



**Associazione professionale
Italiana Ambiente e Sicurezza**
Sezione Emilia Romagna

STUDIO TECNICO PROF. L.M. NERI

*FORMAZIONE • SICUREZZA • ANTINCENDIO
SISTEMI DI GESTIONE • SVILUPPO ORGANIZZATIVO
POTENZIAMENTO GRUPPI DI LAVORO E PERSONALE*

XVII Incontro – Convegno: LA SICUREZZA DEL LAVORO NEL XXI SECOLO: QUALI PROSPETTIVE?

Ricordo del Prof. Ing. Werther Neri

venerdì 24 novembre 2017 - ore 14.00

Sala AGORA' (ex Aula Magna) Fondazione Aldini Valeriani - Via Bassanelli 9/11 – Bologna

**SICUREZZA, SALUTE, STILI DI VITA:
(MOTIVATI AD) UN UNICO PROGETTO A LUNGO TERMINE**

**Gli attestati (con crediti RSPP) saranno inviati da:
Lorenzo Manganiello <lmanganiello@networkaias.it>**

XVII Incontro – Convegno: LA SICUREZZA DEL LAVORO NEL XXI SECOLO: QUALI PROSPETTIVE?

Ricordo del Prof. Ing. Werther Neri

venerdì 24 novembre 2017 - ore 14.00



Associazione professionale
Italiana Ambiente e Sicurezza
Sezione Emilia Romagna

**UNO STILE UNICO PER UNA VITA UNICA:
LA CUSTODIA DELLA PROPRIA SALUTE
NEL LAVORO, FUORI DAL LAVORO,
DOPO IL LAVORO
FINO ALLA QUINTA ETA'**

Luca Maria Neri

STUDIO TECNICO PROF. L.M. NERI

VIA BORGHINI MAMO N. 15 - 40137 BOLOGNA

TEL. 051.441065 - FAX 051.443045

WWW.STUDIONERI.COM EMAIL: STUDIONERI@STUDIONERI.COM

Stile di vita

(gli stili di vita che contribuiscono alla salute)

Lo stile di vita consiste in un modo di vivere impostato secondo modelli di comportamento identificabili, che sono frutto dell'azione reciproca

delle caratteristiche proprie di un individuo,

delle interazioni sociali con le condizioni di vita di carattere socioeconomico e ambientale.

Gli stili di vita **individuali**, caratterizzati da modelli di comportamento identificabili, possono avere profonde ripercussioni sia sulla salute di una persona che su quella degli altri.

Se per migliorare la salute è necessario che le persone siano in grado di **modificare** il proprio stile di vita, allora è opportuno agire sulle **condizioni di vita**, sulle **condizioni sociali**, e **non solo** su quelle individuali:

in pratica su tutte quelle condizioni che interagiscono nella creazione e nella conservazione di questi **modelli di comportamento**.

Tuttavia, è importante riconoscere che non esiste uno stile di vita "ottimale" da prescrivere a tutti:

la cultura,

il reddito,

la struttura familiare,

l'età,

le capacità fisiche,

l'ambiente domestico

e quello lavorativo

rendono certi modi di vivere e certe condizioni di vita più
attraenti, fattibili e adeguati.

Sky - spot istituzionale 2017



▶ ⏩ 🔊 0:02 / 1:02







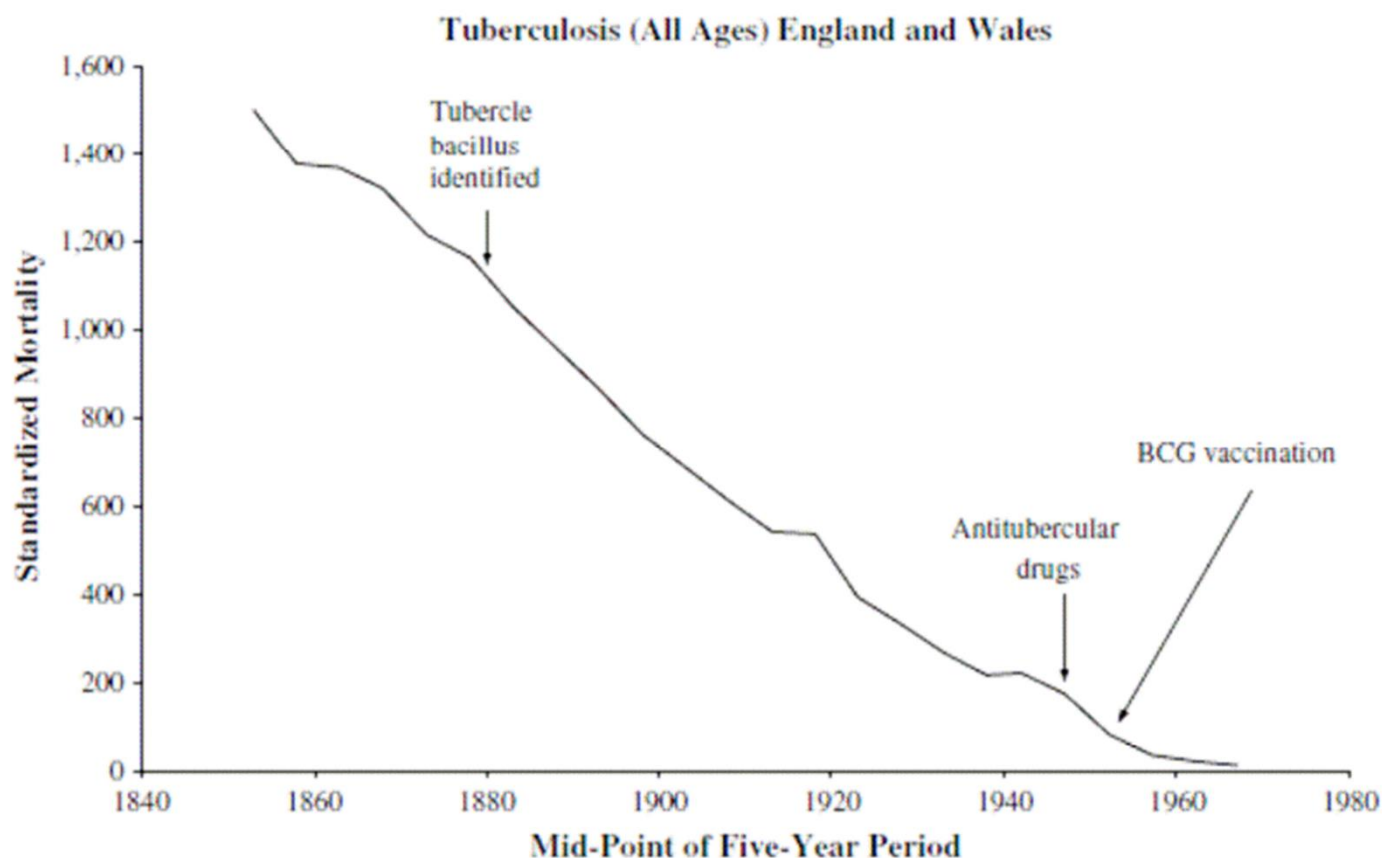
La Salute secondo l'OMS

"Uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità."
(OMS, 1948)

Secondo la Carta di Ottawa per la Promozione della salute, la salute è una risorsa per la vita quotidiana, non l'obiettivo del vivere. La salute è un concetto positivo che valorizza le risorse personali e sociali, come pure le capacità fisiche.

La salute si raggiunge allorché gli individui sviluppano e mobilitano al meglio le proprie risorse, in modo da soddisfare prerogative sia personali (fisiche e mentali), sia esterne (sociali e materiali). Salute e malattia non sono pertanto condizioni che si escludono a vicenda, bensì punti terminali di una comune continuità.

