

### Progetto "Il Vassoio Sano"

L'Organizzazione Mondiale della Sanità riconosce che la "salute" delle imprese dipende da quella dei lavoratori. Pertanto, **investire nella salute sui luoghi di lavoro comporta benefici, sia per i lavoratori, sia per le imprese.**

Sebbene il consumo di un pasto sul lavoro sia frequente, sono scarse le indicazioni sui temi dell'alimentazione in ambito occupazionale, diversamente da quanto è accaduto invece per la ristorazione collettiva scolastica. Considerando, inoltre, la scarsità di studi in Italia sul tema dell'alimentazione nei luoghi di lavoro e l'allontanamento dalla Dieta Mediterranea della popolazione italiana sono stati approfonditi tali aspetti. Un tesista del corso di laurea magistrale in Scienze della Nutrizione e degli Alimenti, dell'Università Politecnica delle Marche, in collaborazione con il Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Azienda USL di Bologna, ha raccolto ed elaborato i dati nell'ambito di questo progetto; realizzando la tesi di laurea dal titolo **"La ristorazione aziendale: indagine sulle scelte alimentari dei lavoratori e stima della qualità nutrizionale dei menu offerti"**. Di seguito un estratto dell'elaborato.

#### Reclutamento delle aziende

<b>Lettera di invito a 250 aziende nel territorio di Bologna</b> (Distretti Pianura – AUSL BO)	46 risposte
<b>Presenza del criterio di inclusione</b> (fornire il pranzo)	31 aziende
<b>Compilazione questionario sulla qualità</b> (aziende che hanno aderito)	15 aziende
<b>Condivisione dati sulle scelte alimentari</b>	4 ditte
<b>Dati utilizzabili per l'analisi delle scelte alimentari</b>	2 ditte

#### Estratto dei risultati

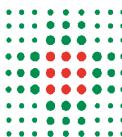
##### 1. Organizzazione

Valutata la tipologia di offerta (scelta libera o menu fisso) e la presenza di un sistema di prenotazione.

La maggior parte delle aziende offre un menu a prezzo fisso, questa prassi presenta il vantaggio (teorico) di contenere l'introito calorico massimo; infatti, vi è il limite del numero di piatti/alimenti che è possibile scegliere, rispetto al menu libero.

Il 25% delle aziende non ha un sistema informatizzato di prenotazione.

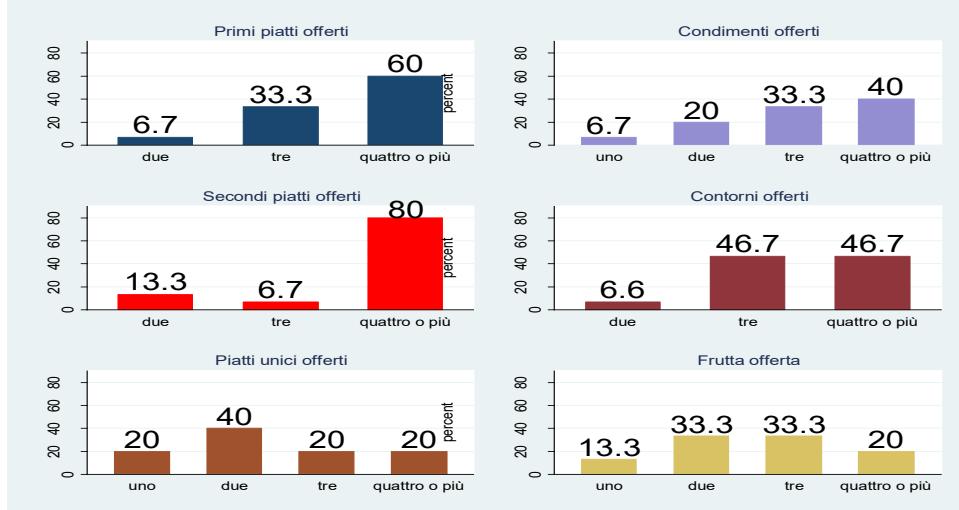
**Suggerimenti:** un sistema di prenotazione permette scelte più consapevoli (informazioni sulle calorie e/o contenuto dei pasti) e una migliore programmazione delle scorte, riducendo al contempo gli sprechi. Come anche riportato in letteratura [Breathnach S et al., 2020].



## 2. Analisi delle proposte

### 2.1. Varietà

Valutata considerando il numero medio dei diversi piatti/condimenti/frutta offerti quotidianamente.

