

PROGRAMMA «LUOGHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE –



Agenzia di Tutela della Salute (ATS) della Città Metropolitana di
Milano

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria

U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione Milano

U.O.C. Promozione della Salute

U.O.S. Promozione della Salute Milano

18 Novembre 2019

La Promozione della Salute

«E' il processo che consente alle persone di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla».

Mettere gli individui in grado di esercitare un controllo sulla propria salute e sui **determinanti** e, quindi di migliorare la vita.

Assume importanza il concetto di **empowerment** cioè il processo attraverso il quale le persone acquisiscono una **maggiore consapevolezza** e un maggiore controllo rispetto alle decisioni che riguardano il proprio benessere e una maggior capacità **di “agire” a favore della propria salute.**

Sistema Socio Sanitario

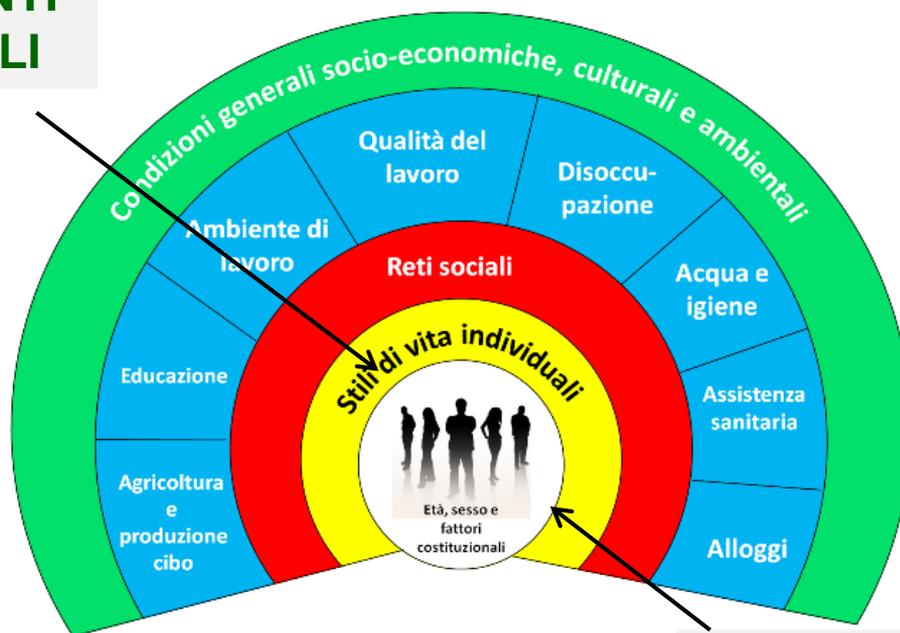


Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

I determinanti di salute

**DETERMINANTI
MODIFICABILI**



**DETERMINANTI NON
MODIFICABILI**

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

Stili di vita

Lo stile di vita è un certo modo di vivere «impostato» secondo modelli di comportamento identificabili, che sono frutto dell'interazione tra caratteristiche proprie di un individuo, orientamenti socio-culturali e socioeconomiche e ambientali.

Gli stili di vita rappresentano un fattore determinante della salute e **possono essere modificati** intervenendo sulle conoscenze, sulle abilità e sull'atteggiamento degli individui.

Gli stili di vita scorretti possono essere causa o concausa di **malattie croniche (NCDs)**.

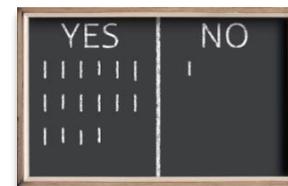
Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana

L'ambiente di lavoro

L'ambiente di lavoro è un'opportunità per guadagnare salute?



- Gli interventi si rivolgono a un **ampio gruppo di persone** appartenenti a tutte le categorie sociali
- Le persone trascorrono buona parte del **proprio tempo** sul luogo di lavoro. Si ottiene un prolungato **incoraggiamento** alla partecipazione ad attività salutari, alla promozione di scelte sane e alla crescita personale
- Possibilità di utilizzare strutture, strumenti, collaborazioni e canali comunicativi **già presenti**

**OPPORTUNITÀ PER MIGLIORARE LA SALUTE DEL LAVORATORE
RIDUCENDO I FATTORI DI RISCHIO PER PATOLOGIE CRONICO-
DEGENERATIVE**

La Rete

Il programma WHP prevede che le aziende aderenti alla Rete sviluppino una serie di **interventi destinati ai lavoratori, per incoraggiare uno stile di vita salutare**, suddivisi in sei aree tematiche di salute e supportati da evidenze e buone pratiche.