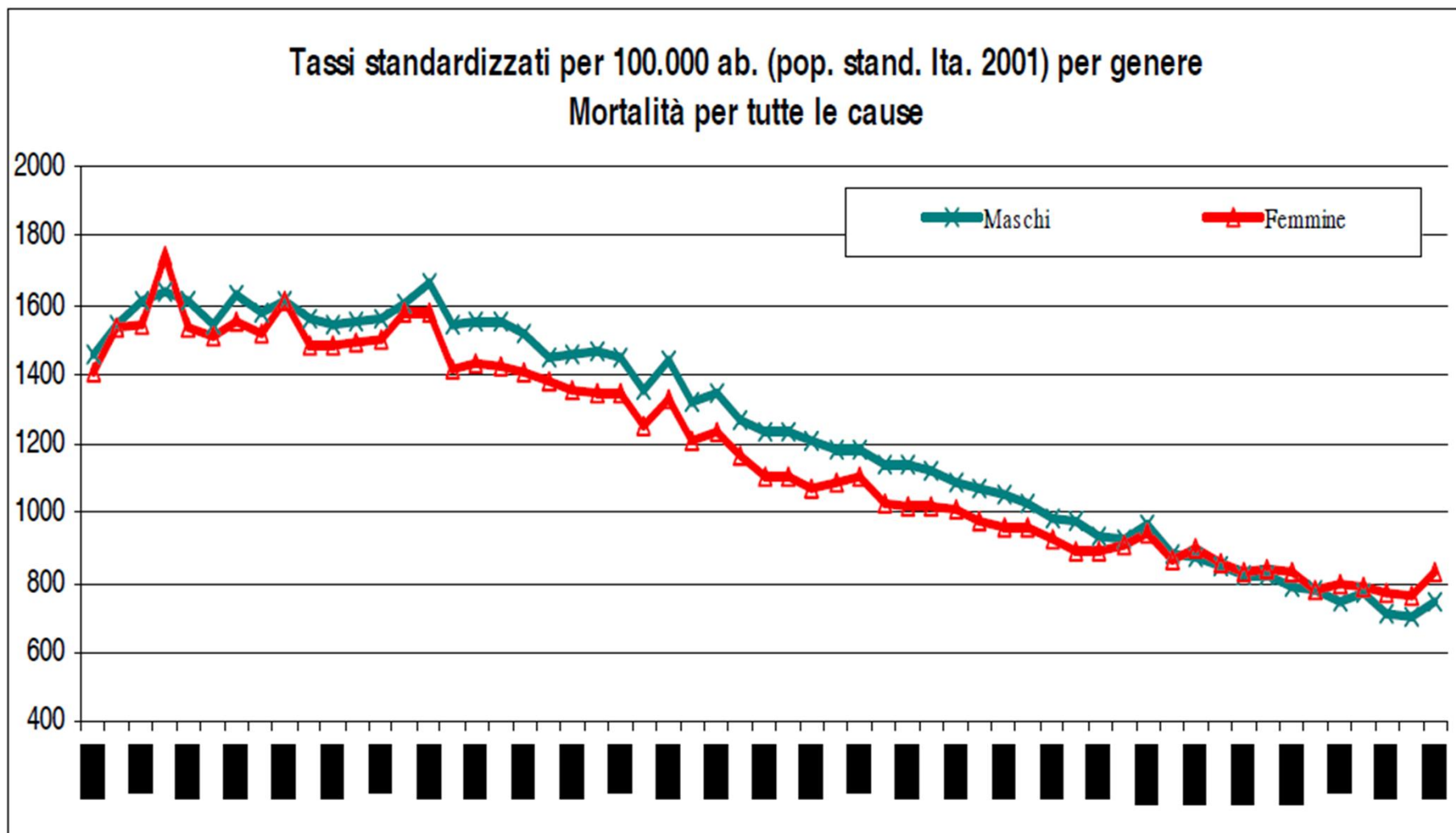
Salute e progressi socioeconomici



Allison E. Aiello, PhD, MS,^a Elaine L. Larson, RN, PhD, FAAN, CIC,^b and Richard Sedlak, MSE^c

Am J Infect Control 2008;36:S116-27.

Andamento della mortalità generale - Azienda USL di Bologna (1959-2015)



Ocse, Italia longeva ma si invecchia male

10/11/2017

Italia nell'Olimpo dei Paesi Ocse per aspettativa di vita, ma gli italiani invecchiano male e la percezione delle loro condizioni di salute non è altrettanto positiva: è quanto emerge dal Panorama-Salute **2017 realizzato ogni due anni dall'organismo internazionale di Parigi.**

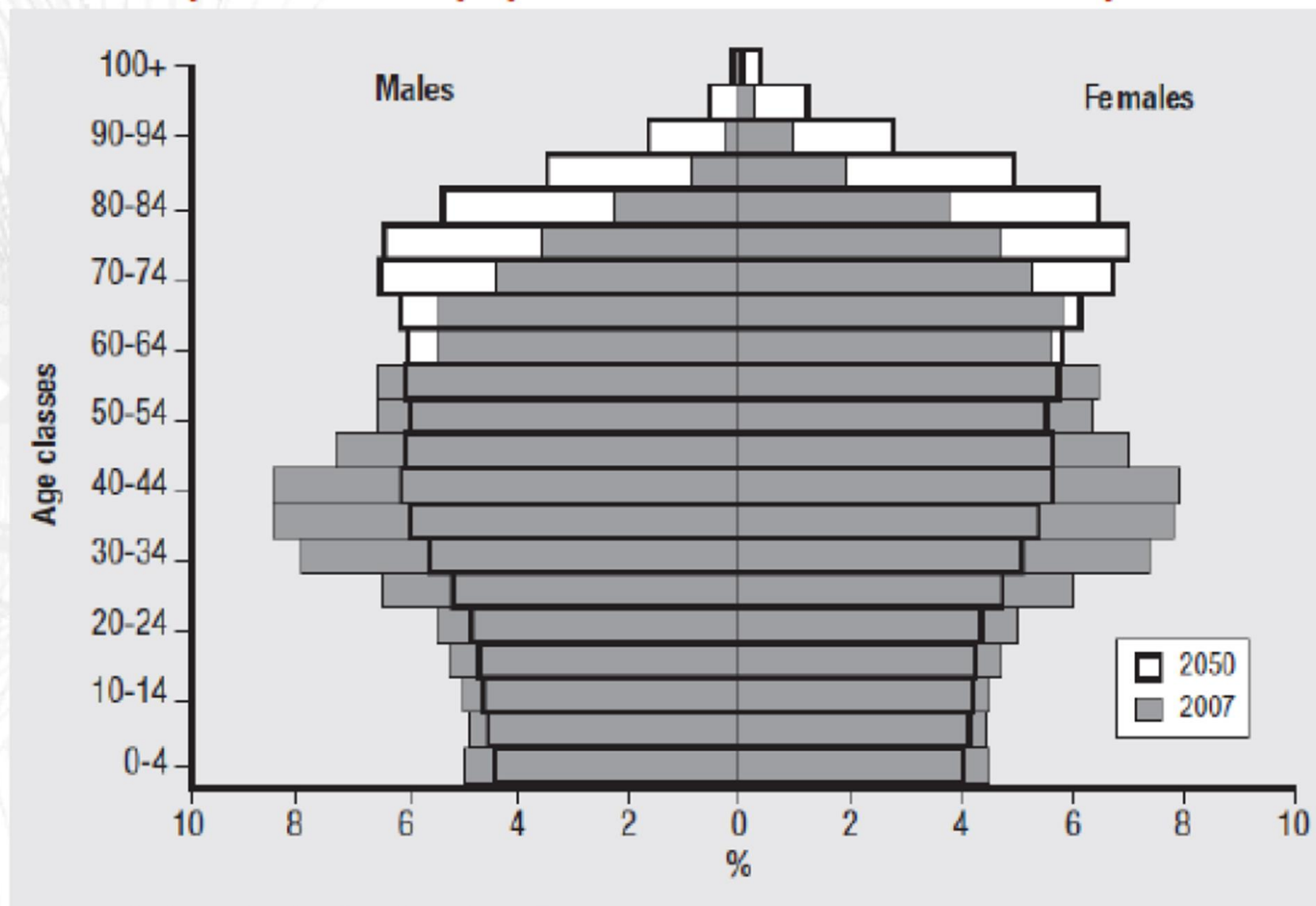
Dal 1970 ad oggi la speranza di vita è cresciuta di oltre 10 anni nell'insieme della zona Ocse, raggiungendo una media di 80,6 anni. Sul podio del Paese più longevo c'è il Giappone (83,9 anni), seguito da Spagna e Svizzera (83 anni).

L'Italia si piazza al quarto posto con 82,6 anni nel 2015.

Ipotesi tassa sulle sigarette per finanziare i farmaci oncologici.

Dimezzare fumo e alcol allungherebbe la vita di 13 mesi

Struttura per età della popolazione italiana nel 2007 e prevista nel 2050



L'Italia è un paese per vecchi: per l'Ocse nel 2050 saremo il terzo paese più vecchio al mondo

Giovani senza lavoro, donne con stipendi bassi: il Belpaese visto dai dati del rapporto "Preventing Ageing Unequally" è un disastro

🕒 18/10/2017 11:13 CEST | **Aggiornato** 18/10/2017 11:26 CEST

già oggi l'Italia è uno dei più vecchi Paesi dell'Ocse e
nel **2050** avrà

74 over 65enni ogni 100 persone tra i 24 e i 64 anni,

contro i 38 attuali

e dietro al Giappone, che ne avrà 78

e la Spagna (76)

VIVERE PIÙ A LUNGO NON BASTA.

Perché

una cosa è la longevità,

altro è la durata della vita in buona salute ovvero

la longevità al netto degli anni di malattia.

