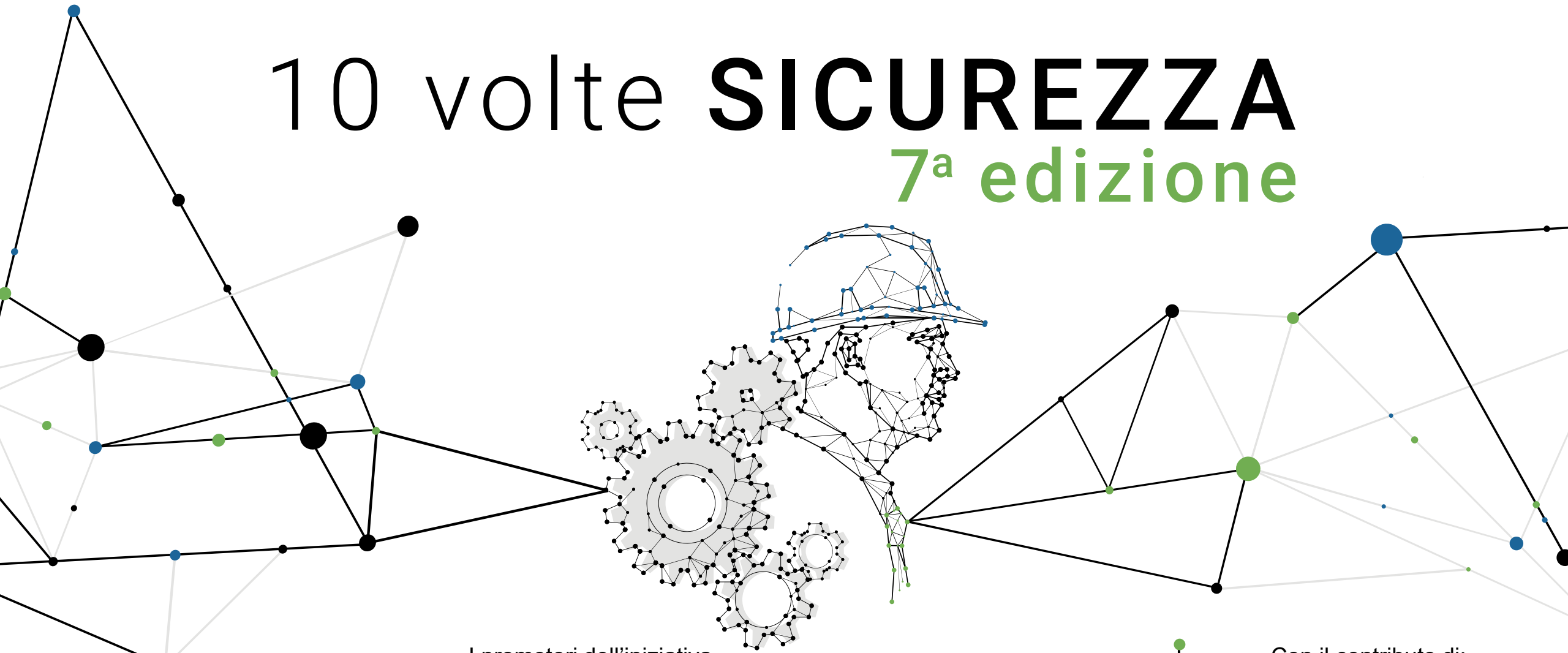


UNIS&F

10 volte SICUREZZA

7^a edizione



I promotori dell'iniziativa

UNIS&F

fòrema
LEARNING ECOSYSTEM

CENTRO
EDILIZIA
TREVISO
FORMAZIONE - LAVORO - SICUREZZA

FEDERMANAGER
TREVISO E BELLUNO

CONFINDUSTRIA
VENETO EST
Area Metropolitana
Venezia Padova Rovigo Treviso

CONFINDUSTRIA
ALTO ADRIATICO

Con il contributo di:

CONTARINA
SPA

Linde Material Handling
Linde

Rimane in salute.

