHE AL LAVORO attivato nel 2008 presso un'azienda manifatturiera di Bologna nell'ambito di un progetto più complessivo promosso da AUSL di Bologna ed Osservatorio Unindustria della Provincia di Bologna teso a promuovere la salute in ambito lavorativo.

### Obiettivi

Il progetto diretto ai dipendenti della ditta ACMA, che hanno aderito su base volontaria, si propone di favorire la diffusione di corretti stili di vita in particolare alimentazione e promozione dell'attività fisica nei lavoratori, per prevenire sovrappeso, obesità e patologie correlate che anche nell'area bolognese sono fra le principali cause di malattia e mortalità.

### Il percorso

Attivato a settembre 2008 il progetto ha previsto :

- A) Indagine nei lavoratori, che hanno aderito volontariamente, su abitudini alimentari e prevalenza di sovrappeso/obesità, valori di pressione arteriosa e di alcuni dei parametri metabolici più significativi (glicemia, colesterolemia, HDL colesterolo..)
- B) Incontri di gruppo (max 30) di educazione alla salute con il supporto di specialisti ed il coinvolgimento del medico competente, finalizzati ad aumentare nei dipendenti conoscenza e consapevolezza del problema e far sperimentare modifiche comportamentali verso stile di vita sani (alimentazione, attività motoria...)
- C) Supporto all'adozione di stili alimentari in contrasto all'obesità attraverso la ristorazione aziendale (mensa e distributori automatici di alimenti salutari) e la distribuzione gratuita, da parte del datore di lavoro, di contapassi per promuovere l'attività motoria.
- D) Verifica dei risultati raggiunti a conclusione del percorso in termini di modifiche sia sotto il profilo dei comportamenti che dei dati clinici dopo 3 mesi dall'avvio e dopo 1 anno.

### I risultati

Hanno aderito inizialmente al progetto 106 lavoratori, 16 donne e 90 uomini di età compresa tra 24 e 58 anni, 65 svolgono attività d'ufficio, 38 manuale e 3 mista.

L'analisi dei dati relativi al peso e circonferenza vita rilevati in occasione della prima visita ha evidenziato che il 35 % dei partecipanti è risultato normopeso, il 50% in sovrappeso ed il 15% obeso, mentre il 27% ha mostrato una circonferenza vita eccedente i valori raccomandati .

**Dopo 3 mesi** dall'inizio dell'intervento (dicembre 2008) si è proceduto ad una prima verifica, a cui hanno aderito **83 dei partecipanti**, per evidenziare eventuali cambiamenti relativamente ad abitudini alimentari ed attività fisica, dati antropometrici e clinici.

Anzitutto si è osservato un miglioramento dei consumi alimentari secondo le porzioni raccomandate con incremento del consumo di frutta (2-3v/ al giorno) dal 29 al 41% e verdura (2-3v/ al giorno) dal 49 al 64%.



Per quanto riguarda l'attività fisica si è osservato un incremento della pratica raccomandata (150 minuti/settimana) del 13% con interessamento del 52% dei soggetti.

Invariate dopo 3 mesi la media di popolazione relativamente a peso e circonferenza vita, così come l'Indice di Massa Corporea IMC (35% normopeso, 50% sovrappeso e 15% obesi). Sostanzialmente invariati e nella norma si sono mantenuti i valori medi di popolazione relativamente a Pressione Arteriosa sisto/diastolica, glicemia, colesterolo ed HDL colesterolo.

**Dopo 1 anno** (novembre 2009) dall'attivazione dell'intervento si è proceduto ad una verifica ulteriore per evidenziare il mantenimento dei cambiamenti favorevoli relativamente ad abitudini alimentari ed attività fisica, dati antropometrici e clinici.

I risultati di seguito riportati sono **relativi a 60 soggetti** che hanno mantenuto l'adesione al progetto partecipando alla verifica dopo 1 anno.

Anzitutto la colazione del mattino ha evidenziato un incremento dal 93 al 98% (96% dopo 3 mesi), Il consumo di frutta /verdura a pranzo è passato dal 20 al 48% e a cena dal 35 al 65%. Per quanto concerne le porzioni raccomandatesi è osservato un incremento per frutta (2-3 v/giorno) dal 27 al 37% (38% dopo 3 mesi) e verdura (2-3 v/ giorno) dal 47 al 62%(65% dopo 3 mesi).

Per quanto concerne i consumi di carne e formaggio dopo una iniziale riduzione registrata nella verifica a tre mesi, a distanza di un anno si è assistito ad una ripresa dei consumi iniziali.

Ridotto il consumo di dolci nell'arco della settimana: dall'8 al 3% chi ne consuma 5 volte la settimana mentre è aumentato del 15% il numero di chi non ne consuma affatto. Per quanto riguarda l'attività fisica si è osservato un incremento della pratica raccomandata del 14% con interessamento del 53% dei soggetti.

Dopo 1 anno la media di popolazione relativamente a circonferenza vita ha evidenziato una riduzione di 1,5 cm negli uomini e 2,6 cm nelle donne, mentre l'Indice di Massa Corporea IMC ha registrato un incremento del 2% del sovrappeso (24% normopeso, 56% sovrappeso e 20% obesi) essenzialmente nel sesso maschile col maggior contributo delle fasce di età oltre i 45 anni.

Nel sesso femminile, pari al 17% del campione, continua a prevalere il normopeso (80% normopeso, 20% sovrappeso).

Sostanzialmente invariati e nella norma si sono mantenuti i valori medi di popolazione relativamente a Pressione Arteriosa sisto/diastolica.

#### Valutazioni e proposte per la prosecuzione del progetto

I primi risultati hanno evidenziato un sostanziale miglioramento delle abitudini alimentari in particolare per quanto riguarda l'aumentato consumo di frutta e verdura e la consistente riduzione del consumo di dolci.

Per quanto riguarda i dati antropometrici (peso, circonferenza vita) si rileva che la popolazione maschile presenta valori elevati di eccesso ponderale pari al 76% della popolazione studiata, con una quota di obesità pari al 20%, superiori anche ai dati risultanti da altre rilevazioni effettuate nella stessa area territoriale (Studio PASSI 2008) ed una tendenza all'incremento che richiede l'adozione di un intervento più incisivo.

Ulteriori margini di miglioramento si potrebbero perseguire attraverso un'offerta più ampia di piatti "salutari" da parte della mensa sollecitati dagli stessi lavoratori. Anche per quanto riguarda l'attività fisica si ritiene utile "facilitare" l'adesione attraverso l'offerta attiva di occasioni da parte di Enti di promozione, Società Sportive e nella stessa area aziendale durante la pausa pranzo.

D.ssa Emilia Guberti  
Direttore Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
Dipartimento Sanità Pubblica - Az. USL Bologna  
via Gramsci 12 40121 Bologna  
[emilia.guberti@ausl.bologna.it](mailto:emilia.guberti@ausl.bologna.it)  
tel.051 6079831/28 fax 051 6079872