1. ALIMENTAZIONE
2. ATTIVITÀ FISICA
3. FUMO DI TABACCO
4. CONTRASTO COMPORTAMENTI ADDITTIVI

5. CONCILIAZIONE, VITA-LAVORO, WELFARE, RESPONSABILITÀ SOCIALE
6. SICUREZZA STRADALE



Sistema Socio Sanitario

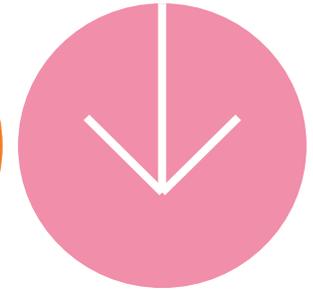
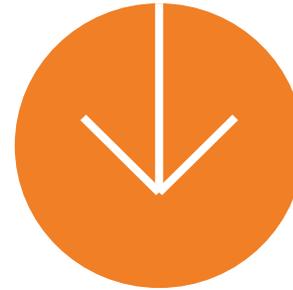
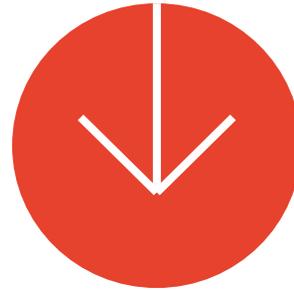
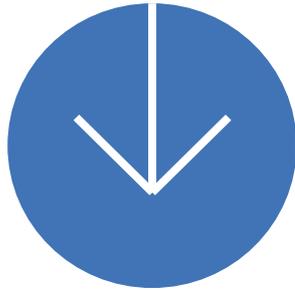


Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

LE AREE TEMATICHE

Il programma prevede lo sviluppo di attività (Buon Pratiche) in 6 aree tematiche



Promozione di un'alimentazione corretta

Contrasto al Fumo di Tabacco

Promozione dell'Attività Fisica

Sicurezza Stradale e Mobilità Sostenibile

Alcol e Sostanze

Promozione del Benessere Personale e Sociale



Le Buone Pratiche

Sono interventi da mettere in atto, suggeriti alle aziende, suddivisi per aree tematiche, di **provata efficacia, sostenibili (nel tempo), intersettoriali, multifattoriali e multicomponente.**



Prerequisiti

Per l'adesione al programma sono richieste alle Aziende i seguenti pre-requisiti :

1. Essere in regola con gli oneri contributivi e assicurativi
2. Rispettare le disposizioni in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro D.Lgs 81/2008 e ss.mm.ii
3. Essere in regola con le norme ambientali (D.Lgs 152/06 e ss.mm.ii.).
4. Non avere riportato nei 5 anni precedenti condanne definitive relative all'applicazione del DLgs 231-/2001 (art 25 - septies - omicidio colposo o lesioni gravi o gravissime commesse con violazione delle norme sulla tutela della salute e sicurezza sul lavoro o art 25-undecies - reati ambientali).

Gli Step Operativi



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

Sistema di Accredimento

“Azienda che promuove salute”

L'accREDITamento prevede il rispetto di alcuni **requisiti obbligatori** e la realizzazione di almeno **1 buona pratica** in:

- almeno **2 aree tematiche prioritarie** entro la fine del primo anno
- altre **2 aree tematiche prioritarie** entro la fine del secondo anno.
- 3°anno: **1 ulteriore buona pratica** su **1 delle aree tematiche prioritarie**.