(**healthspan**, come definita negli Usa)

l'Italia è tra i primi Paesi al mondo per aspettativa di vita, ma non per l'aspettativa di vita in buona salute

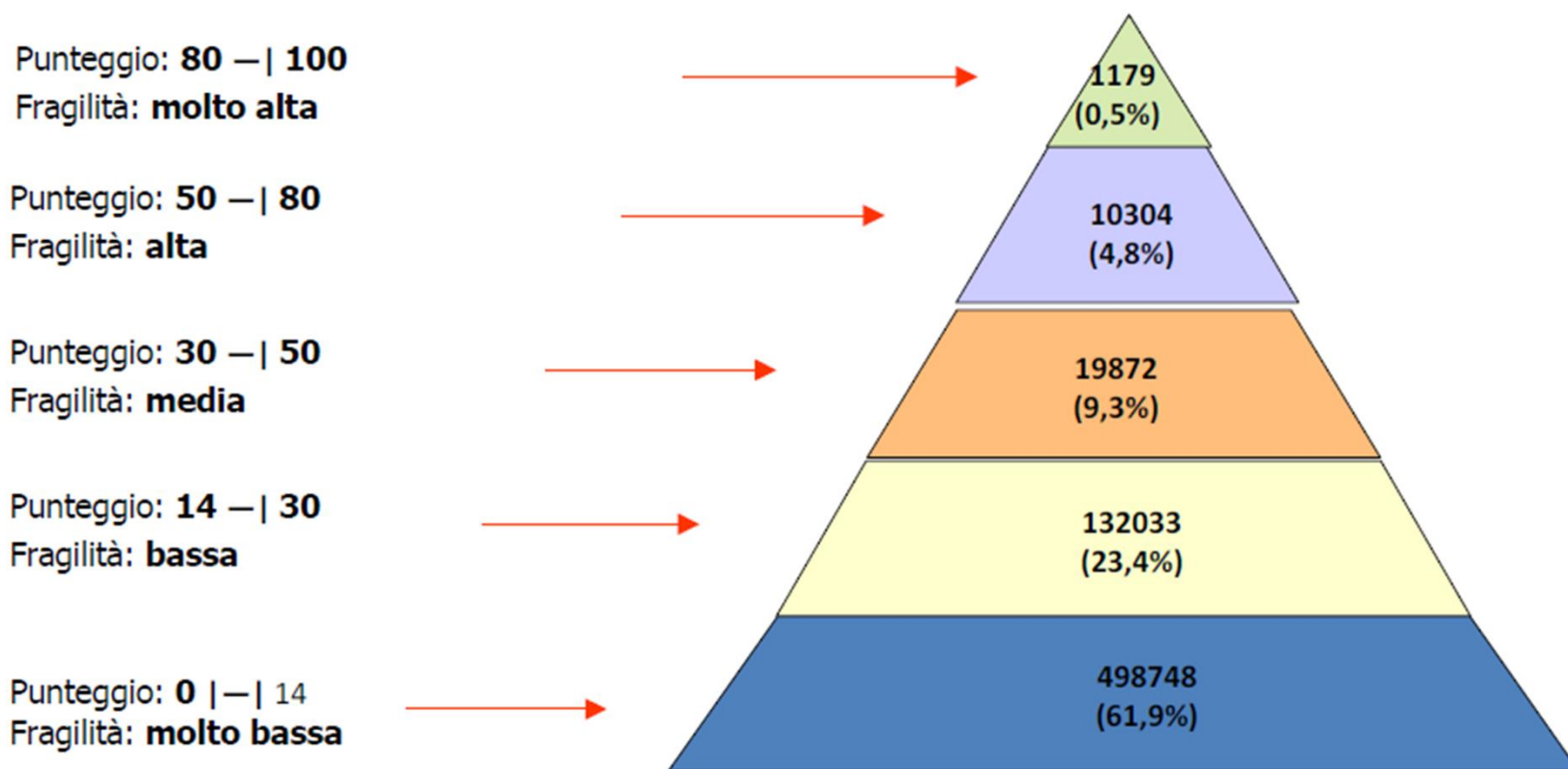
ATTESA DI ANNI DI VITA IN BUONA SALUTE A 65 aa (2011)

PAESE	DONNE		UOMINI	
	Attesa di vita sana	Attesa di vita	Attesa di vita sana	Attesa di vita
EU27	8.6	21.0	8.6	17.4
UK	11.9	20.8	11.1	18.1
DE	7.3	20.9	6.7	17.8
ES	9.2	22.7	9.7	18.6
FR	9.9	23.4	9.7	18.9
IT	7.0	22.1	8.1	18.3
SE	15.2	21.2	13.9	18.3
DK	13.0	19.7	12.4	17.0

Fonte: Eurostat – Newsrelease, n. 5/2013 (marzo 2013)

Strumenti di pianificazione

- Distribuzione fragilità sociosanitaria tra i residenti over 18 anni nell'Azienda USL di Bologna (anno 2015)



Promozione di
un'Alimentazione Sana



Contrasto al Fumo
di Tabacco

Promozione
dell'Attività Fisica



Promozione della
Sicurezza Stradale
e di una Mobilità Sostenibile

Contrasto all'Alcol
e alle Dipendenze



Promozione del Benessere
personale e sociale e
della Conciliazione vita-lavoro

Solo in piccole quantità

Occasionalmente

1 porzione a settimana per gruppo

3 porzione a settimana per gruppo

2 porzioni al giorno

3 porzioni al giorno

4/6 porzioni al giorno

Almeno 5 porzioni al giorno

Consumo mensile

Consumo settimanale

Consumo giornaliero

Attività fisica



ALIMENTAZIONE

Con il termine alimentazione si intende sia l'assunzione di cibo come attività fisiologica in risposta a stimoli fisici e psichici sia, più in generale, il regime alimentare adottato dall'uomo.



A photograph of a tennis court with a red clay surface. A black tennis net is stretched across the court, and a bright yellow-green tennis ball is positioned on the right side of the frame. The background is a blurred view of the court and net.

UN SOLO MODO DI NUTRIRSI

(assorbimento e metabolismo dei principi nutritivi)

MOLTI MODI DI ALIMENTARSI

(modo in cui introduciamo gli alimenti [principi nutritivi] nel corpo)

IL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

è il risultato dell'integrazione di **segnali biologici**
con fattori di natura **psicologica**

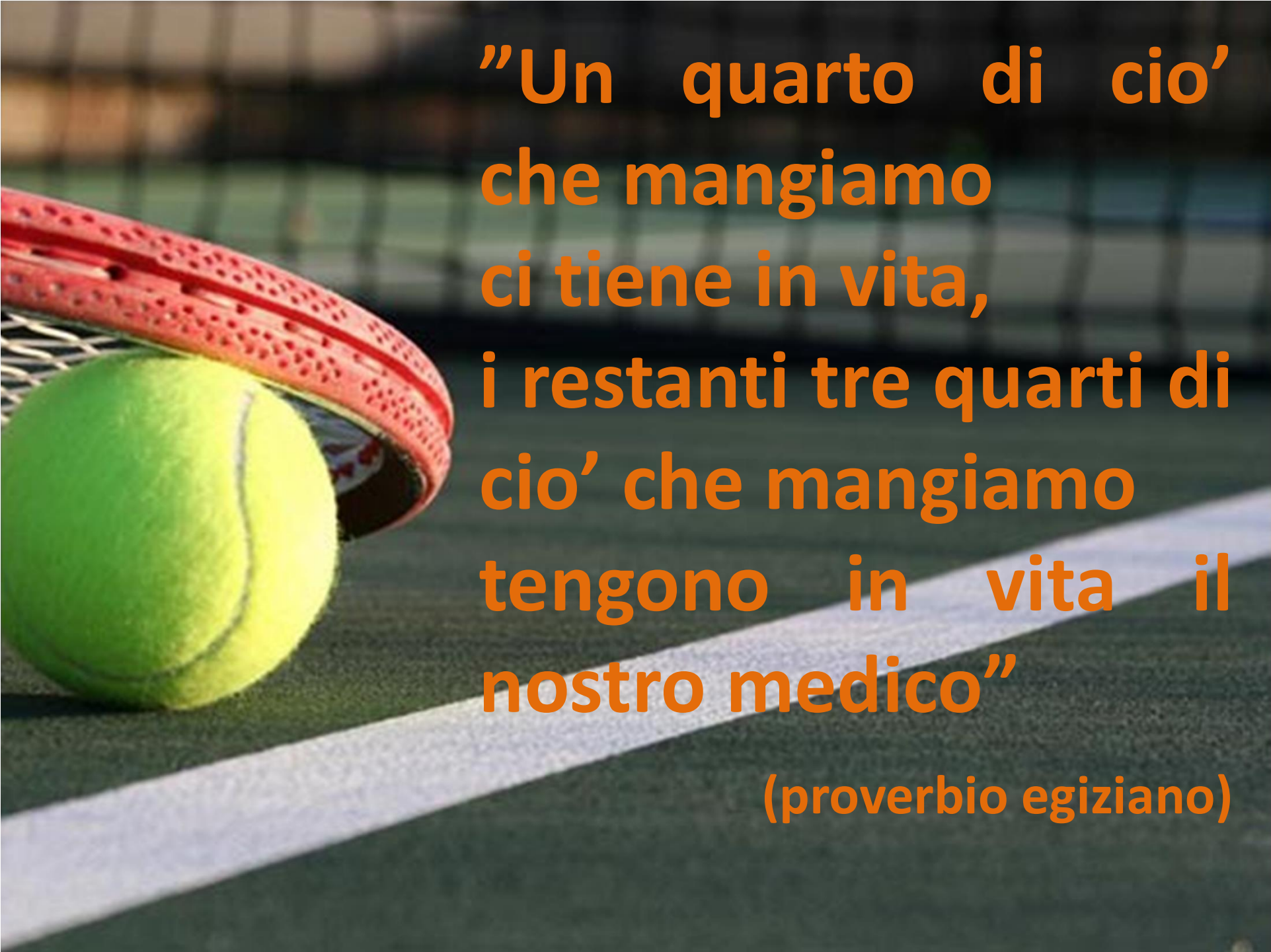
DA CHE COSA E' INFLUENZATO IL COMPORTAMENTO ALIMENTARE ?

