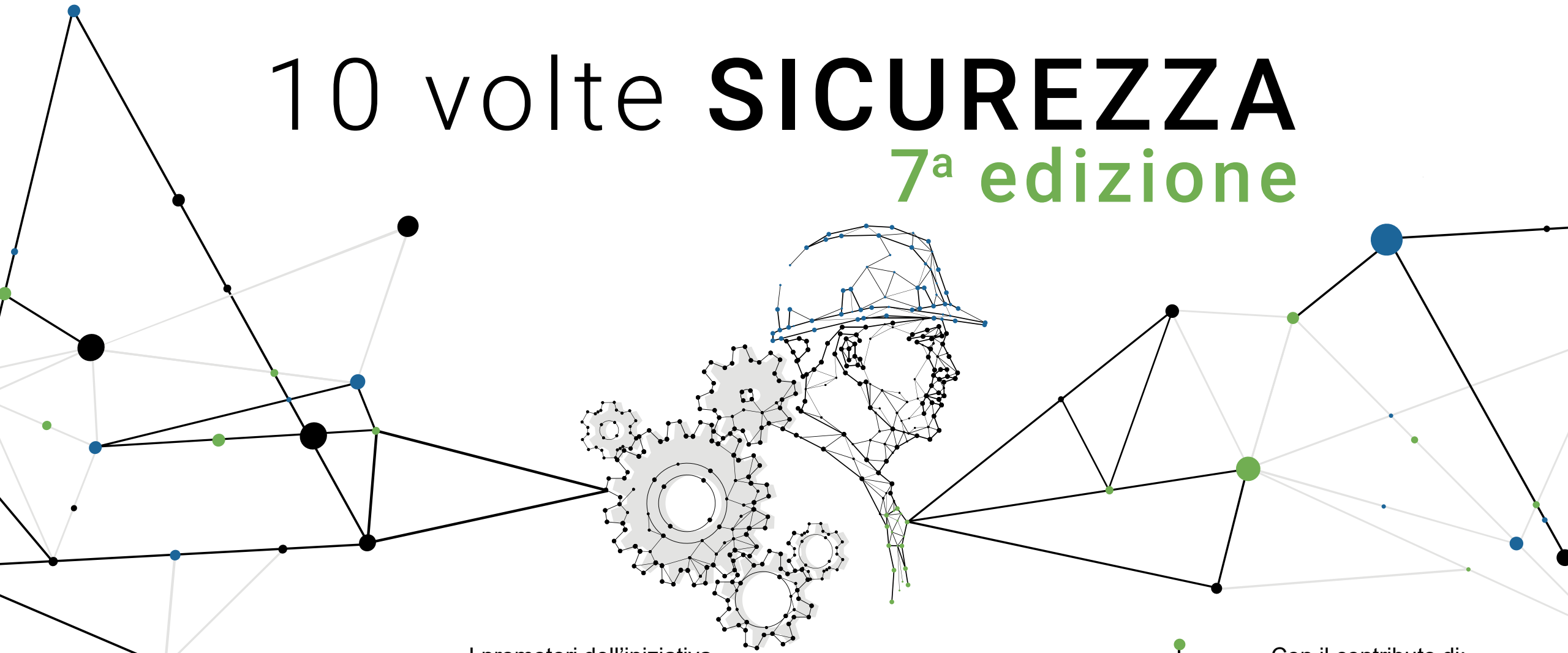


UNIS&F

# 10 volte SICUREZZA

## 7<sup>a</sup> 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*

# **Rimanere 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

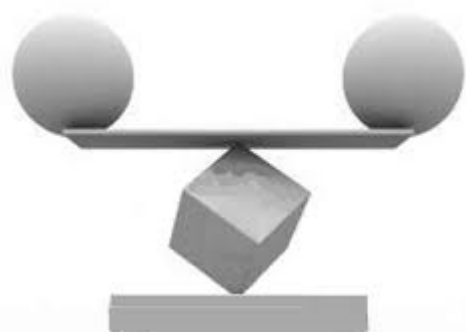


Richard Douglas Fosbury (detto Dick)  
– 6 marzo 1947/12 marzo 2023 –

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

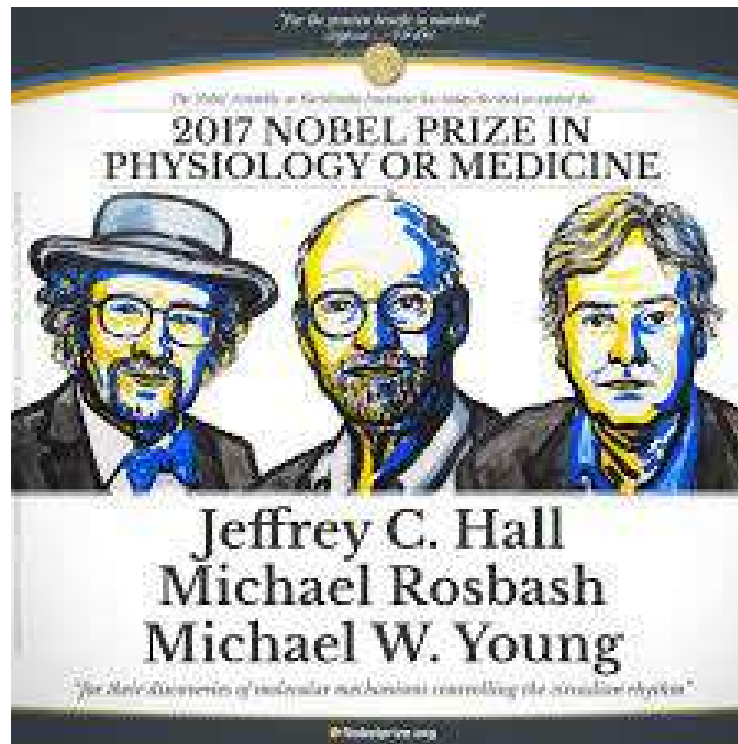
- **Indirizzare** a una visione «olistica» del benessere
- **Far leva** sulla consapevolezza: passare dalla informazione alla «azione»
- **Precisare** che qualunque cambio di abitudine richiede un periodo di adattamento: uscire dalla metodologia del tutto e subito che spesso ci porta a cercare scorciatoie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