Completamento e mantenimento delle buone pratiche nelle aree tematiche prioritarie



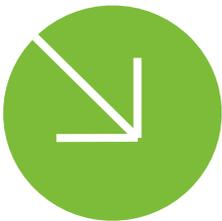
Il ruolo del Medico Competente

- È a contatto con la popolazione giovane e adulta
- Vede i lavoratori regolarmente e instaura un rapporto di fiducia
- Agisce in contesti comunitari
- È abituato a parlare in termini di rischio
- Raccoglie l'anamnesi fisiologica
- La sua attività è trasversale a tutte le aree tematiche prioritarie

Il ruolo della ATS

Accompagnamento e orientamento mediante:

- ✓ **supporto metodologico** al gruppo di lavoro aziendale nel percorso di analisi di contesto e di pianificazione a partire dalla selezione e valorizzazione, sulla base di criteri di efficacia, delle opportunità aziendali già in essere coerenti agli obiettivi del Programma;
- ✓ **offerta di informazioni** sulle opportunità di accesso al Servizio Socio Sanitario Regionale (ad esempio Centri per il trattamento del tabagismo, Servizi nutrizionali, Servizi per il trattamento delle dipendenze, Programmi di screening oncologico, ecc.), nonché offerte di programmi-iniziativa disponibili sul territorio;
- ✓ **sviluppo della Rete** tra le aziende aderenti al Programma.



LE BUONE PRATICHE PRESELTE



PROMOZIONE DI UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA

Titolo convegno/relazione ...



1.1 mensa aziendale



1.2 distributori automatici



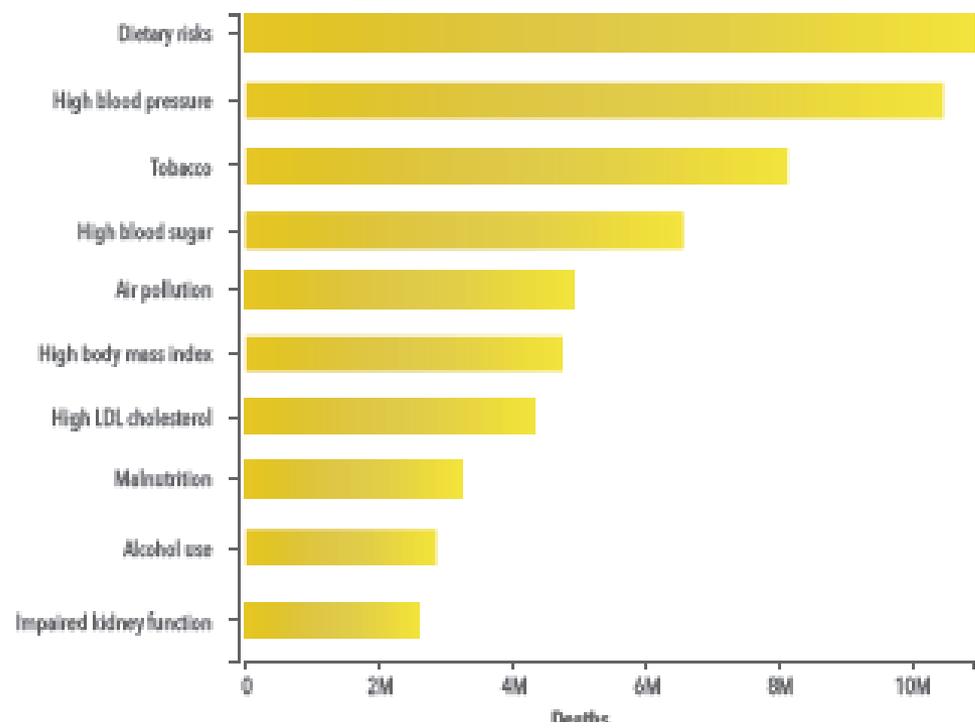
1.6 messaggi promozionali

GLOBAL BURDEN OF DISEASE STUDY 2017

Health effects of dietary risks in 195 countries 1990-2017
A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017

Poor diet causes more deaths than any other risk factor.

TOP 10 RISK FACTORS FOR DEATH, GLOBALLY, IN 2017



Healthy eating saves lives

Healthier diets could save one in five lives every year.

Worldwide in 2017, poor diet was linked to 11 million deaths.

Among those deaths were:

9.5 million deaths from cardiovascular disease

913,090 deaths from cancer

338,714 deaths from diabetes



IHME

UNIVERSITY of WASHINGTON

healthdata.org

Titolo convegno/relazione ...