- Età
- Genere
- Fattori culturali
- Neofobia
- Neofilia
- Fattori socio economici
- Pubblicità e marketing
- Socialità
- Religiosi
- Malattia

-Attività
sportiva

POSSIAMO DIRE CHE
TUTTI I CIBI NUTRONO?



A close-up photograph of a tennis racket and a tennis ball on a court. The racket is red with a white mesh, and the ball is bright yellow-green. The background is a blurred green tennis court with a white line.

**“Un quarto di ciò
che mangiamo
ci tiene in vita,
i restanti tre quarti di
ciò che mangiamo
tengono in vita il
nostro medico”**

(proverbio egiziano)

A silhouette of a tennis player on a clay court, with a tennis racket raised high above their head. The background is a reddish-brown clay court with white lines. The text is overlaid in yellow.

SMASH #1

RICONOSCERE I CIBI CHE
NUTRONO
E SAPERLI DISTINGUERE
DA QUELLI
CHE SONO ASSIMILATI
SENZA NUTRIRE

SMASH #2

SCEGLIERE UNO STILE DI
NUTRIZIONE ALIMENTARE
ADATTO ALLE CONDIZIONI
DELLA PERSONA, SFRUTTANDO
CIO' CHE OGNI CIBO PUO' DARE
CON LE SUE PROPRIETA'

SMASH #3

SELEZIONARE IL CIBO SECONDO
SCOPI PRECISI

STILE ALIMENTARE <--> STILE DI VITA

STILE NUTRIZIONALE

PREVENZIONE INFIAMMAZIONE,
RALLENTAMENTO PROCESSI
INVECCHIAMENTO DEI TESSUTI,
PREVENZIONE MALATTIE
PREVENZIONE SVILUPPO NEOPLASIE

**Fa che il Cibo sia
la tua Medicina e
che la Medicina
sia il tuo Cibo**

(Ippocrate)

**Colui che prende
medicine e trascura
l' alimentazione, fa
perdere tempo al
medico**

(antico proverbio cinese)

23 febbraio 2004



Sovrappeso e infiammazione.

Siamo tutti più grassi.

Il consumo calorico giornaliero è **aumentato di circa trecento** calorie rispetto al 1970 e, di conseguenza, gli obesi sono passati dal 15 al 36% della popolazione adulta nell'arco di quarantacinque anni.

Mangiamo troppo e male.

Sovrappeso: Indagine Istat 2016 «*Aspetti della vita quotidiana*» - dati 2015

- È in eccesso di peso il **45,1%** della popolazione.
- **Uomini in sovrappeso 44%** contro **27,3%** delle donne.
- **Obesità: 10,8% uomini** contro **9% donne**.
- Per **entrambi i sessi** la fascia di età in cui si registrano le prevalenze maggiori è quella compresa tra i **65 e i 74 anni**.

Una dieta antinfiammatoria

prevede una riduzione di **cibi pro-inflammatori**, come

- gli acidi grassi idrogenati (prodotti da forno, da pasticceria, da fast food, margarina eccetera),

- gli acidi grassi saturi (carni rosse, latte, burro e formaggi) e gli acidi grassi omega-6 (da cui deriva l'acido arachidonico).

Da privilegiare, cibi **anti-inflammatori** con acidi grassi monoinsaturi (olio di oliva, per esempio) e, soprattutto, i polinsaturi omega-3.

ANTI-INFLAMMATORY



NUTS



AVOCADO



SPINACH



**TART
CHERRIES**



OLIVE OIL



**ORANGE
VEGETABLES
& FRUITS**



PINEAPPLE



**TURMERIC,
GINGER,
ONIONS AND
GARLIC**

RawForBeauty.com

INFLAMMATORY



GLUTEN



CASEIN



**SAFFLOWER,
SUNFLOWER,
SOY, CORN**



**PROCESSED
MEATS**



FRIED FOOD



MEAT & DAIRY



**SYRUP AND
SOFTDRINK**



FAST FOODS

Alimenti come trainer delle cellule.

Pesce, alghe, verdure, spezie. Sono alcuni degli 'alimenti-farmaci' che non dovrebbero mancare mai a tavola perché ricchi di acidi grassi Omega-3 e polifenoli ormai considerati dei **super-food** perché si è visto che sono molto presenti nell'alimentazione delle popolazioni più longeve.

La loro carenza è alla base dei processi infiammatori che potrebbero spiegare l'aumento delle malattie cronico-degenerative.

Si comportano come dei trainer per le nostre cellule perché sono in grado di innescare la trascrizione genica.

In pratica, insegnano alle cellule a mantenere il controllo dello stress ossidativo, dell'infiammazione e del metabolismo.

STABILITA' EPIGENETICA

L'espressione del potenziale genetico individuale e quindi anche lo stato di salute dipendono dalle predisposizioni genetiche ma soprattutto dallo **STILE DI VITA**



- Riduce la ricomparsa di neoplasie
- Studi recenti riportano un notevole impatto dell'**epigenetica** sulla varianza fenotipica → negli atleti correlazione tra epigenetica e capacità fisica

Stili di vita e rischi professionali: obesità

I lavoratori obesi o in sovrappeso hanno un maggior rischio di sviluppare malattie professionali*, in particolare:

- **disturbi muscolo-scheletrici**
- **tendinopatie dell'arto superiore sindrome del tunnel carpale**

Si registra una maggiore esposizione dei lavoratori obesi o in sovrappeso agli infortuni sul lavoro: l'obesità limita la funzionalità fisica compresa la mobilità e la flessibilità, e ciò può portare ad un più elevato rischio di lesioni rispetto a persone senza tali limitazioni.

Particolarmente esposti sono i lavoratori obesi appartenenti a determinate categorie professionali quali: autotrasportatori, vigili del fuoco, infermieri, etc..

* *Studi USA, riferimenti tratti da @bollettino ADAPT 2 luglio 2015*

Stili di vita e rischi professionali: alcol

Alcol e fattori di rischio	
Alcol +metalli	Danni al fegato e al sistema nervoso
Alcol + pesticidi	Danni al fegato e al sistema nervoso
Alcol + nitroglicerina	Danni all'apparato cardiovascolare
Alcol + solventi	Danni al fegato e al sistema nervoso
Alcol + basse temperature	Patologie da raffreddamento

Stili di vita sani: alimentazione e lavoro

Una **corretta dieta** per i lavoratori deve prendere in considerazione:

- le proprietà energetiche e nutritive dei cibi
- il tipo di lavoro svolto (sedentario, vario, leggero, pesante),
- l'ambiente in cui viene svolto il lavoro (temperatura, umidità, ecc.),
- l'orario di lavoro (continuato, turni),
- il tipo di alimentazione abituale, le attività extra lavorative (sport, secondo lavoro, *hobby*).

ALIMENTAZIONE E LAVORO

«Un regime alimentare troppo povero o un'alimentazione troppo ricca sul luogo di lavoro può provocare una perdita di produttività del 20% ... Modesti investimenti possono migliorare l'alimentazione sul lavoro e le ricadute in termini di riduzione dei giorni di malattia e degli infortuni.»

«L'accesso a un'alimentazione sana è tanto importante quanto la protezione da agenti chimici o da rumore eccessivo sul luogo di lavoro.»

ILO / rapporto del 2005 Ufficio internazionale del Lavoro



Una percentuale più alta di infortuni avviene nelle ore post prandiali, a causa del tipo di dieta che rende più rischiose le ore pomeridiane.

Inail



La dieta dei mestieri

Guida Nutrizionale

Eleonora Buratti

con la consulenza di Carlo Giolo



De morbis artificum diatriba

Bernardino Ramazzini

(1633 – 1714)

Ai fabbri, che soffrivano di costipazione intestinale per via delle esalazioni scaturite dalla lavorazione dei metalli, consigliava la bieta per mantenere molle il ventre

- Agli stagnari che assorbivano mercurio e zolfo presenti nello stagno consigliava burro, latte, emulsioni di mandorle, semi di melone e tisane a base di orzo

Stili di vita sani: attività motoria

Da sola può **abbattere la mortalità europea del 7%** (*Studio europeo sul cancro e nutrizione report del 2015*)

La sedentarietà è il grande nemico: uno studio australiano* del 2012 fa emergere che i **rischi di mortalità** sono molto più elevati per coloro che quotidianamente **spendono 8-11 ore seduti**: è stata evidenziata un'associazione tra il totale delle ore passate seduti e il rischio di morte, anche se non è stata dimostrata una relazione causa effetto.

Stili di vita sani: attività motoria

La quantità giusta

Non esiste un livello di attività fisica valido per ogni persona, dipende dalle condizioni di salute generale, dall'età, dal grado di forma.