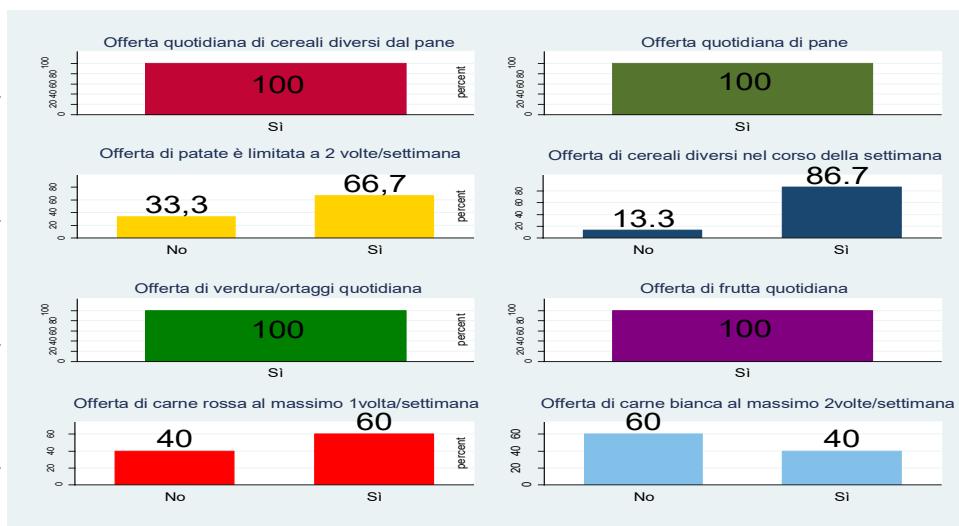


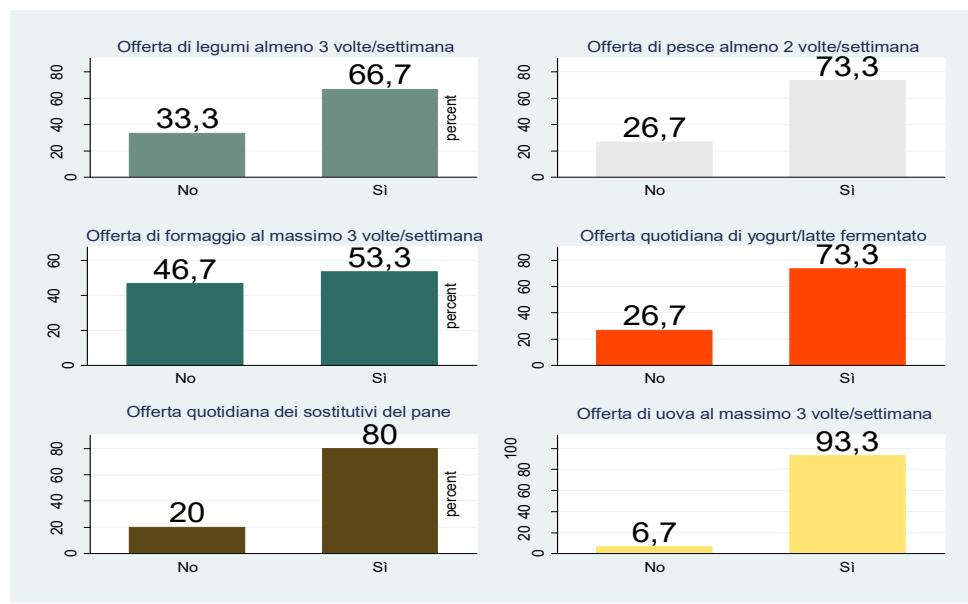
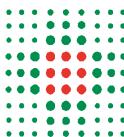
Nella quasi totalità dei casi sono fornite due o più opzioni di piatti/alimenti. Solo una minoranza delle ditte prevede una sola opzione per i condimenti (1 azienda), un solo piatto unico (3 aziende), un solo tipo di frutta (2 aziende).

**Suggerimenti:** una maggiore offerta di condimenti (preferibilmente con verdure) e frutta potrebbe invogliare il consumo, intercettando le diverse preferenze del lavoratore. In maniera analoga una proposta più ampia di piatti unici è da favorire; infatti, offrono il vantaggio di fornire tutti i macronutrienti e contenere l'apporto calorico, a patto che siano ben equilibrati e con porzioni contenute.

### 2.2. Criteri minimi

Confronto dell'offerta quotidiana o settimanale di specifici alimenti, confrontata con le indicazioni riportate nelle Linee guida della sana alimentazione italiana.