1.1 Mensa aziendale

Capitolato-Menù orientato
a un'offerta salutare

(minimo da garantire):

- frutta e verdura presenti nel menu di tutti i pasti serviti in azienda, senza pagamenti aggiuntivi - non sostituibile con con altri dessert
- offerta esclusiva di pane a ridotto contenuto di sale
- utilizzo esclusivo di sale iodato
- disponibilità di pane integrale

Formazione del personale
della mensa (e/o gestore)
sulle corrette modalità di
porzionatura

Informazione ai lavoratori
su porzioni corrette e
composizione equilibrata
del pasto

**SIAN disponibile a fornire
criteri generali per la stesura di
un menù equilibrato**



ATS Milano
Città Metropolitana

SIAN disponibile a fornire
collaborazione, consulenza e
materiali, **incontri**

INIZIATIVA CODICE COLORE

per orientare la scelta e gli abbinamenti dei piatti da parte dei lavoratori



Promozione di
un'alimentazione
sana

**PER MANGIARE EQUILIBRATO ABBINA
I PIATTI CON I COLORI GIUSTI:**



oppure



1.2 DISTRIBUTORI AUTOMATICI DI ALIMENTI

sana

DISTRIBUTORI DI ALIMENTI: SNACK E BEVANDE NEI DISTRIBUTORI AUTOMATICI

□ Capitolato

presenza di almeno il 30% di alimenti più salutari

Utilizzo dell'area adiacente ai distributori per la diffusione di messaggi sulla promozione delle corrette abitudini alimentari (manifesti e cartellonistica)

SCIANS disponibile al supporto nella valutazione schede prodotti

Criteria generali:

- contenuto calorico non superiore a 150 Kcal
- contenuto in grassi non superiore a 5 g

Tipologia di alimenti:

1. FRUTTA

- fresca pronta per il consumo senza aggiunta di zucchero
- disidratata senza aggiunta di zucchero
- mousse di frutta senza aggiunta di zucchero
- succhi di frutta con il 100% di frutta
- nettari di frutta (comunemente chiamati succhi di frutta ma a differenza di questi ultimi contengono alta percentuale di acqua)
- barretta di frutta al 100%
- frutta secca senza zuccheri aggiunti

2. CEREALI

- Pane comune e integrale porzione 30-50 gr
- Fette biscottate integrali
- Cracker
- Gallette di riso o mais
- Biscotti privi di farcitura, con contenuto calorico per porzione non superiore alle 150-200 Kcal, con grassi non superiori a 5 gr e senza grassi vegetali raffinati e grassi idrogenati
- Pop corn con basso contenuto di sale
- Barrette di cereali e/o frutta secca

3. MERENDINE DA FORNO

Scegliere quelli con le seguenti caratteristiche:

- tabella nutrizionale riportata sulla confezione
- apporto calorico non superiore a Kcal 150-200
- contenuto di grassi saturi non superiore a 5 gr
- assenza di grassi vegetali raffinati e grassi idrogenati

4. YOGURT preferibilmente senza zucchero

5. GELATO

- ricoperti alla frutta, coppette, biscotto, cornetto
- 80-90 gr max per porzione
- contenuto calorico non superiore alle 150 Kcal
- grassi non superiori a 5gr
- assenza di grassi vegetali idrogenati e raffinati)

Sistema I



ATS Milano
Città Metropolitana



PROMOZIONE DELLA SALUTE NEI LUOGHI DI LAVORO
programma WHP





1.3 AREA REFEZIONE

- Disponibilità di frutta e/o verdura fresca di stagione gratuita almeno a cadenza settimanale
- Presenza di distributori di acqua gratuita, forno a microonde, frigorifero
- Affissione nell'area refezione di manifesti promozionali sulle corrette abitudini alimentari

SCIAN disponibile
a fornire Materiali

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

1.4 Attività del Medico Competente

Formazione del MC su minimal advice e/o counselling motivazionale (corso accreditato ECM)