Secondo l'OMS (2010)

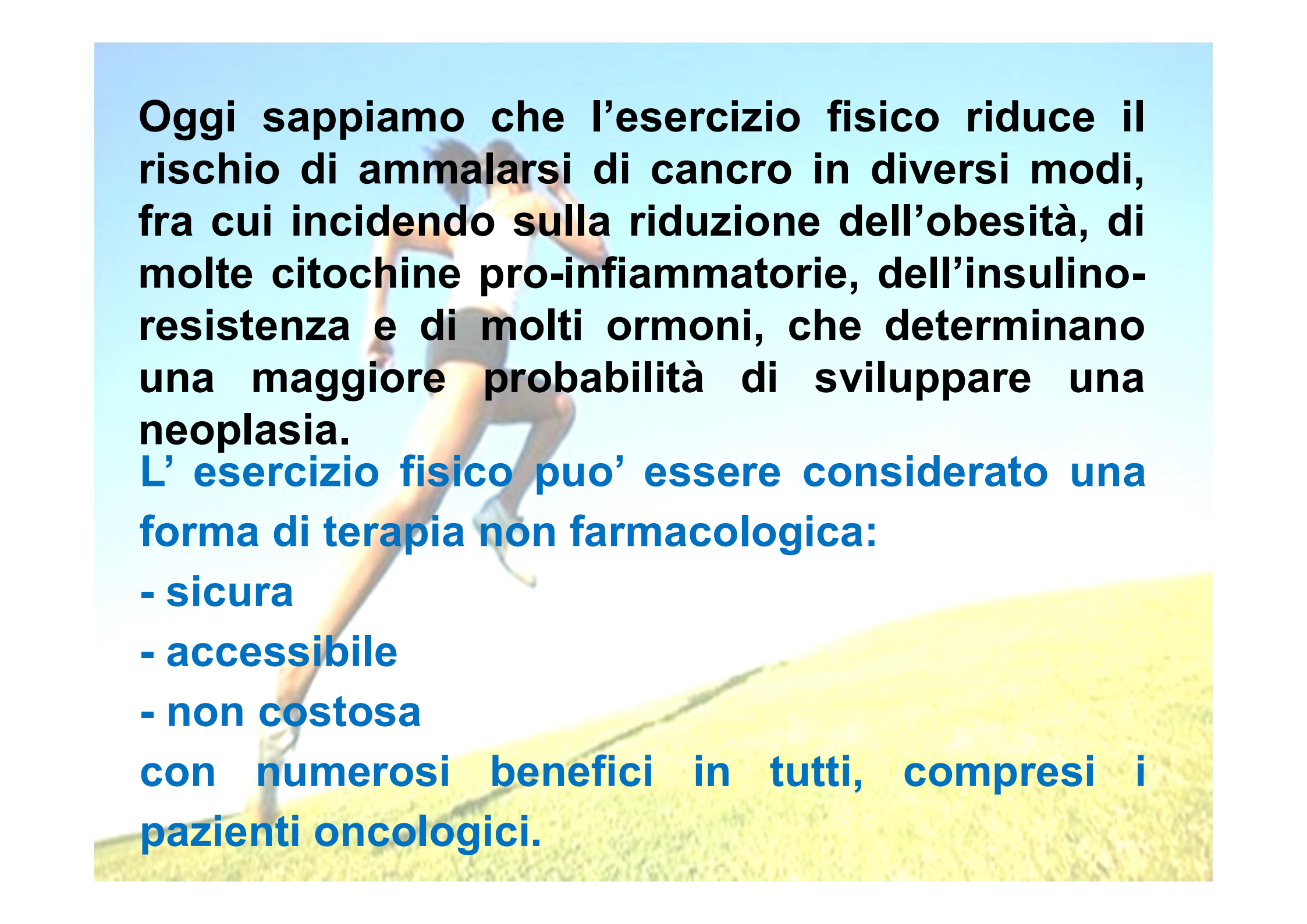
- adulti (18 - 64 anni): almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività intensa, con esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2/3 volte alla settimana.

Promuovere **l'attività fisica** anche nei **luoghi di lavoro**, significa sensibilizzare a **evitare la sedentarietà** al lavoro e fuori.

Stili di vita sani: attività motoria

I danni della sedia

- **Dopo 30 minuti** da quando ci sediamo:
 - ❖ il metabolismo rallenta del 90%
 - ❖ i muscoli iniziano a bruciare meno grassi
 - ❖ il sangue inizia a scorrere più lentamente.
- **Dopo due ore** di seduta continua:
 - ❖ aumentano i livelli di colesterolo LDL (cattivo)
 - ❖ il colesterolo buono (HDL) scende del 20%.
- La pratica dell'uso della **sedia «senza sosta»** inoltre:
 - ❖ Aumenta il rischio di ipertensione
 - ❖ Aumenta la resistenza all'insulina
 - ❖ Aumenta il rischio di ernia lombare

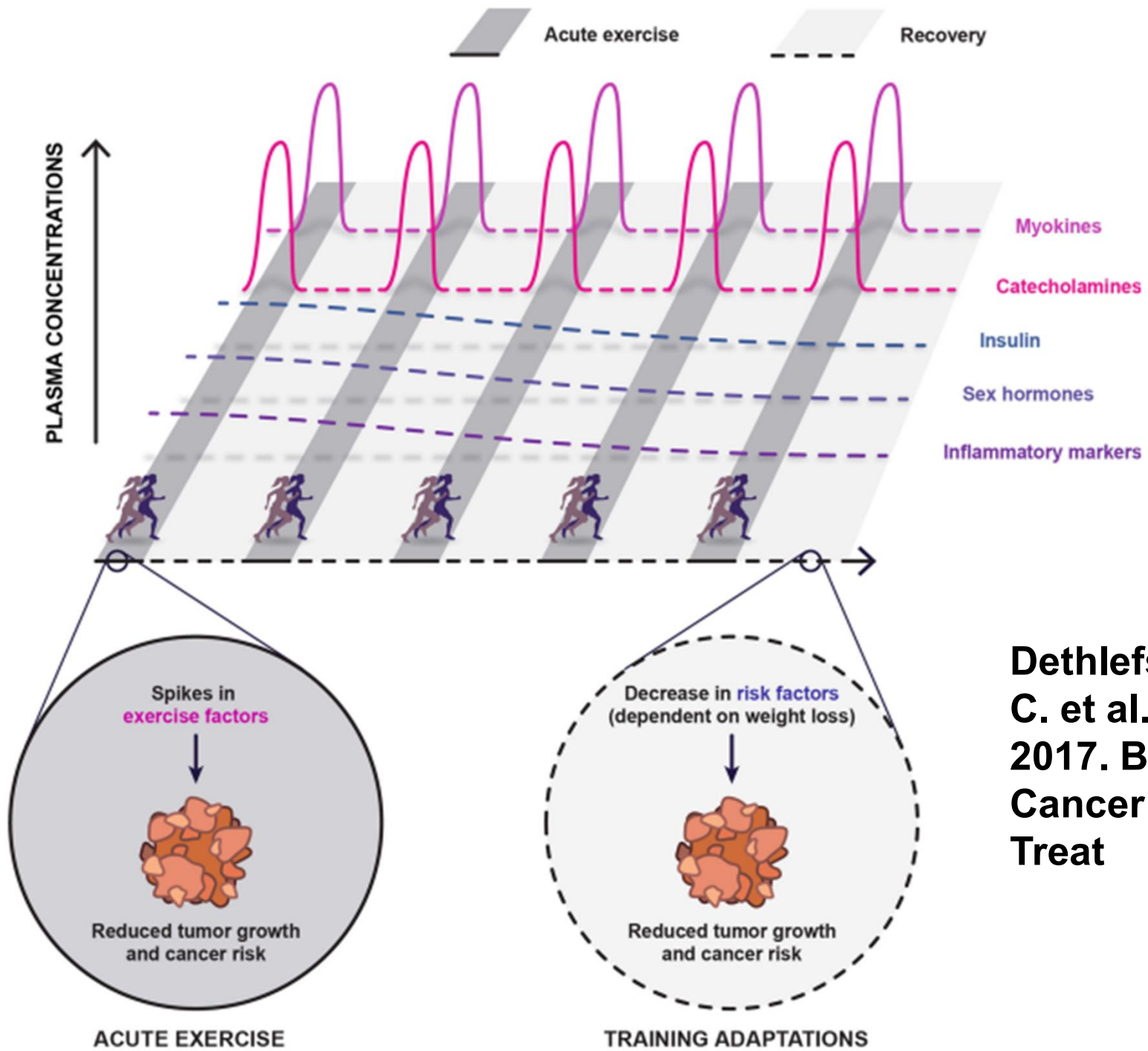
A woman in athletic wear is running on a grassy hill. The background is a clear blue sky. The text is overlaid on the image.

Oggi sappiamo che l'esercizio fisico riduce il rischio di ammalarsi di cancro in diversi modi, fra cui incidendo sulla riduzione dell'obesità, di molte citochine pro-infiammatorie, dell'insulino-resistenza e di molti ormoni, che determinano una maggiore probabilità di sviluppare una neoplasia.

L'esercizio fisico può essere considerato una forma di terapia non farmacologica:

- sicura**
- accessibile**
- non costosa**

con numerosi benefici in tutti, compresi i pazienti oncologici.