Le principali criticità riguardano l'eccesso di offerta di carne rossa, carne bianca, formaggio, patate, sostitutivi del pane (grissini/cracker). Al contrario i legumi, lo yogurt e il pesce, alimenti raccomandati dalla Dieta Mediterranea, sono carenti come offerta.

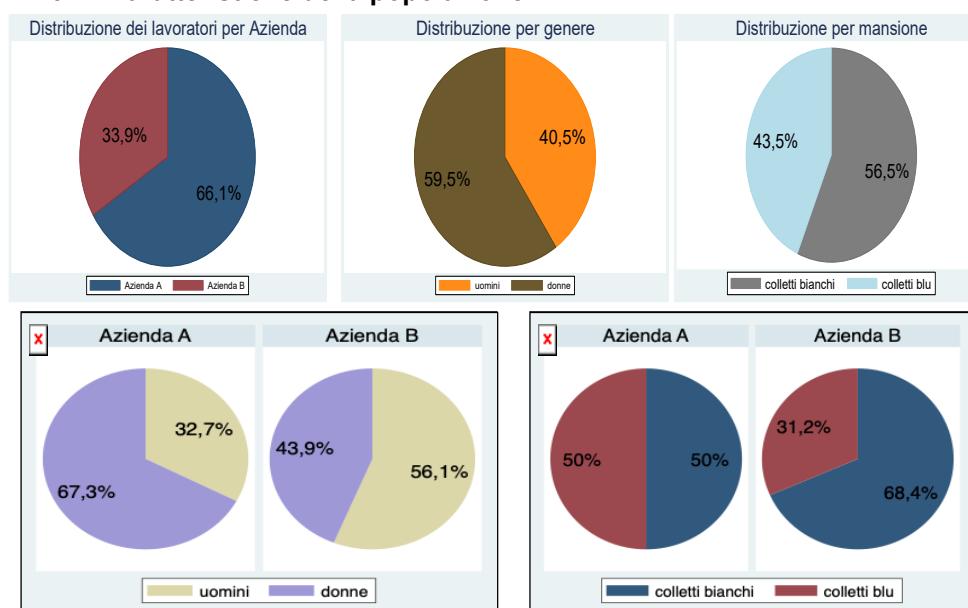
Altre condizioni poco ottimali (non riportate in formato grafico) sono relative:

- alla fornitura quotidiana delle bevande zuccherate/gassate. Per queste ultime, in un quarto dei casi sono fornite in quantità limitate (es. una lattina) e un quarto dei rispondenti ha indicato che è permesso ai lavoratori riempire il bicchiere illimitatamente.
- all'offerta di pizza, il cui consumo di per sé non è problematico e può essere considerato un indicatore indiretto di mediterraneità di un pasto [Vecchia CL e Bosetti C, 2006]. Tuttavia, rappresenta un alimento che contribuisce in maniera rilevante all'introito quotidiano di sale [Ahmed M et al., 2023] e se assunta con altre fonti amidacee può contribuire anche a un eccesso calorico. In particolare, potrebbe essere critica la scelta di fornire la pizza come secondo piatto o come piatto libero (complessivamente 4 aziende su 15).

**Suggerimenti:** incrementare l'offerta di legumi, pesce (fresco o surgelato). Limitare le bevande gasate/zuccherate, l'offerta settimanale di patate e sostitutivi del pane. Proporre la pizza come piatto unico, abbinando delle verdure e/o evitando l'abbinata pizza, bibita e patate.

### 3. Scelte dei lavoratori (2 aziende)

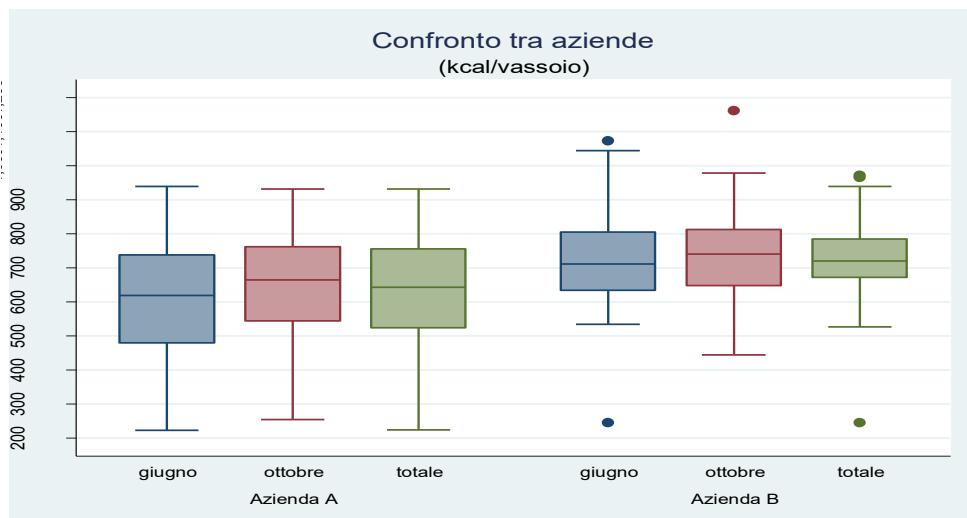
#### 3.1. Caratteristiche della popolazione