Sensibilizzazione e attività di minimal advice ai lavoratori sovrappeso o obesi

SCIAN disponibile a fornire supporti utili alla pratica del CMB

incontri informativi sulla corretta alimentazione

QUESTIONARIO SUGLI STILI DI VITA SALUTARI	
Data di compilazione :	Risposte
1. Fa la colazione?	Tutti i giorni (1) Mai o Talvolta (0)
2. Quante volte al giorno consuma verdure? (1 porzione = 200 g)	Meno di 2 porzioni (0) 2 o più porzioni (1)
3. Quante porzioni di frutta consuma al giorno?	Meno di 3 porzioni (0) 3 o più porzioni (1)
4. Quante porzioni di cereali integrali consuma alla settimana?	Meno di 2 porzioni (0) 2 o più porzioni (1)
5. Quante porzioni di carne rossa/insaccati/prosciutto consuma alla settimana? (1porzione carne = 100-150g – 1porzione di prosciutto = 70g)	Meno di 3 porzioni alla settimana (1) 3 o più porzioni (0)
6. Quanti bicchieri di bevande zuccherate beve al giorno? (1 bicchiere = 125 ml)	Meno di un bicchiere (1) 1 o più bicchieri (0)
7. Quante porzioni di legumi consuma alla settimana?	Meno di 2 porzioni (0) 2 o più porzioni (1)
8. Quante porzioni di pesce consuma alla settimana? (1 porzione = 100-150 g)	Meno di 2 porzioni (0) 2 o più porzioni (1)
9. Quante volte alla settimana consuma prodotti da forno (torte, brioches, biscotti...), esclusi prodotti fatti in casa?	Meno di 3 volte (1) 3 o più volte (0)
10. Usa principalmente olio d'oliva/olio extravergine come condimento?	Sì (1) No (0)
11. Aggiunge il sale a tavola?	Sì, su tutti gli alimenti (0) No/Solo su alcuni alimenti (1)
12. Negli ultimi 7 giorni, sia al lavoro che nel tempo libero, per quanti giorni ha compiuto attività fisica INTENSA come ad esempio sollevamento pesi, lavori pesanti in giardino, corse o giri in bicicletta a velocità sostenuta?	N° ____ giorni a settimana (1) Nemmeno uno (0)
13. Negli ultimi 7 giorni, sia al lavoro che nel tempo libero, per quanti giorni ha compiuto attività fisica MODERATA come ad esempio trasporto di pesi leggeri, lavori in giardino, attività in palestra, lavoro fisico prolungato in casa, giri in bicicletta a velocità regolare? (non consideri le camminate)	N° ____ giorni a settimana (1) Nemmeno uno (0)
14. Negli ultimi 7 giorni, sia al lavoro che nel tempo libero, per quanti giorni ha camminato per almeno 30 minuti? (consideri le camminate compiute al lavoro e a casa, quelle per spostarsi da un posto ad un altro ed ogni altra camminata che le è capitato di fare per piacere, che le è capitato di fare per piacere, esercizio o sport)	N° ____ giorni a settimana (1) Nemmeno uno (0)

Da una scala da 1 (molto insoddisfatto) a 7 (molto soddisfatto) quanto è soddisfatto della sua salute riguardo l'alimentazione?



Regione Lombardia

ATS Milano Città Metropolitana

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Da una scala da 1 (molto insoddisfatto) a 7 (molto soddisfatto) quanto è soddisfatto della sua salute riguardo al movimento (all'attività fisica)?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

1.5 Altro

A) ATTIVITA' DI COMUNICAZIONE

Attività di informazione – comunicazione a supporto di una o più pratiche

- manifesti
- materiale promozionale a tutti i dipendenti
- messaggi sulle tovagliette della mensa aziendale
- attivazione di un servizio di MESSAGGISTICA sulla corretta alimentazione

SCIANS disponibile per incontri informativi sulla corretta alimentazione

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

PAROLE CHIAVE: VARIETÀ - PROPORZIONI - MODERAZIONE



UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA

10 indicazioni tratte dalle "Linee Guida" dell'INRAN*

- 1 Controlla il peso e mantienilo sempre attivo. 
- 2 Più cereali, legumi, ortaggi e frutta. 
- 3 Grassi: scegli la qualità e limita la quantità. 
- 4 Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti. 
- 5 Bevi ogni giorno acqua in abbondanza. 
- 6 Il sale? Meglio poco. 
- 7 Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata. 
- 8 Varia spesso le tue scelte a tavola. 
- 9 Consigli speciali per persone speciali. 
- 10 La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te. 