La sana alimentazione tra welfare, formazione e buone prassi

Treviso, 6 novembre 2023
UNIS&F LAB



Mi presento:

Carlo Giuseppe Carra

61 anni

Docente di scienze motorie

Preparatore

Specializzato in area «benessere»

e vi ringrazio per
l'opportunità

Riassunto della puntata precedente
(24/10 - prof. Valter Durigon):

**SICUREZZA PREVENTIVA =
RIDUZIONE DEI RISCHI &
CONDUZIONE AL BENESSERE**

AZIENDA «SANA» quella che stimola l'adozione
di un corretto stile di vita e di comportamenti
attivi, decisioni razionali e consapevolezza

La triade della salute

**Ambito
strutturale fisico**



Ambito psicologico-mentale

**Ambito chimico,
metabolico, organico,
nutrizionale energetico**



Oggi siamo qui a trattare nuovamente argomenti apparentemente lontani dal contesto specifico...

... Ma stile di vita (lifestyle) e sicurezza sul lavoro sono concetti da trattare in parallelo

Rapporto OMS-OCSE (Febbraio 2023)

Nell'unione europea il 45% della popolazione afferma di non fare mai esercizio fisico o praticare sport; una persona su tre ha livelli insufficienti di attività fisica.

L'OMS raccomanda almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica di intensità moderata stimando che se questa prescrizione fosse seguita si potrebbero prevenire più di 10000 morti premature ogni anno

Portare l'attività fisica ai livelli minimi raccomandati eviterebbe 11,5 milioni di nuovi casi di malattie non trasmissibili entro il 2050 (3,8 milioni di casi di malattie cardiovascolari, 3,5 milioni di casi di depressione, 1 milione di casi di diabete tipo 2 e più di 400.000 casi di tumori di vario tipo)

Germania, Italia e Francia registrano il carico più elevato di spesa sanitaria causato da attività fisica insufficiente, spendendo rispettivamente, per questo tipo di patologie correlate, 2 miliardi di euro, 1,3 ml di euro, 1 ml di euro per i trattamenti «passati» dai rispettivi Servizi Sanitari.

Lo studio conclude dimostrando che per ogni euro investito in attività fisica abbinati allo stimolo di buone pratiche di lifestyle si recupererebbero 1,7 euro di benefici economici

Treviso eletta città europea dello sport 2022... Eppure...

STATISTICHE AULSS 2 TREVISO (2022):

- 15 % della popolazione tra 18 e 69 anni risulta del tutto sedentario;
- 32 % parzialmente attivo;
- 53 % attivo (poco più di 1 su 2) svolge quantità di attività fisica raccomandata per mantenersi in salute;
- *N.d.A.: gli adolescenti sono un mondo a parte.*

Uscire dai luoghi comuni e pensare diverso

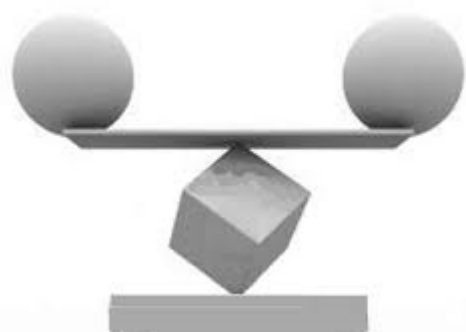


Richard Douglas Fosbury (detto Dick)
– 6 marzo 1947/12 marzo 2023 –

Campione olimpico nel 1968 a Città
del Messico nella disciplina del salto
in alto



La forma psico-fisica come requisito primario per la sicurezza sul lavoro



Trovare equilibrio: saper dosare la vita di relazione per affrontare in sicurezza la vita lavorativa (qualunque sia la nostra mansione) e viceversa «star bene» al lavoro per conservare energie idonee e sufficienti alla vita di relazione