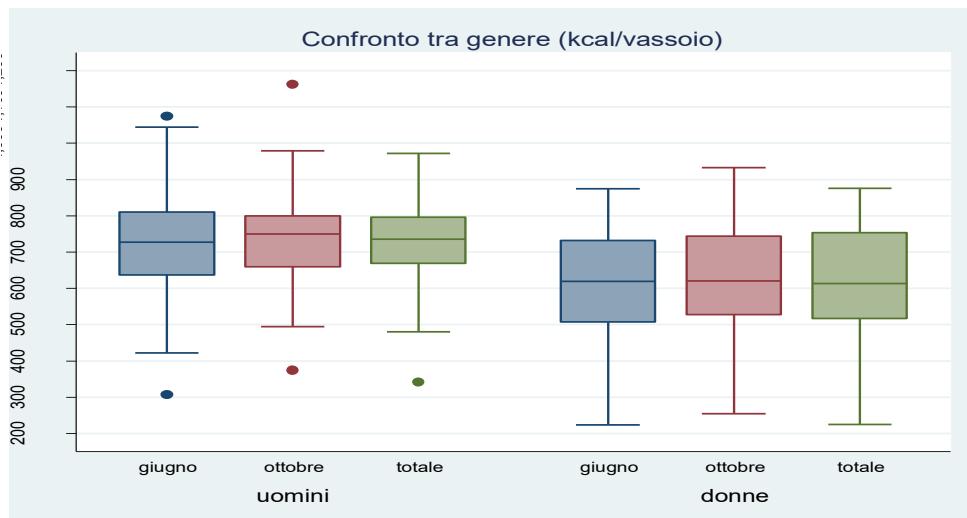


#### 4. Introito calorico (mediane)

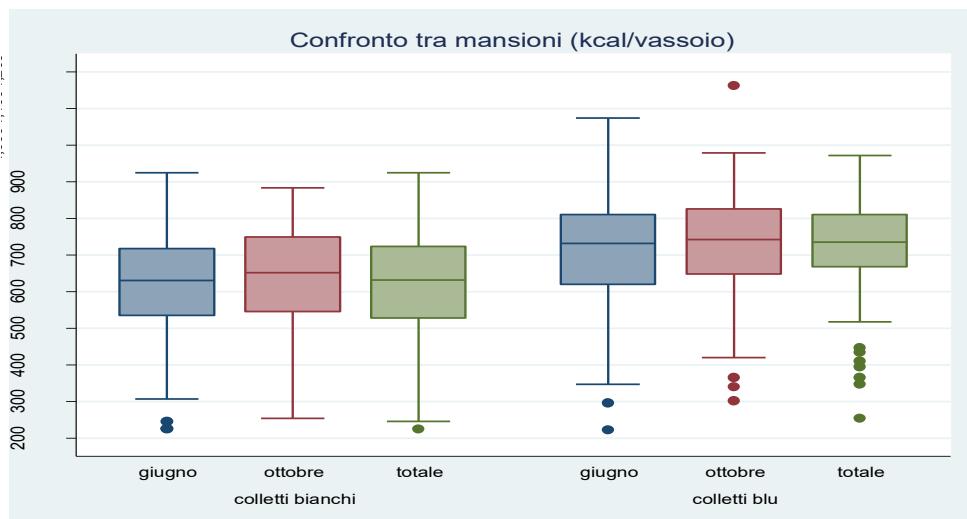
##### 4.1. confronto tra aziende

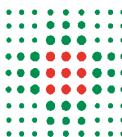


##### 4.2. confronto per genere



##### 4.3. confronto per mansione





I grafici sopra riportati mostrano un diverso “comportamento” dei lavoratori tra le due aziende; il differente introito calorico è verosimilmente dovuto alle offerte dei menu. I dati raccolti mostrano anche differenze significative per quanto riguarda il genere e la mansione svolta (proxy di fattori socio-culturali) e come questi fattori possono influenzare le scelte alimentari.