* INRAN: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (www.inran.it)

UNA MAIL AL GIORNO - Windows Internet Explorer

C:\Users\dsignorelli\Desktop\UNA MAIL AL GIORNO.html

UNA MAIL AL GIORNO

Regione Lombardia

MESSAGGISTICA

la **Mail al giorno**

ALIMENTAZIONE CORRETTA

FUMO DI TABACCO

ATTIVITA' FISICA

SICUREZZA STRADALE

ALCOL E DIPENDENZE

BENESSERE PERSONALE

Presentazione
Aiutami a scegliere

Come funziona
Contatti

Funziona?
© itbase 2015

www.unamailalgiorno.it

Fine

Computer | Modalità protetta: disattivata

15:19

Settimana 2			Messaggio	Allegato 1	Allegato 2
3	Lunedì	11	Colazione	•	•
4	Martedì	11	Spuntino	•	
5	Mercoledì	11	BMI/composizione corporea	•	•
6	Giovedì	11	Fame nervosa	•	•
7	Venerdì	11	Pausa pranzo	•	•
8	Venerdì	15	Foodblogger: CHIARA MACI	®	

Settimana 6			Messaggio	Allegato 1	Allegato 2
27	Lunedì	11	Legumi	•	®
28	Martedì	11	Uova	•	
29	Mercoledì	11	Formaggio	•	•
30	Giovedì	11	Stress	•	•
31	Venerdì	11	Spesa/etichette	•	•
32	Venerdì	15	Foodblogger ANDREA	®	

MESSAGGIO	31
Giorno e ora di invio	Venerdì, ore 11
Oggetto della mail	LA BUONA NUTRIZIONE INIZIA DALLA SPESA
Testo della mail	<p>Che fatica fare la spesa! Spesso siamo di corsa anche al supermercato e acquistiamo sempre gli stessi prodotti. Perché non preparare una lista prima di recarci al negozio?</p> <p>Avere già le idee chiare ci espone meno alla tentazione delle “offerte speciali”, magari anche a basso prezzo, che a volte riguardano alimenti davvero poco salutari. Soffermiamoci piuttosto nei reparti ortofrutta e a “chilometro zero”, per conoscere le proposte locali e di stagione. Scopri negli allegati come pianificare la spesa settimanale e come leggere l’etichetta dei prodotti!</p>
Approfondimenti/curiosità	www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_3_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=dossier&p=dadossier&id=32
Allegati	<p>31.1 Consigli per la spesa</p> <p>31.2 Etichetta alimentare</p>

COLAZIONE AL BAR

Per colazione mi fermo al bar, ma non mi fermo a «corretto e cappuccino»!



La vita moderna e le necessità lavorative ci portano spesso a fare colazione fuori casa. Questa abitudine ci può indurre a scelte poco salutari se si prediligono alimenti ricchi di zuccheri aggiunti, acidi grassi trans e additivi.

Tentazioni al bar: sì, ma nel modo giusto!

Alcuni consigli...

Brioche	Meglio se integrale
Cappuccino	Ti gonfia? Provalo senza schiuma
Latte	Prova il gusto del latte di soia, mandorle o avena
Caffè o tè	Gustali con poco o senza zucchero. Scegli il tè verde
Spremute	Bevile al naturale, senza aggiungere zucchero
Succhi di frutta	Chiedili senza zuccheri aggiunti, per esempio al gusto di pompelmo, arancia, ananas
Toast	Punta al gusto semplice, senza salse e farciture
Frutta	Secca o fresca di stagione; se scegli una macedonia meglio se senza zuccheri aggiunti
Yogurt	Meglio bianco, senza zuccheri aggiunti

Il segreto è **VARIARE** le scelte: la colazione è il pasto che più spesso ci porta a consumare gli stessi alimenti con il rischio di sommare gli errori!

Anche al bar la colazione può essere nutriente e leggera!

FACCIAMONE DI COTTE E DI CRUDE

FASI PRELIMINARI

Mondare asportando le parti non commestibili o avvizzite.

Lavare* con cura sotto acqua corrente.

Pelare*, se necessario, non troppo in profondità.

**l'ammollo prolungato in acqua e la pelatura profonda possono favorire la perdita di preziosi micronutrienti.*



La verdura **CRUDA**, condita con poco olio extravergine d'oliva, erbe aromatiche e spezie mantiene intatto il proprio valore nutrizionale!