**Dethlefsen
C. et al.,
2017. Breast
Cancer Res
Treat**

A woman in athletic wear is running on a green field under a clear blue sky. The image is slightly blurred, suggesting motion. The text is overlaid on the left side of the image.

Benefici fisici durante e dopo i trattamenti:

migliora cuore e apparato cardiovascolare

migliora capacità polmonare e respirazione

azione positiva sulle articolazioni

riduzione/controllo del peso

azione tonificante sulla muscolatura

riduzione di effetti negativi comuni durante i trattamenti

quali nausea e vomito

Benefici psicologici:

contribuisce a migliorare la qualità della vita correlata

alla salute

riduce l'ansietà e la depressione

migliora l'immagine del proprio corpo e l'autostima

Benefici psico-fisici:

riduce la fatica

attenua il dolore

combatte i disturbi del sonno

BMI: INDICE DI MASSA CORPOREA

Il Body Mass Index (BMI) o Indice di Massa Corporea (IMC) è un parametro molto utilizzato per ottenere una valutazione generale del proprio peso corporeo. Esso mette in relazione con una semplice formula matematica l'altezza con il peso del soggetto.

Formula di calcolo : peso (kg)/ altezza (m)²

Esempio:

Se il vostro peso è 80 kg e siete alti 185 cm, il vostro BMI è:

$$80 / (1,85 \times 1,85) = 23,4$$

Il vostro peso corporeo si colloca nella fascia????



PRESSIONE ARTERIOSA

FREQUENZA CARDIACA

CIRCONFERENZA ALLA VITA (GIROVITA)

INDICE DI MASSA CORPOREA (IMC O BMC – BODY MASS INDEX)
(PESO)

I NUMERI CHE NON SI POSSONO NON SAPERE

I numeri della frequenza cardiaca a riposo RHR (resting heart rate)

Una frequenza cardiaca ideale dovrebbe essere tra i 55 e i 75 battiti per minuto (bpm).

I ricercatori hanno anche scoperto che più è elevata la frequenza cardiaca a riposo di una persona, maggiore è il rischio di morte prematura.

In particolare, una RHR **tra 81 e 90 raddoppia** la probabilità di morte, mentre un RHR **maggiore di 90 la triplica**.

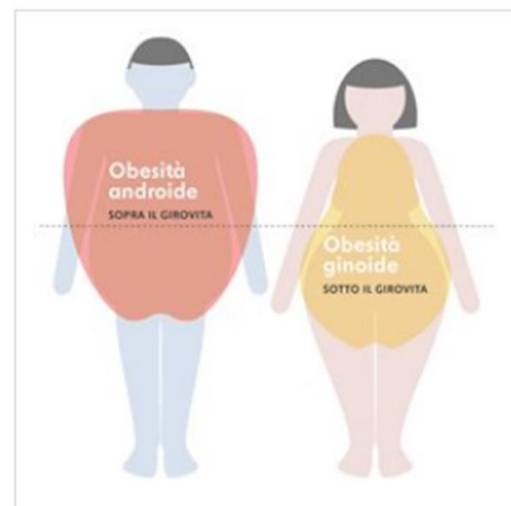
Una bassa frequenza cardiaca a riposo spesso suggerisce una maggiore idoneità fisica.

Il grasso viscerale e la circonferenza alla vita

L'IMC rappresenta attualmente l'indicatore più diffuso per la valutazione dell'eccesso di peso negli adulti dai 18 anni in su. Per i bambini e gli adolescenti vengono utilizzate delle tabelle specifiche. L'IMC, inoltre, non tiene conto delle diversità etniche e della distribuzione del grasso corporeo intorno alla vita.

A parità di IMC, la distribuzione del grasso in area centrale (*obesità viscerale o androide o a mela*) si associa a un rischio elevato di malattie metaboliche e cardiovascolari (diabete, ipertensione etc) rispetto a una localizzazione di tipo periferico della massa grassa (*obesità ginoide o a pera*) dove il tessuto adiposo si concentra prevalentemente nella parte inferiore del corpo (fianchi, cosce, glutei etc).

Anche la distribuzione del grasso corporeo può fare la differenza: quando è sul tronco (tipicamente nell'uomo e nella donna in menopausa) è più pericoloso per la salute rispetto a quando si distribuisce su fianchi e cosce (come nella donna in età fertile).








Circonferenza della vita e rischio cardiovascolare

Grado di rischio	Donne (cm)	Uomini (cm)
Normale	< 80	< 94
Moderato	80-87	94-101
Elevato	88-110	102-120
Molto elevato	> 110	> 120

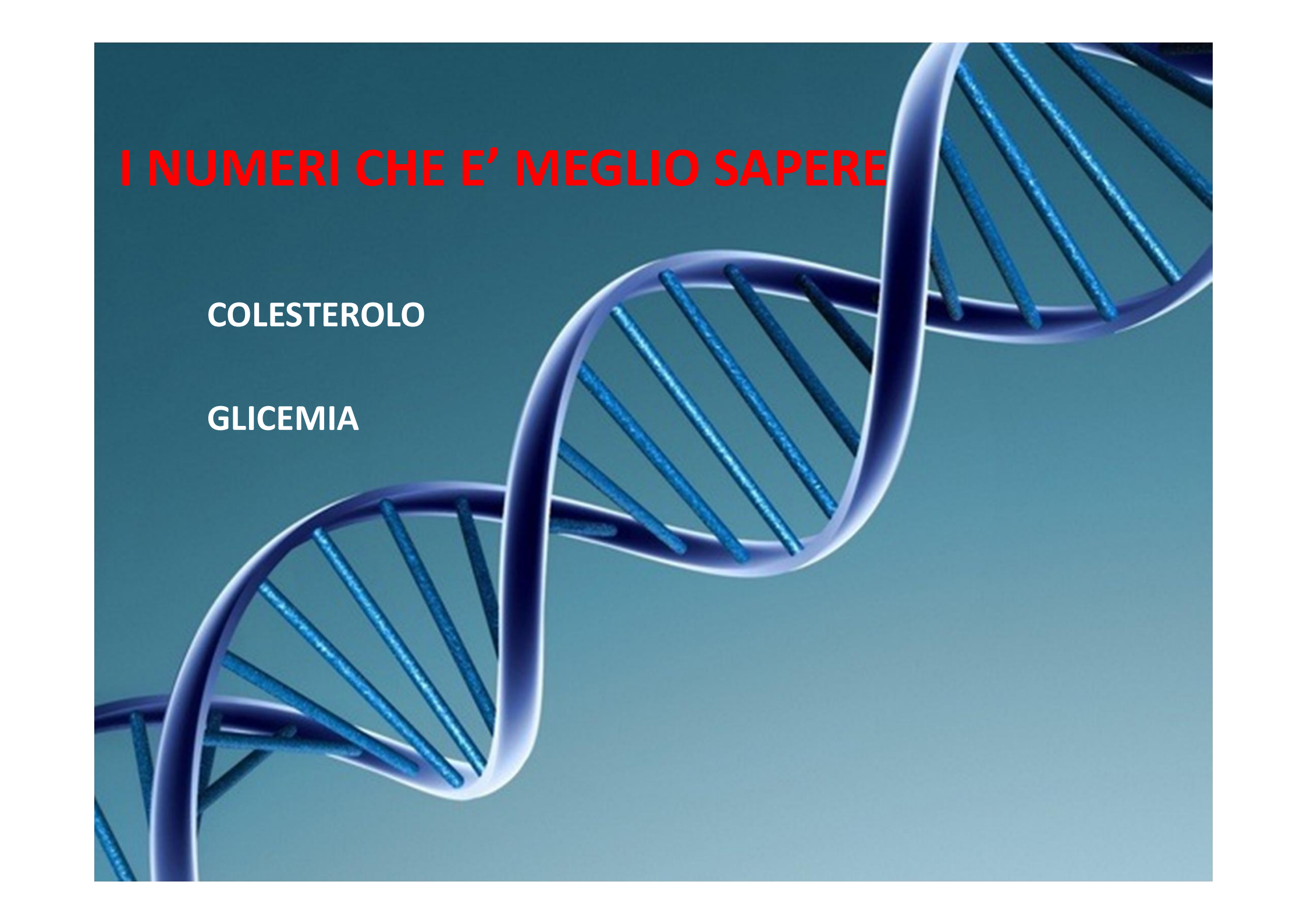
Il girovita è un altro parametro affidabile e semplice da misurare. Una circonferenza vita (misurata sul margine superiore della cresta iliaca dell'anca) che supera i 102 cm nell'uomo e gli 88 cm nella donna indica un'obesità prevalentemente addominale che si associa a un maggior rischio di comorbidità per diabete, ipertensione e dislipidemie con una significativa riduzione sull'aspettativa di vita.