## 5. Scelte dei gruppi alimentari

% dei lavoratori che hanno scelto un determinato gruppo alimentare – media ponderata settimana

Azienda	Totale (%)		Giugno (%)		Ottobre (%)	
	A	B	A	B	A	B
	N=65	N=45	N=64	N=46	N=66	N=44
<b>Cereali</b>	58,7	75,9	53,1	80,1	64,3	71,7
<b>Carne</b>	45,8	43,4	39,8	44,7	51,8	42,0
<b>Pesce</b>	<b>8,5</b>	<b>11,9</b>	<b>5,9</b>	<b>14,3</b>	<b>11,1</b>	<b>9,4</b>
<b>Legumi</b>	<b>10,1</b>	<b>8,5</b>	<b>7,1</b>	<b>9,7</b>	<b>13,1</b>	<b>7,3</b>
<b>Carne - 2</b>	11,9	7,3	11,7	3,4	12,1	11,2
<b>Salume</b>	13,3	8,5	14,5	7,0	12,0	10,0
<b>Formaggio</b>	14,0	11,7	14,1	12,1	14,0	11,3
<b>Verdure</b>	57,3	47,3	59,4	46,5	55,1	48,2
<b>Frutta</b>	17,1	8,8	21,3	9,9	12,9	7,7
<b>Dolce</b>	7,8	7,8	5,3	6,3	10,2	9,3
<b>Patate</b>	<b>18,3</b>	<b>24,1</b>	<b>17,8</b>	<b>21,9</b>	<b>18,8</b>	<b>26,3</b>
<b>Pizza/Panino</b>	<b>3,4</b>	<b>19,6</b>	<b>1,8</b>	<b>18,1</b>	<b>5,0</b>	<b>21,1</b>
<b>Bibite</b>	<b>6,9</b>	<b>11,0</b>	<b>9,2</b>	<b>13,9</b>	<b>4,6</b>	<b>8,1</b>
<b>Uova</b>	1,7	4,4	2,6	3,8	0,8	4,9
<b>Yogurt</b>	6,3	4,6	5,9	2,7	6,6	6,5

Confrontando i dati con quelli ISTAT e di letteratura la scelta di pesce e legumi è scarsa (in blu), mentre alcuni alimenti e bevande sono scelti più frequentemente (in verde).

La poca consapevolezza e i menu offerti potrebbero aver influito su questo aspetto.

### Altre considerazione

L'analisi dei dati giornalieri (non riportati in questo elaborato) ha mostrato come la scelta della frutta e dello yogurt (alternative a un primo/secondo/contorno) non è costante, ma oscilla in modo rilevante in alcune giornate. Ciò fa presupporre che la loro selezione sia legata alla presenza di piatti non graditi nel menu, piuttosto che a una scelta consapevole delle proprietà benefiche di questi alimenti.

Anche la prevalenza di bibite sembra aumentare in alcune giornate, sembra in relazione all'abbinamento a specifici piatti (esempio panino/pizza).

Considerando che il pranzo dovrebbe fornire un apporto di energia pari a circa 35% del fabbisogno energetico giornaliero (2300 kcal/die per gli uomini e 2000 kcal/die per le donne), è doveroso segnalare che alcuni lavoratori e lavoratrici hanno assunto un contenuto calorico importante, maggiore di 805 kcal/vassoio, per i primi, e maggiore di 700 kcal/vassoio per le seconde.

### Conclusioni

Questa ricerca mostra la necessità di un miglioramento della qualità dei menu offerti ai lavoratori. Appare opportuno un monitoraggio dei menu, in modo analogo a quello che viene fatto per le scuole e gli ospedali.

Un altro aspetto di rilievo è la necessità di sensibilizzare i lavoratori ad effettuare scelte più salutari (in particolare nell'azienda B). A tal fine, si propone di distribuire ai lavoratori la Piramide della Sana Alimentazione, reperibile dal seguente collegamento: <https://alimentiesalute.emilia-romagna.it/alimentazione/>

Si invitano le aziende ad aderire a Piano di Prevenzione **PP03 - Luoghi di lavoro che promuovono salute**.

Per ogni informazione relativa al PP03, fare riferimento al collegamento sotto riportato:

<https://salute.regenze.emilia-romagna.it/prp/aree-tematiche/sicurezza-e-salute-in-ambiente-di-vita-e-di-lavoro/luoghi-di-lavoro-che-promuovono-salute>