La **COTTURA** invece rende le verdure più morbide e digeribili, ma ne riduce le proprietà benefiche disperdendo vitamine, minerali, antiossidanti, ecc., ad eccezione del **pomodoro**, la cui cottura facilita l'attivazione e l'assorbimento del licopene, un potente antiossidante!

Alcuni consigli per cuocere senza perdere le proprietà nutritive:

SBOLLENTATURA

In una pentola, con poca acqua (poco o affatto salata) già portata a ebollizione, aggiungere le verdure intere o a pezzi grandi: coprire la pentola e lasciar cuocere dai 2 ai 10 minuti (in base al tipo di verdura).

Ottimo per verdure ricche in carotenoidi, una breve cottura ne aumenta l'assorbimento.

COTTURA A VAPORE

In pentola a pressione o in una pentola comune dotata di un cestello perforato, sollevato dal fondo dove è stata versata poca acqua. Portare a bollore e cuocere per qualche minuto.

VERDURE SURGELATE

Anche per le verdure surgelate bastano pochi minuti di cottura in una pentola.

Quanto più la cottura è breve, tanto più sono mantenute le proprietà protettive



PROMOZIONE DELLA SALUTE NEI LUOGHI DI LAVORO programma W H P



PAUSA PRANZO IN TRANQUILLITÀ

Prendo il giusto tempo per mangiare così alimento il mio benessere fisico e psicologico!

NON SALTO MAI IL PRANZO

Al bar o in mensa o un pasto portato da casa

SE MANGIO NON LAVORO

È importante staccare dal lavoro ed evitare di mangiare guardando la posta elettronica o leggendo documenti

MANGIO EQUILIBRATO

MANGIO LENTAMENTE

Perché così ottengo molti vantaggi:



Sedersi a tavola aiuta a godere del momento di condivisione e socializzazione

Gusto il cibo

Riduco lo stress

Digerisco meglio

Mi sazio

Controllo il peso

Se salto il pranzo... cado a cena



PROMOZIONE DELLA SALUTE NEI LUOGHI DI LAVORO programma W H P



PROMOZIONE DELLA SALUTE NEI LUOGHI DI LAVORO programma W H P



1.5 Altro



Uno stile di vita sano e una corretta alimentazione concorrono nel mantenimento di uno stato di salute e di benessere.

Gli interventi di promozione della salute e di prevenzione dei fattori di rischio comportamentali per le malattie cronico degenerative si basano sulla potenzialità di cambiamento degli stili di vita.

Il **Centro Nutrizionale del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione**, mediante Personale specializzato, offre consulenze nutrizionali con lo scopo di orientare e sostenere la persona nel percorso di **CAMBIAMENTO** in tema di corretta alimentazione e promozione dell'attività fisica.

SI RIVOLGE A

● soggetti che vogliono verificare e/o modificare il loro stile di vita in tema di alimentazione e attività fisica

● soggetti con stili di vita inadeguati per alimentazione ed attività fisica e/o con fattori di rischio nutrizionali per malattie croniche non trasmissibili (limitatamente a sovrappeso/obesità I° grado)

Durante l'incontro saranno rilevate le misure antropometriche (peso, altezza, circonferenza vita), verrà calcolato l'Indice di Massa Corporea (IMC) e verranno concordati gli obiettivi di miglioramento.

L'attività del Centro Nutrizionale è gratuita e viene effettuata su appuntamento.

Non è necessaria la richiesta del medico curante.

PER SAPERNE DI PIÙ

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
Igiene Alimenti e Nutrizione
Via Statuto, 5 – Milano 20121



Regione Lombardia

ano
Città Metropolitana

Socio Sanitario

Regione Lombardia

B) CONSULENZA NUTRIZIONALE PERSONALIZZATA

E' un'attività di prevenzione primaria finalizzata al miglioramento delle abitudini alimentari ed alla promozione dell'attività fisica rivolta a:

- persone che vogliono **verificare e/o modificare** le proprie abitudini alimentari ed avere informazioni su corretti stili di vita (alimentazione e attività fisica)
- persone con scorrette abitudini alimentari

GRAZIE PER L'ATTENZIONE



promozionesalute@ats-milano.it

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana