



Azienda Sanitaria Locale BN 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione

Alimentazione ed infortuni sul lavoro



Dott.ssa Ersilia Palombi
Medico Chirurgo
Spec. in Scienza dell'Alimentazione



Azienda Sanitaria Locale BN 1 Dipartimento di Prevenzione Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Dal rapporto del 2005 dell'ILO (Ufficio Internazionale del Lavoro- Ginevra):

“Un regime alimentare troppo povero o un'alimentazione troppo ricca sul luogo di lavoro può provocare perdita di produttività del 20%”



*Dott.ssa Ersilia Palombi - Medico Chirurgo
Spec. in Scienza dell'Alimentazione*



Azienda Sanitaria Locale BN 1

Dipartimento di Prevenzione

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

In occasione dell'Obesity Day molti giornali hanno dato risalto alla nostra iniziativa; ci fa piacere sottoporre alla Vs. attenzione quanto pubblicato dall'organo ufficiale di Federsanità ANCI.

ALLARME CIBO

Le abitudini alimentari stanno diventando sempre più sbagliate. Ritmi di lavoro stressanti inducono a mangiare male e in fretta. E lo stile di vita sedentario non aiuta. Una tendenza consolidata che porta a confrontarsi con la bilancia. Dietro molte persone, lo spettro dell'obesità: una vera e propria malattia considerata dall'Oms la terza epidemia del Terzo millennio.



Azienda Sanitaria Locale BN 1

Dipartimento di Prevenzione

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Un regime corretto per i lavoratori deve prendere in considerazione sia le proprietà dei cibi, sia l'ambiente in cui viene svolto (temperatura, umidità....)

Es: un bagnino ha bisogno di molti antiossidanti perché produce più radicali liberi a causa delle ore trascorse al sole





Azienda Sanitaria Locale BN 1

Dipartimento di Prevenzione

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



Ed ancora...l'orario di lavoro (continuato, turni),
il tipo di alimentazione abituale (nazionalità, religione) e le
attività extralavorative (sport amatoriali, palestra)



*Dott.ssa Ersilia Palombi Medico
Chirurgo Spec. in Scienza*



Azienda Sanitaria Locale BN 1

Dipartimento di Prevenzione

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Per evitare la diminuzione della resistenza alla fatica e della prontezza dei riflessi, i pasti consumati durante il lavoro:

NON devono essere abbondanti, devono essere facilmente digeribili, prevalentemente costituiti da carboidrati a basso indice glicemico (pane, pasta) legumi, 5 porzioni al giorno di frutta e verdura (contengono molti sali minerali e antiossidanti), pochi grassi e adeguato apporto idrico





NON consumare alcool e salse grasse, frazionare i pasti nella giornata (più armonico rifornimento di energia e minore impegno digestivo)

Il cioccolato fondente è un'ottima fonte di energia e favorisce la concentrazione

Il riso... aumenta la secrezione di triptofano che si trasforma in serotonina (neurotrasmettitore che migliora il tono dell'umore)

Preferibile consumare cibi integrali (attenzione alle donne anemiche!!!!)