Benessere: fenomeno complesso influenzato da molti fattori



Sintesi del cambio di mentalità necessario

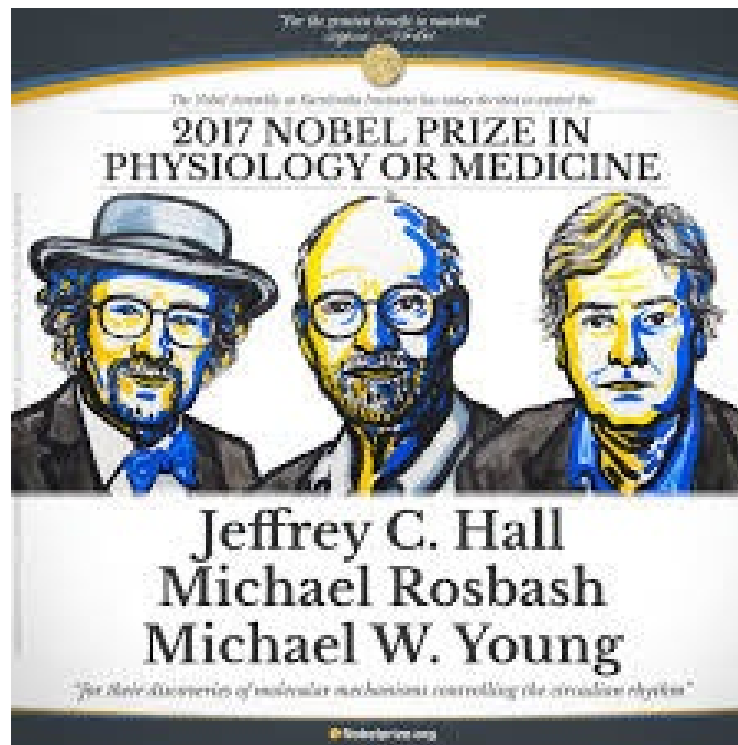
- **Indirizzare** a una visione «olistica» del benessere
- **Far leva** sulla consapevolezza: passare dalla informazione alla «azione»
- **Precisare** che qualunque cambio di abitudine richiede un periodo di adattamento: uscire dalla metodologia del tutto e subito che spesso ci porta a cercare scorciatoie poco fisiologiche

Lavoro - Nutrizione - Sicurezza



Individuare «alcune» parole chiave e agire su di esse a seconda dei contesti specifici in cui si opera

Circadianità e Cronobiologia



Modulare il carico glicemico

...e ricordare la saggezza popolare...

Colazione da...



Pranzo da...



Cena da...



AIUTARE I LAVORATORI A TURNO

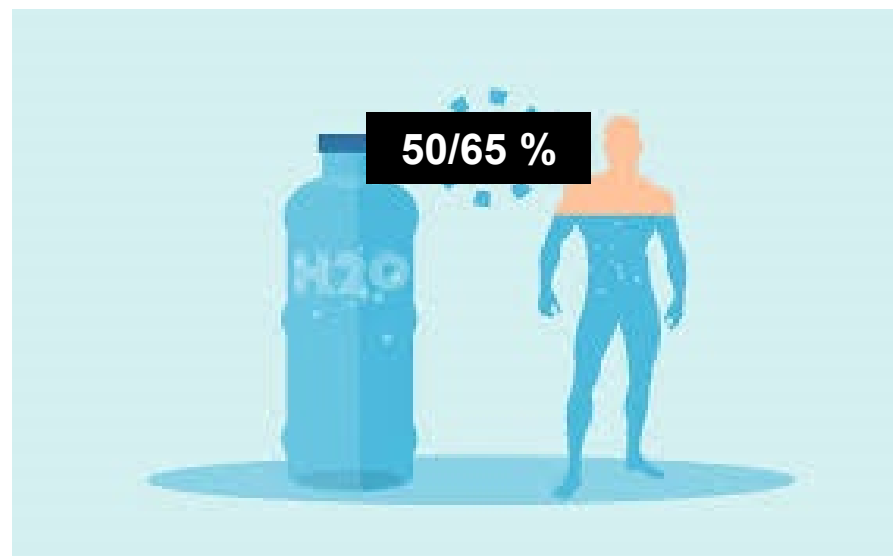
Cibo e infiammazione

Assecondare la regolazione automatica del PH corporeo:

