

La mensa aziendale come contributo per una più sana alimentazione dei lavoratori Proposta e realizzazione di un nuovo approccio alimentare in contesto lavorativo

E. Giani¹, M.I. D'Orso², A. Mentasti³, G. Cesana²

¹CAM - Centro Analisi Monza

²Dipartimento di Medicina Clinica e Prevenzione – Università' di Milano Bicocca

³Consorzio per lo Sviluppo della Medicina Occupazionale ed Ambientale – Monza

Introduzione

Le moderne conoscenze sul valore nutritivo degli alimenti e sui fattori di rischio costituiscono la base della prevenzione di molte patologie. Sovente i pasti consumati presso i posti di lavoro sono caratterizzati da tipologie di alimenti o modalità di consumo certo non ottimali. Tali pasti vengono anzi imputati di essere causa o concausa di una serie di patologie tra le quali la sindrome metabolica, patologia di interesse crescente nel mondo occidentale.

Materiali e metodi

Alla luce delle conoscenze acquisite nella scienza della nutrizione, in una primaria azienda del settore elettronico nazionale si è studiato un programma nutrizionale che nella sua completezza potesse essere in grado di garantire un equilibrio energetico rispetto alle necessità dei lavoratori. Tale programma partiva dalla constatazione del fatto che una preliminare valutazione degli alimenti assunti durante i pasti dei lavoratori dimostrava una evidente sovra assunzione calorica rispetto alle necessità caratteristiche dei lavoratori impegnati nelle lavorazioni effettuate negli stabilimenti aziendali rispetto ai parametri consigliati in letteratura. La valutazione delle conoscenze alimentari dei lavoratori, rilevata in precedenti campagne di medicina preventiva effettuate in azienda aveva inoltre rivelato una insufficiente capacità di discriminare gli alimenti tra loro per quanto riguardava l'apporto calorico e vitaminico.

Scopo del programma è stato quello di limitare la assunzione eccessiva di zuccheri che caratterizzava le abitudini alimentari dei lavoratori. Il progetto si è concretizzato soprattutto nella classificazione dei cibi e degli alimenti presenti nelle mense aziendali con codici colore: rosso per gli zuccheri, giallo per i grassi, azzurro per le proteine, verde per le vitamine ed i sali minerali. Tutti i piatti presenti in mensa sono stati classificati con una quota di colore corrispondente alla composizione dei singoli nutrienti sopra riportati. Si è inoltre predisposto materiale illustrativo del progetto e dei fondamenti di scienza dell'alimentazione che è stato distribuito a tutti i dipendenti.

Risultati

L'esperienza, partita alcuni mesi or sono, iniziata nella sede centrale aziendale, caratterizzata dal consumo di più di 4000 pasti al giorno, suddivisi su tre turni, ha incontrato subito il favore della Direzione e dei lavoratori tanto da essere richiesta e da essere stata applicata ormai in tutte le sedi nazionali ed internazionali dell'Impresa. I primi risultati raccolti dopo i primi mesi di applicazione del metodo hanno evidenziato tra l'altro una riduzione del numero complessivo di portate consumate. Sono poi cambiate le quantità delle diverse derrate alimentari scelte dai lavoratori. In particolare si sono ridotti nettamente i consumi di dolci ed in parte quelli di pane, pasta e riso.

Al contrario si è rilevato un maggior consumo di frutta e verdura, soprattutto di stagione.

Discussione e conclusioni

L'esperienza presentata ha dimostrato come, a fronte di un effettivo consumo aziendale non congruo di nutrienti è possibile intervenire con metodi conoscitivi e formativi riorganizzando le abitudini alimentari dei lavoratori, riequilibrando il loro apporto calorico e sicuramente contribuendo a prevenire almeno nei casi di ipersuscettibilità una serie di alterazioni metaboliche, contribuendo quindi alla promozione della salute nei luoghi di lavoro anche con interventi non tradizionali e non ancora consolidati nella nostra disciplina.

Autore Presentatore: Dott. Ezio Giani

Per riferimenti organizzativi la mail di servizio e' marcodorso@cam-monza.com

Per favorire una chiara esposizione della ricerca si preferirebbe ove possibile una presentazione del contributo sotto forma di comunicazione orale.