LA CLASSIFICAZIONE DELL' INDICE DI MASSA CORPOREA (IMC = KG/M²)

 Normopeso	= 18 - 24.9		
 Sovrappeso	= 25 - 29.9		TRATTAMENTO CONSERVATIVO
 Obesità I	= 30 - 34.9	Obeso	
 Obesità II	= 35 - 39.9	Obeso patologico *	CHIRURGIA DELL'OBESITÀ
 Obesità III	40 +	Obeso patologico	

* in presenza di almeno una patologia associata

BMI	UOMO	DONNA
Peso ottimale	20,1 – 25,0	18,7 – 23,8
Sovrappeso	25,1 – 29,9	23,9 – 28,6
Obesità di medio grado	30,1 – 40	28,7 – 40
Obesità di alto grado	più di 40	più di 40



I NUMERI CHE E' MEGLIO SAPERE

COLESTEROLO

GLICEMIA

[ABOUT](#)

[EVIDENCE](#)

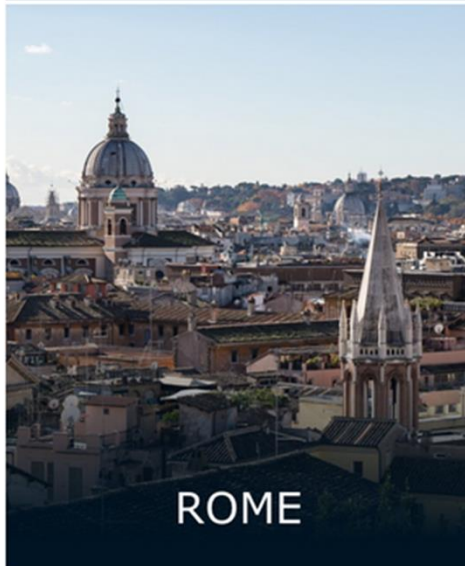
[CITIES](#)

[STORIES](#)

[MEDIA](#)

[SUMMIT](#)

[TOOLBOX](#)



Cuore: Ferrara prima «città della prevenzione» al mondo

Parte a settembre nel comune romagnolo il progetto nazionale che coinvolge tutta la popolazione attraverso l'adozione di stili di vita sani ma anche l'attento monitoraggio dell'ambiente

Per la prima volta al mondo un'intera città, attraverso il Comune e la sua Università, viene coinvolta in un progetto per preservare la salute del cuore, e non solo. Partirà da Ferrara, a settembre, il progetto nazionale "Città della prevenzione", presentato al Congresso dell'*European Society of Cardiology*, in corso a Roma fino al 31 agosto.

La scelta di Ferrara

«Tutti parlano di prevenzione ma i più non la praticano – esordisce il promotore dell’iniziativa, Roberto Ferrari, direttore della Cardiologia all’Università di Ferrara e past president dell’*European Society of Cardiology* –. Di fronte a una vera e propria epidemia di malattie cardiovascolari e oncologiche occorre cambiare stili di vita, passando dalle parole ai fatti. Per cominciare, abbiamo scelto Ferrara perché presenta le giuste dimensioni coi suoi 130 mila abitanti, ha un’Università prestigiosa con un centro di Ateneo per la “prevenzione della salute sociale, medica e ambientale”, e poi è la città delle biciclette, oltre ad essere un’importante produttrice di frutta, verdura e pesce azzurro ricco di omega3 (gli acidi grassi che fanno bene al cuore *ndr*). Ci auguriamo, però, – sottolinea Ferrari – che l’iniziativa possa essere esportata in altri Comuni».

Stili di vita sani: fumo al lavoro

Motivazione al cambiamento e informazione

Circa il **70% dei fumatori pensa seriamente alla possibilità di smettere**, ma ha difficoltà nel farlo.

I motivi che portano alla cessazione dal fumo sono vari e, fra questi quelli che hanno maggior peso sono legati:

- allo stato di salute
- alla maggior consapevolezza dei danni che il fumo può provocare.

Il Modello Transteorico del cambiamento

è costruito su tre dimensioni fondamentali:

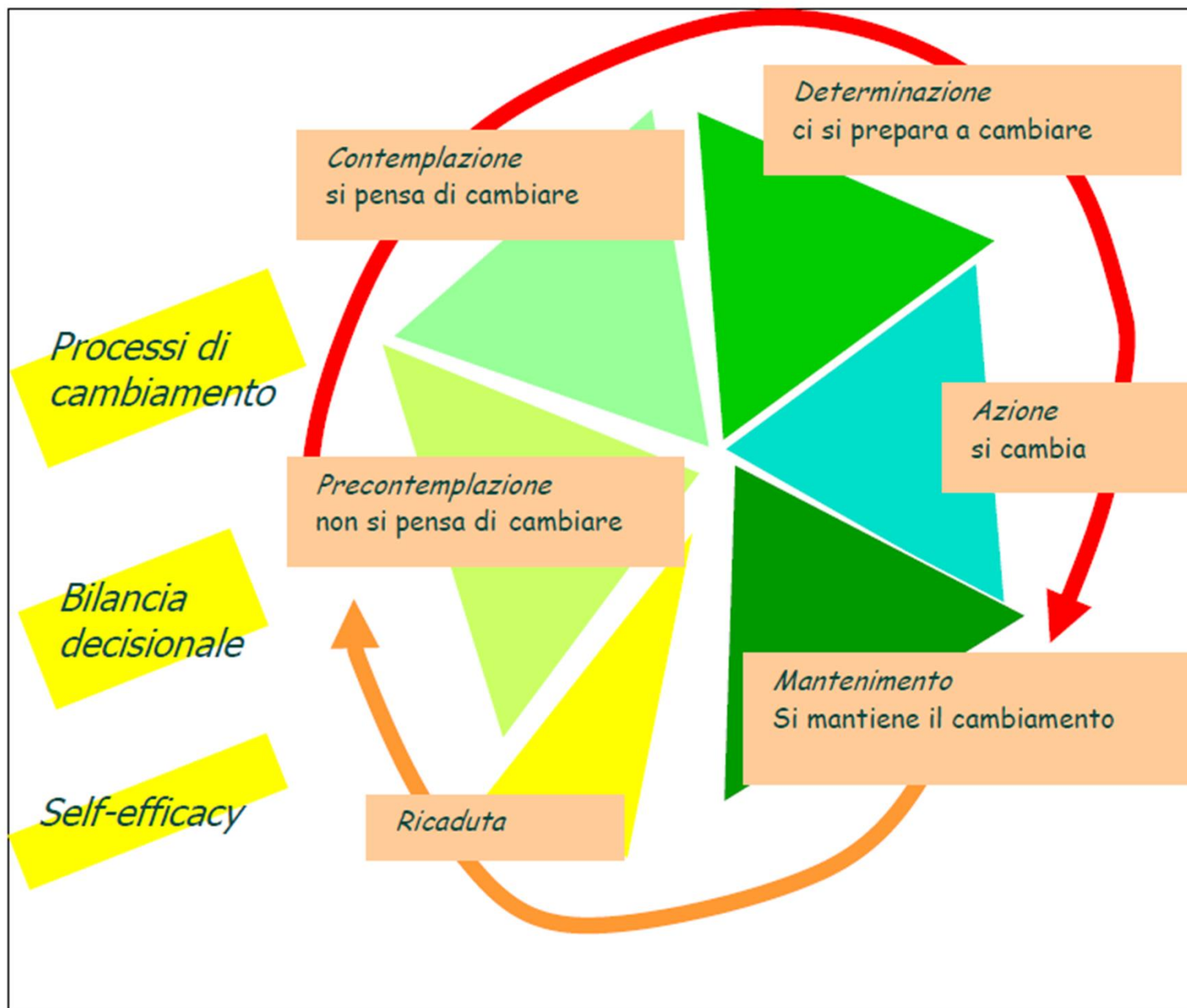
gli stadi del cambiamento,

i processi del cambiamento (ovvero le strategie comportamentali messe in atto dal soggetto durante il cambiamento),

i fattori psicologici che determinano il movimento da uno stadio a quello successivo (Self-efficacy, Locus of Control e bilancia decisionale).

In realtà la bilancia decisionale è una tecnica che favorisce l'emergere della consapevolezza ed attiva i processi di cambiamento, non è un aspetto psicologico anche se gli autori del modello lo descrivono come tale.

Figura 1 Gli stadi del cambiamento





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA - ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



Datti una mossa![®]

**VIVERE IN SALUTE.
COME MOTIVARSI A SANI STILI DI VITA**

La carta **Datti una mossa!**[®]

- 1) Cultura è salute
- 2) Salute è sicurezza
- 3) Salute è progettare insieme benessere e sicurezza sin dai banchi di scuola fino all'ingresso nel mondo del lavoro
- 4) Salute è sana alimentazione
- 5) Salute è movimento
- 6) Salute è contrasto ai grandi fattori di rischio: fumo, alcool
- 7) Salute vuol dire: stare insieme, socializzare, creare rete, superare la solitudine, divertirsi, lavorare
- 8) Promuovere efficacemente salute richiede la collaborazione e la partecipazione attiva tra: cittadini, istituzioni, mondo della scuola e del lavoro, associazioni
- 9) Salute è eco-sostenibilità
- 10) Salute è prevenzione e collaborazione



Profilo di rischio favorevole: cioè?

