

PREMESSA

La promozione della salute nei luoghi di lavoro ha lo scopo di favorire la salute e il benessere dei lavoratori nei luoghi di lavoro tramite il miglioramento dell'organizzazione e dell'ambiente di lavoro, programmi aziendali mirati, l'offerta di scelte sane e l'incoraggiamento allo sviluppo delle capacità personali. Nel 2005 la Commissione Europea ha indicato i luoghi di lavoro come luogo ideale dove condurre azioni di promozione dell'attività fisica.

Per l'Unione Europea l'1,4% degli anni di vita persi è imputabile all'inattività fisica che, spesso, è associata a sovrappeso e obesità e può predisporre a malattie croniche altamente invalidanti. In Italia il 42% della popolazione con più di 3 anni di età non svolge alcun tipo di attività fisica nel tempo libero e non pratica nessuno sport. In Tabella 1 sono riportate alcune delle cause più frequenti della scarsa attività fisica.

Tabella 1 ALCUNE CAUSE DELLA SCARSA ATTIVITÀ FISICA

- > Aumento del lavoro sedentario (computer, incremento meccanizzazione, ecc.)
- > Diminuzione delle attività domestiche (aumento uso elettrodomestici)
- > Carenza di spazi per l'attività fisica all'aperto (giardini, piste ciclabili, ecc.)
- > Aumento dell'uso dei mezzi di trasporto (in Europa nel 50% degli spostamenti, l'automobile è usata per distanze sotto i 5 Km)
- > Scarsa motivazione personale e poca consapevolezza dei benefici legati all'attività fisica
- > Poco tempo libero per svolgere attività fisica

(Attività fisica. Guadagnare Salute. URL: <http://www.guadagnaresalute.it/attivita/AttivitaNumeri.asp>. Elaborazione: INAIL – Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del Lavoro ed Ambientale)

BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica, oltre a influire positivamente sul tono dell'umore, incrementa la funzione cardiaca, abbassa il colesterolo LDL e aumenta l'HDL, riduce i trigliceridi e la pressione arteriosa, migliora la circolazione arteriosa e venosa, previene e ritarda l'osteoporosi, protegge da alcuni tumori (colon, endometrio e mammella) e riduce il rischio di cadute migliorando il tono muscolare e i riflessi per l'influenza sull'equilibrio e la coordinazione. Il movimento aiuta a mantenere il peso

ideale favorendo il consumo delle calorie in eccesso e aumentando la tolleranza al glucosio. Una regolare attività fisica migliora le prestazioni psico-fisiche, il rendimento lavorativo e contribuisce a diminuire le malattie e gli infortuni sul lavoro (un aumento del 5% dell'indice di massa corporea provoca una riduzione della mobilità della parte inferiore del corpo). L'OMS raccomanda vari livelli di attività per gli adulti (Tabella 2) che dovrebbero effettuare almeno 30 minuti di attività fisica moderata (es. camminare di buon passo) per 5 giorni a settimana.

Tabella 2 LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA RACCOMANDATI PER ADULTI TRA 18 E 65 ANNI

- > Almeno 150 minuti di attività fisica moderata aerobica* durante la settimana oppure almeno 75 minuti di attività fisica vigorosa aerobica durante la settimana o una combinazione equivalente delle due.
- > L'attività fisica aerobica deve essere effettuata per almeno 10 minuti continuativi.
- > Per aumentare i benefici, settimanalmente, l'attività aerobica moderata dovrebbe essere incrementata a 300 minuti, quella vigorosa a 150 minuti o una combinazione equivalente delle due.
- > Un rafforzamento muscolare dovrebbe essere effettuato almeno 2 giorni a settimana e dovrebbe coinvolgere i principali gruppi muscolari.

(WHO, 2010)

*Attività aerobica: qualsiasi esercizio fisico che metta in movimento le grandi masse muscolari e che faccia progressivamente aumentare il ritmo cardiaco (es. camminata, corsa, pedalata, nuoto, sci di fondo, pilates, ecc.).

PROMOZIONE DELLA SALUTE E BUONE PRATICHE

Le azioni di promozione della salute nei luoghi di lavoro possono contribuire a far diminuire l'assenteismo e a migliorare la produttività e l'immagine dell'azienda. I Datori di Lavoro, i Responsabili delle Risorse Umane, i Dirigenti, i Medici Competenti, i Rappresentanti dei Lavoratori e i Lavoratori stessi, potrebbero proporre e sostenere politiche aziendali che incoraggino i lavoratori a incrementare la loro attività fisica. La rete European Network for Workplace Health Promotion (ENWHP), tra le sue attività, diffonde in Europa le buone pratiche (azioni efficaci validate da esperti) sulla promozione della salute nei luoghi di lavoro (<http://www.enwhp.org/>). Varie organizzazioni pubbliche e private hanno attuato iniziative per incentivare l'attività fisica dei lavoratori; ne riportiamo alcune in Tabella 3.

Tabella 3 ALCUNE INIZIATIVE AZIENDALI PER PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA

La Rete WHP della Regione Lombardia aiuta le aziende iscritte nei suoi progetti di promozione della salute nella realizzazione di buone pratiche. Il programma include 6 aree tematiche. Le aziende che si iscrivono devono raggiungere annualmente degli obiettivi. Sul sito sono disponibili manuale, materiali e informazioni per aderire.