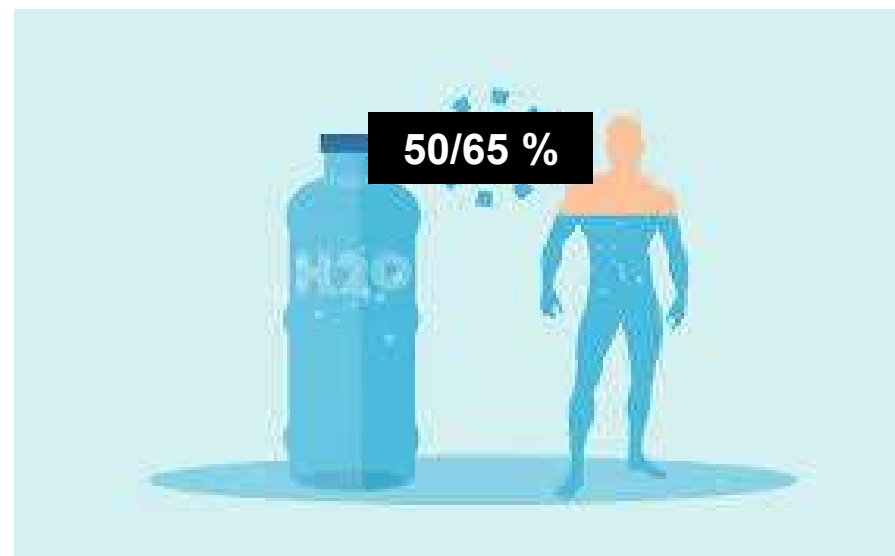
## Assecondare la regolazione automatica del PH corporeo:

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



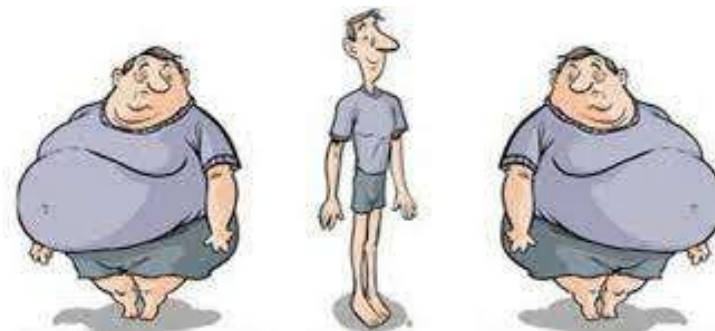
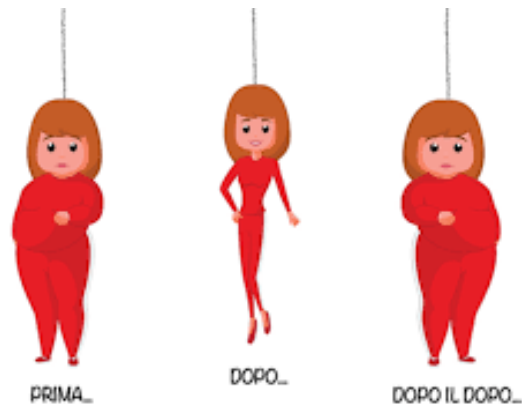


# Idratazione



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

## **COMPORTAMENTO**

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



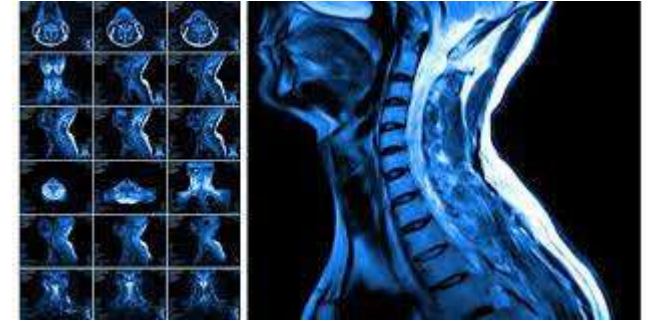
**Bioimpedenziometria**  
Per l'analisi della  
composizione  
corporea



Analisi differenziale  
non invasiva del  
Sistema Nervoso  
Autonomo



Esami del  
sangue



Altre analisi mediche

# 10 volte SICUREZZA

## 7<sup>a</sup> edizione