Studi internazionali evidenziano che le **persone con profilo di rischio favorevole** sono quelle che:

- hanno una pressione arteriosa inferiore a 120/80 mmHg senza bisogno di terapia farmacologica
- hanno una colesterolemia totale inferiore a 200 mg/dl
- non fumano, non hanno il diabete e hanno un indice di massa corporea inferiore a 25 kg/m² (al di sopra si inizia a parlare di sovrappeso e obesità)



- ❖ si ammalano meno di malattie cardio-cerebrovascolari
 - ❖ muoiono in età più avanzata
 - ❖ dichiarano di avere una buona qualità di vita

PSL: vantaggi fiscali

- **Legge di Bilancio 2017** (in continuità con la Legge di Stabilità 2016), ha potenziato le misure incentivanti riguardanti i **premi di produttività** e le misure di **welfare aziendale** in favore dei lavoratori dipendenti.

PSL: vantaggi assicurativi, riduzione premio INAIL

OT 24/2017

INTERVENTI PER LA PREVENZIONE DELL'USO DI SOSTANZE PSICOTROPE O STUPEFACENTI O DELL'ABUSO DI ALCOL: sono stati effettuati specifici programmi volti all'educazione di migliori stili di vita

PSL: vantaggi organizzativi

Da un punto di vista organizzativo la promozione della salute (sani stili di vita) impatta sulla:

- maggiore **garanzia di sicurezza**: una buona salute potenzia la fruizione ottimale delle condizioni di sicurezza
- **riduzione** delle **malattie** e dei tassi di mortalità
- conseguente **riduzione** dei **rischi occupazionali**
- **maggiore salute** per gli **addetti** ai processi produttivi
- **maggiore soddisfazione** sul lavoro
- **miglioramento complessivo** della **qualità di vita** delle persone
- **indici di partecipazione** ai programmi di promozione della salute: nei luoghi di lavoro sono più alti che in altri ambiti.
- **realizzazione degli obiettivi** che **insieme** i lavoratori conseguono con maggiore successo che da soli
- aziende che hanno una **ricaduta positiva sulla produttività** e sulla loro immagine

Buone pratiche di PSL: attori

Il successo dei programmi dipende dal lavoro congiunto di alcuni attori:

- della **direzione aziendale**
- delle **organizzazioni dei lavoratori** finalizzate a incoraggiare i dipendenti ad essere protagonisti di tali iniziative
- dei **lavoratori** che possono riunirsi in comitati o Circoli per la Promozione della Salute da loro stessi composti.

Buone pratiche di PSL: principi e condizioni

- **Partecipazione** diretta del **top management** ai programmi.
- **Destinazione** di parte dell'orario di lavoro alla **divulgazione** delle conoscenze necessarie a migliorare il benessere individuale e sociale.
- Organizzazione di **conferenze** di **sensibilizzazione**.
- Offerta di **formazione**.
- Distribuzione di **materiale informativo/formativo**.
- **Coinvolgimento** dei **lavoratori** nella individuazione delle iniziative

Buone pratiche: il programma WHP

Il programma WHP della Regione Lombardia

- il programma ha quale **obiettivo prioritario** la **prevenzione delle malattie croniche** attraverso la promozione di cambiamenti organizzativi dei luoghi di lavoro, al fine di renderli ambienti favorevoli alla adozione consapevole di stili di vita protettivi.

Buone pratiche: progetto della LILT

«Guadagnare salute nei luoghi di lavoro» promosso dalla LILT di Reggio Emilia:

- Il progetto “Guadagnare salute nei luoghi di lavoro” offre strumenti operativi e modalità di intervento per aiutare le aziende a ridurre l’esposizione del personale allo stress lavorativo e migliorare la qualità del Benessere Psicofisico in azienda.
- Gli interventi efficaci di promozione della Salute riguardano ambiti quali fumo, attività motoria, corretta alimentazione e rapporto con le bevande alcoliche, benessere organizzativo, esposizione allo stress lavoro correlato.

Buone pratiche per la PSL

Esperienze aziendali:

- «MOVIMENTI BANCARI” ATTIVITA’ FISICA “FIT WALKING” NEL SETTORE TERZIARIO (BANCARI) nel cuneese (Archivio DORS)
- PROMUOVERE STILI DI VITA CORRETTI: IL BUON ESEMPIO PARTE DA NOI! ASL Casale Monferrato (modifica abitudini alimentari in mensa) (Archivio DORS)
- MI METTO IN MOTO Sky Italia Milano – Roma (avviamento al running)

ALTRE ESPERIENZE IN EMILIA ROMAGNA:

- **INPS REGGIO EMILIA**
- **CAMPAGNA #BASTAPOCO.... E CI GUADAGNO IN SALUTE (RE)**
-
-

Bologna - Italia 5 MARZO 2017



Bologna: merendine vietate a scuola



*La disposizione del preside in quattro elementari: solo frutta e verdura a metà mattina. **I genitori insorgono:** **"Imposizione inaccettabile"***

di ILARIA VENTURI



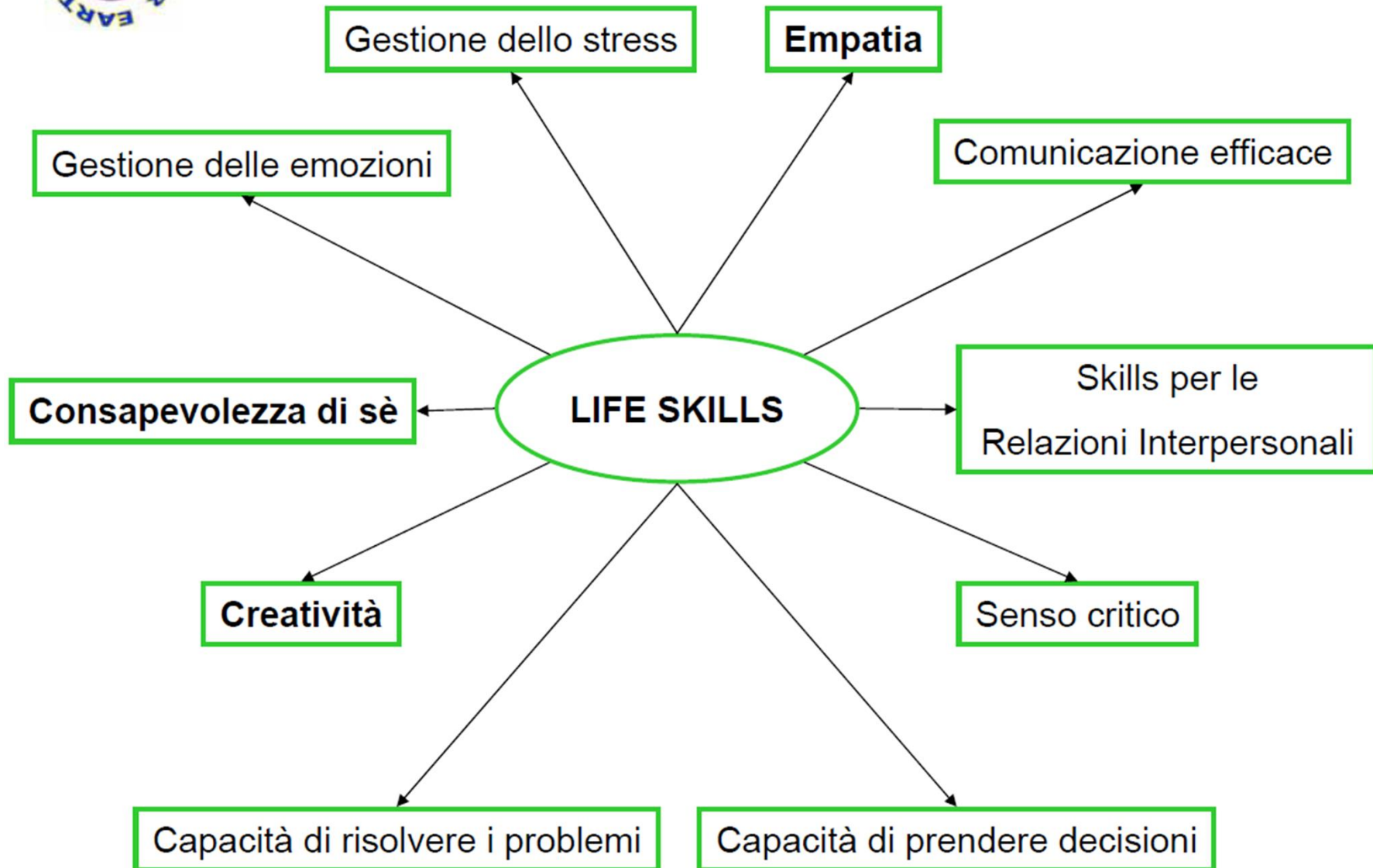
Lo leggo dopo

05 marzo 2017

Sedi in Bologna:



Mapa 1 – Le Life Skills: le abilità dellavita quotidiana





IL METODO FOR MOTHER EARTH® e la promozione della salute

La fascia d'età più idonea per insegnare le Life skills risulta quella dai 6 ai 16 anni, per non dover intervenire una volta consolidati certi comportamenti a rischio, che risultano difficili da modificare. Si privilegia quindi un lavoro antecedente l'adolescenza.

P. Marmocchi, C. Dall'Aglio e M. Zannini – *Educare le Life skills – Come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'Organismo Mondiale della Sanità - Erickson*