URL: <http://retewhplombardia.org/allegati-attivita-fisica/>

“Myto, my trainer on-line” è un progetto dell'azienda ENI per migliorare gli stili di vita dei lavoratori (alimentazione, fumo, attività fisica). Viene messo a disposizione un programma interattivo personalizzato per il singolo lavoratore. Tramite un forum comune, i lavoratori possono anche condividere le proprie esperienze.

URL: http://www.eni.com/it_IT/sostenibilita/case-studies/2013/myto-personal-trainer.shtml

Il Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute, Regione Piemonte (DoRS), ha pubblicato “Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro: il manuale” dove sono descritti gli interventi riconosciuti efficaci dalla letteratura, i suggerimenti per attuarli e i costi di realizzazione.

URL: <http://www.dors.it/pag.php?idcm=5249>

L'azienda Translated.net ha attuato un programma sportivo gratuito per i dipendenti mettendo a disposizione cyclette (spinning 2 volte a settimana), personal trainer, palestra, docce e massaggiatore. La filosofia dell'azienda è produrre di più mantenendosi in buona salute.

URL: <http://www.translated.net/>

È stata realizzata dalla Regione Emilia-Romagna, in collaborazione con ANCI e UPI (associazioni dei Comuni e delle Province), la campagna informativa “Le scale. Musica per la salute” per incentivare i lavoratori a usare le scale. La campagna è stata realizzata con totem, locandine e dépliant distribuiti presso la Regione, le Aziende Sanitarie, i Comuni e le Province.

URL: <http://www.ausl.mo.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/9317>

La ASL di Alessandria ha realizzato il progetto “Promozione della salute e dell'attività fisica nell'azienda sanitaria” per incoraggiare l'attività fisica tra i dipendenti. Fra le azioni del 2014 sono inseriti un gruppo di cammino e un corso di formazione per i walking leader aziendali. L'esperienza in corso sarà riproposta nel Piano di Formazione Aziendale 2015.

URL: <http://www.asl.it/Sezione.jsp?idSezione=5747>

PER ULTERIORI INFORMAZIONI

Contatti: t.baccolo@inail.it; f.lentisco@inail.it

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

AGENZIA EUROPEA PER LA SICUREZZA E LA SALUTE SUL LAVORO. Promozione della salute nei luoghi di lavoro.

URL: https://osha.europa.eu/it/topics/whp/index_html (u.d.a. giugno 2014).

COM 2005. Libro verde. Promuovere le diete sane e l'attività fisica: una dimensione europea nella prevenzione di sovrappeso, obesità e malattie croniche. URL: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52005DC0637&from=IT>

(u.d.a. giugno 2014)

ISTAT. Noi Italia. 2013. URL: http://noi-italia2014.istat.it/index.php?id=7&L=0&user_100ind_pi1%5Bid_pagina%5D=56&cHash=69abcb81259d0f2624cccdae7d1cb6a1 (u.d.a. giugno 2014).

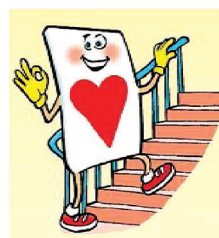
WHO. Global recommendations on physical activity for health. 2010.

URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/> (u.d.a. giugno 2014).

PAROLE CHIAVE

Attività fisica; Promozione della salute; Luoghi di lavoro

W.H.P.
PROMOZIONE DELLA SALUTE
NEI LUOGHI DI LAVORO



Non usare l'ascensore!
Fai qualche piano a piedi!

Ricorda

30 minuti al giorno di attività fisica moderata
- riducono il rischio cardiovascolare
- aumentano il benessere

(ASL di Bergamo. Elaborazione: INAIL - Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del Lavoro e Ambientale)

CONSIGLI PER I DATORI DI LAVORO

- > Offrire orari flessibili di entrata/uscita per chi fa sport prima o dopo il lavoro.
- > Stipulare convenzioni con centri fitness vicini al luogo di lavoro.
- > Favorire l'uso di docce sul posto di lavoro.
- > Incentivare l'uso delle scale, migliorandone anche l'aspetto e l'illuminazione.
- > Collocare in punti strategici aziendali cartelli, poster, totem che incoraggino l'attività fisica.
- > Fornire rastrelliere per chi va al lavoro in bicicletta.
- > Organizzare giornate aziendali con personal trainer e offrire lezioni di fitness in loco.
- > Organizzare competizioni sportive fra i dipendenti dando l'opportunità e gli strumenti per l'allenamento.

CONSIGLI PER I LAVORATORI

- > Usare le scale invece dell'ascensore.
- > Spostarsi nella propria stanza e fuori, parlare di persona con i colleghi anziché telefonare o scrivere, telefonare muovendosi.
- > Fare attività fisica nella pausa pasto (camminare, andare in palestra, nuotare, ecc.).
- > Recarsi al lavoro a piedi o in bicicletta, ove possibile.
- > Parcheggiare lontano dal lavoro o scendere dai mezzi pubblici qualche fermata prima.
- > Fare 10.000 passi al giorno e controllarne il numero con un contapassi.
- > Fare l'attività fisica settimanale prima di tornare a casa o prima di entrare al lavoro.