Il PH in chimica è la grandezza che misura l'acidità o la basicità di una soluzione espressa con un valore (cologaritmo della concentrazione degli ioni idrogeno nella soluzione) che indica PH NEUTRO con valore pari a 7, PH ACIDO con valori inferiori a 7 e PH BASICO con valori superiori a 7

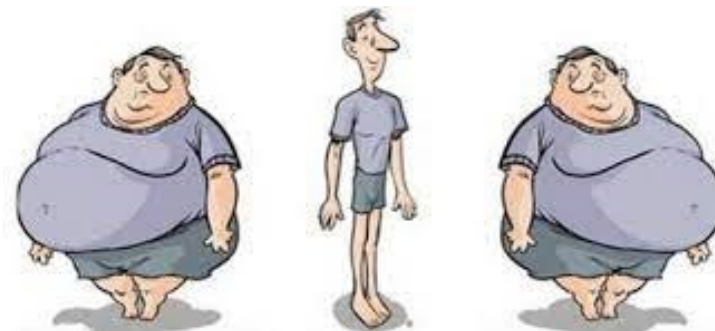
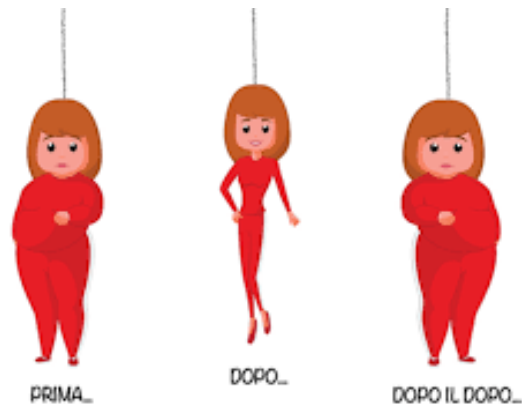


Idratazione



Per aiutare la regolazione automatica del PH corporeo e quindi evitare l'autodemolizione delle masse muscolari ed ossee al fine di recuperare tamponi basici è necessario bere quotidianamente in media il 4% del nostro peso corporeo (escluse le quote idriche durante l'allenamento).

NO ai regimi ipocalorici



Bilancio energetico individuale



BILANCIO ENERGETICO INDIVIDUALE

=

Metabolismo basale +
Metabolismo nelle 24 ore +
Costo energetico per attività extra

Stress e alimentazione

MENTE

Depressione
Confusione
Negatività
Compromissione nel giudizio
Paura
Reattività esagerata

CORPO

Mal di testa
Affaticamento costante
Respiro corto
Basse difese immunitarie
Tensioni muscolari
Obesità

STRESS

COMPORAMENTO

Insonnia
Perdita di appetito
Confort food
Perdita della libido
Dipendenze
Comportamenti a rischio
Irrequietezza

EMOZIONI

Depressione
Apprensione
Bassa autostima
Mancanza di fiducia
Apatia
Irritabilità e rabbia

L'importanza di misurare



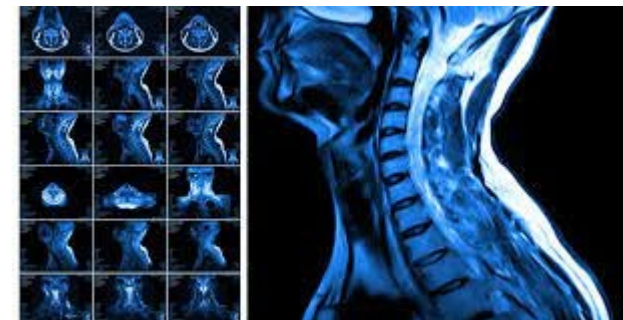
Bioimpedenziometria
Per l'analisi della
composizione
corporea



Analisi differenziale
non invasiva del
Sistema Nervoso
Autonomo



Esami del
sangue



Altre analisi mediche