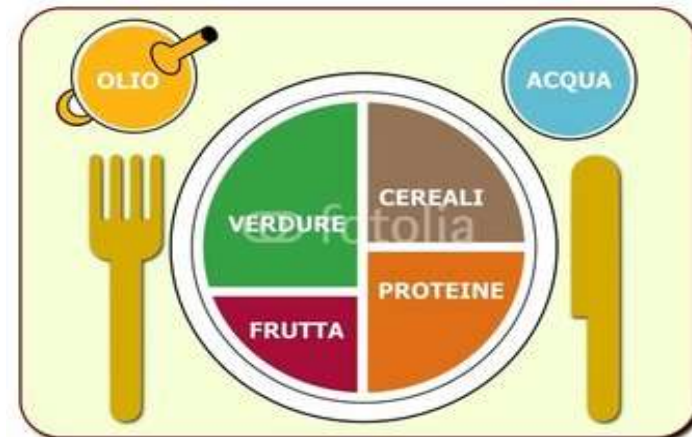
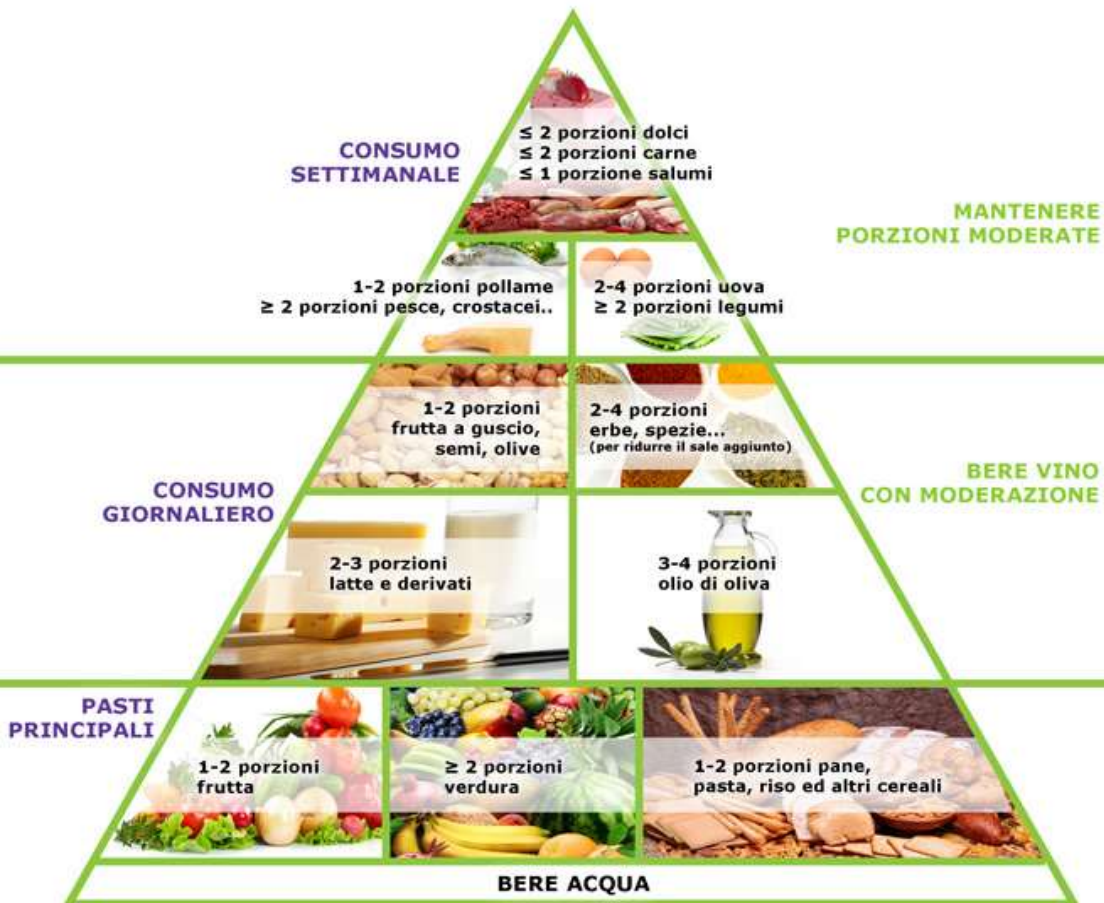




Azienda Sanitaria Locale BN 1

Dipartimento di Prevenzione

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



*Dott.ssa Ersilia Palombi Medico
chirurgo Spec. in Scienza*



Azienda Sanitaria Locale BN 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione

Cos'è l'indice glicemico?

è la misura della velocità con la quale un alimento
provoca l'aumento della glicemia, quindi l'entità della
risposta insulinica



*Dott.ssa Ersilia Palombi Medico
chirurgo Spec. in Scienza*



Azienda Sanitaria Locale BN 1

Dipartimento di Prevenzione

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Indice glicemico di alcuni alimenti

Riso soffiato: 128
Riso parboiled, basso amido: 124
Patate al forno: 121
Patate al microonde :117
Wafer alla vaniglia: 110
Patate fritte: 107, Patate bollite 80
Miele : 104
Pane: 104
Biscotti dolci: 100
Gnocchi: 94
Riso Bianco: 83
Spaghetti: 79
Maccheroni: 65, Linguine 65, Ravioli 56
Lenticchie:42
Orzo:36
Albicocca: 46, Mela: 54, Ciliegia: 32



Gelato: 87





Azienda Sanitaria Locale BN 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione

Indice glicemico

Nel caso della pasta influisce anche il tempo di cottura, più è al dente più si allungano i tempi di digestione ed assorbimento, quindi più basso risulta l'indice glicemico





Azienda Sanitaria Locale BN 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione

Nelle ditte pubbliche dotate di mensa devono essere presenti menù per lavoratori affetti da diabete, ipertensione, allergie, intolleranze alimentari, celiachia, allergia al nichel...

Legge regionale n 11/2003 e nazionale 123/2005
articoli 4 (non riguardano le ditte private)

(esiste però l'art 32 della Costituzione che sancisce il "diritto alla salute", ed il Regolamento UE 1169/2011 che però non regola la contaminazione, ma solo la presenza di allergeni)



Azienda Sanitaria Locale BN 1 Dipartimento di Prevenzione Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Se si effettuano corsi di formazione dovrebbe essere inserito un argomento relativo all'alimentazione con la raccomandazione di tenere sotto controllo il peso corporeo



Raccomandazione principale: **NON SALTARE LA PRIMA COLAZIONE** (aumenta concentrazione e memoria, dimezza il rischio di ingrassare)



Azienda Sanitaria Locale BN 1

Dipartimento di Prevenzione

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Dispendio energetico durante il lavoro

INAIL "Alimentazione e lavoro" - Dip di Medicina del Lavoro

<u>Lavoro leggero</u> Impiegati, casalinghe, tecnici	Uomini 120-294 Kcal/h	Donne 90-204 kcal/h
<u>Lavoro moderato</u> collaboratori domestici personale di vendita	300 - 444 Kcal/h	210 – 324 kcal/h
<u>Lavoro pesante</u> Lavoratori dell'agricoltura e manovali	450 - 744 Kcal/h	330-564 Kcal/h



Azienda Sanitaria Locale BN 1 Dipartimento di Prevenzione Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Diversi studi hanno evidenziato la minore produttività dei lavoratori obesi e gli alti costi per le aziende non solo per l'assenteismo per malattia, ma anche per il "presenteismo" (presenza con minori prestazioni lavorative rispetto ai normopeso)





Azienda Sanitaria Locale BN 1

Dipartimento di Prevenzione

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Inoltre l'obesità favorisce gli infortuni

Pensiamo anche ai dispositivi di protezione,
meno efficaci nell'obeso

La categoria più a rischio di obesità è quella
dei poliziotti (da: La dieta dei mestieri di E. Buratto)





Azienda Sanitaria Locale BN 1

Dipartimento di Prevenzione

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



Dall'Obesity Day le cifre di quella che l'Ons definisce una vera e propria epidemia: nel 2005 erano in sovrappeso oltre un miliardo di persone in tutto il mondo. Di questi, circa ventidue milioni i ragazzi di età inferiore a quindici anni

IL PAESE SPROFONDA SOTTO IL PESO DEGLI ITALIANI

Circonferenza vita:

- uomini max 102 cm
- donne max 88 cm

Sito di misurazione a metà tra l'ultima costa e la spina iliaca

Zona pericolosa:

Donna 80-87
Uomo 94-101



Azienda Sanitaria Locale BN 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

INDICE DI MASSA CORPOREA

Fra gli indici staturponderali l'indice di massa corporea (IMC, in inglese BMI – Body Mass Index) o indice di Quetelet dal nome dell'autore che lo ha proposto alla fine dello scorso secolo, è quello più largamente impiegato nella pratica clinica per la sua forte correlazione con la massa grassa.

L'IMC può essere calcolato attraverso la seguente formula:

$$IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altezza (m}^2\text{)}}$$

*Dott.ssa Ersilia Palombi Medico
Chirurgo Spec. in Scienza*



Azienda Sanitaria Locale BN 1

Dipartimento di Prevenzione

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

I criteri di riferimento per l'interpretazione dei valori dell'IMC sono quelli proposti dall'O.M.S.

Sottopeso	$< 18,5$	Kg/m ²
Normopeso	18,5 – 24,99	Kg/m ²
Sovrappeso	25 – 29,99	Kg/m ²
Obesità	≥ 30	Kg/m ²

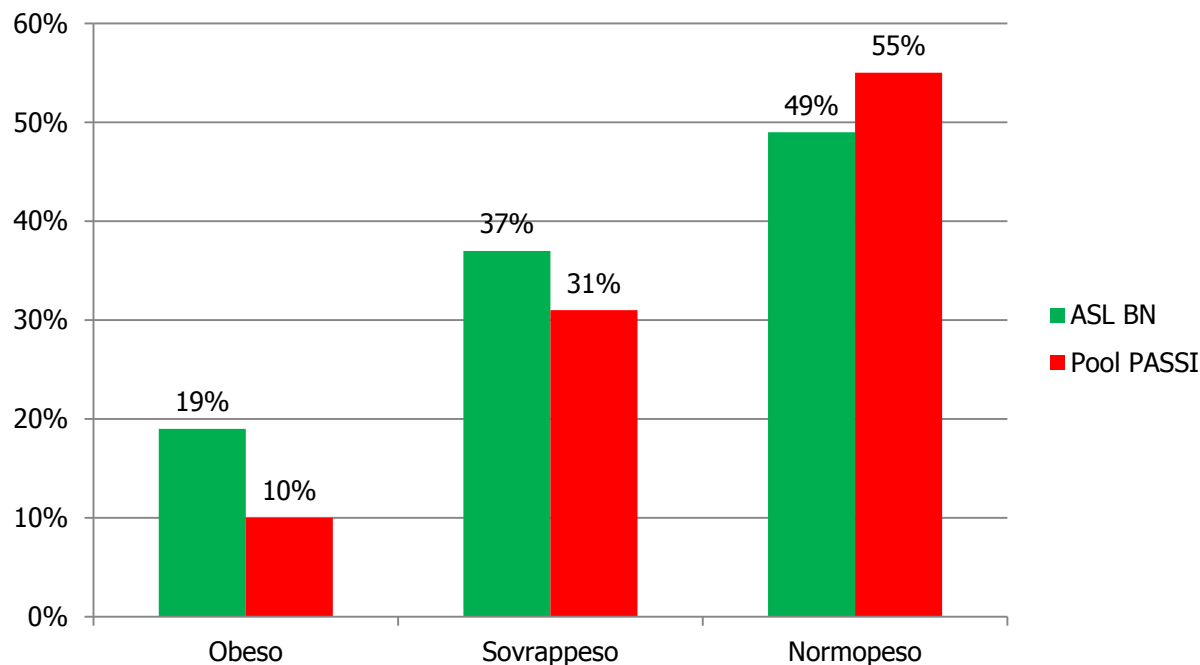


Azienda Sanitaria Locale BN 1

Dipartimento di Prevenzione

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Sovrappeso e Obesità nella ASL BN: dati PASSI 2010-13 Adulti

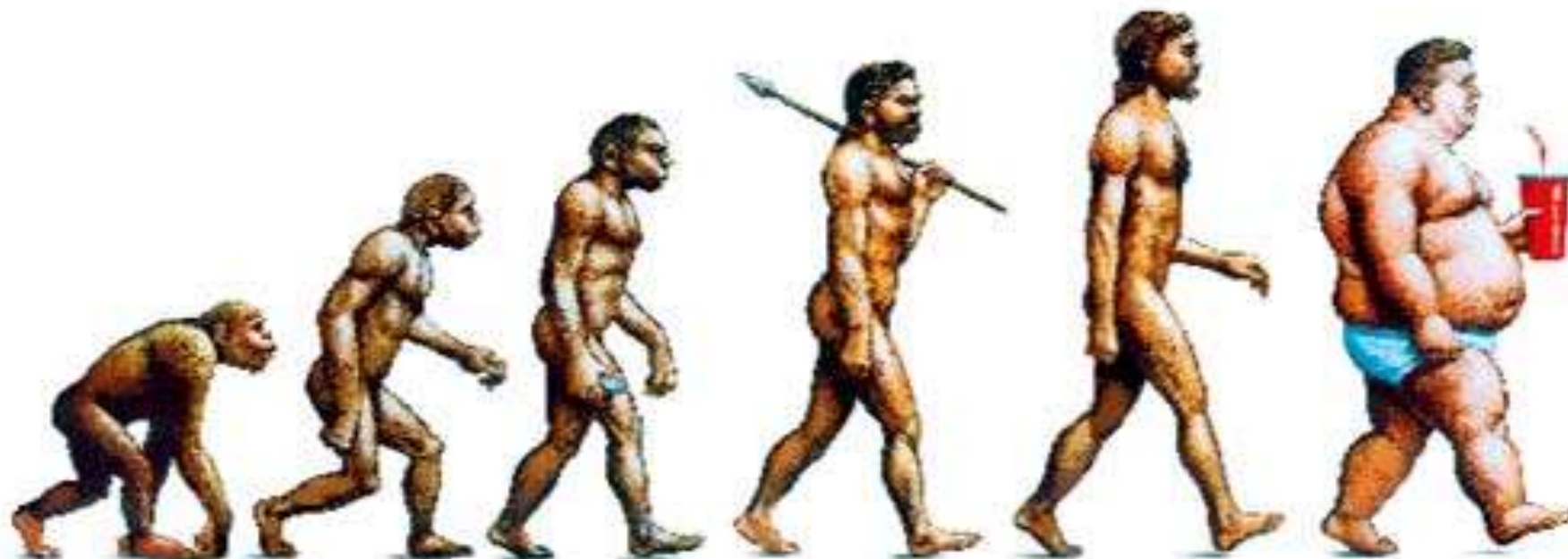


*Dott.ssa Ersilia Palombi Medico chirurgo
Spec. in Scienza dell'Alimentazione*



Azienda Sanitaria Locale BN 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

L'evoluzione della specie



*Dott.ssa Ersilia Palombi Medico
chirurgo Spec. in Scienza*



Azienda Sanitaria Locale BN 1

Dipartimento di Prevenzione

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Parlando di cibo La cucina è uno dei luoghi più pericolosi per gli infortuni, sia per gli strumenti da taglio, sia per scivolamento o inciampo, sia per le scottature, sia per i ritmi frenetici che impone (alto rischio di stress)....ma....





Azienda Sanitaria Locale BN 1

Dipartimento di Prevenzione

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Attenzione ... pensiamo anche a ristoratori allergici ad alcuni alimenti (es. legumi, pesce) nei quali l'inalazione dei vapori di cottura può dare origine a sintomi asmatici, o a farina, soia, spezie, che possono provocare asma negli addetti al trasporto o alla manipolazione.





Azienda Sanitaria Locale BN 1

Dipartimento di Prevenzione

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

La dieta dei mestieri: E.Buratto





Azienda Sanitaria Locale BN 1

Dipartimento di Prevenzione

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Bibliografia

ILO 2005

AUFIC (European Food Information Council)

La dieta dei mestieri : E. Buratto

Sitografia

<http://www.lingshu.org/intollera/sintomi.htm>

<http://www.studiomedicobordignon.it/index>

<http://www.inail.it>

<http://www.oipamagazine.it>



Azienda Sanitaria Locale BN 1
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

GRAZIE PER L'ATTENZIONE



Dott.ssa Ersilia Palombi Medico
chirurgo Specialista in Scienza
dell'Alimentazione