ISSN:2240-2594

SUPPLEMENTO I

Vol 4 N° 2

Giornate Romane di Medicina del Lavoro "Antonello Spinazzola"

ATTI DEL CONVEGNO 2014

ALIMENTAZIONE E LAVORO

Roma 31 Maggio 2014

ISSN:2240-2594

INDICE

Delaying aging and age-related disorders: an evolutionary conserved effect of calorie restriction on stress defence
Barbato D. pag.3

Ruolo dell'alimentazione nella prevenzione dei tumori
Boscolo P. pag.4

L'alimentazione sana in ufficio: l'esperienza di ENI
Grassi G. pag.5

ISSN:2240-2594

DELAYING AGING AND AGE-RELATED DISORDERS: AN EVOLUTIONARY CONSERVED EFFECT OF CALORIE RESTRICTION ON STRESS DEFENCE

Daniele Lettieri Barbato
Department of Biology, University of Rome Tor Vergata, Via della Ricerca Scientifica, 00133 Rome, Italy

Aging results in a progressive decline in multiple tissues or organs, thus affecting metabolic, physical, and cognitive function. Nowadays the demographic trends have moved toward an older population. Consequentially a higher employment of elderly subjects in the workplace is occurring. There is evidence that aging negatively affects work efficiency increasing occupational-related costs. Dietary regimen of moderate calorie restriction (CR) with adequate nutrient intake represents the best-described strategy delaying aging and age-related disorders. CR induces adaptive responses that improve organismal resistance and metabolic profile. In this view CR could be identified as interesting strategy enhancing work efficiency, a diminished risk of injury in the workplace and a consequential reduction in days away from work.

ISSN:2240-2594

RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE NELLA PREVENZIONE DEI TUMORI

Paolo Boscolo
Professore Ordinario di Medicina del Lavoro – Università "G. D'Annunzio" di Chieti-Pescara

Vi sono numerose ricerche, iniziate fin dal 1960, sull'interazione tra i metalli essenziali presenti nella dieta ed i metalli tossici. Recentemente è stato dimostrato che lo zinco esercita un ruolo importante in numerose funzioni metaboliche, in particolare nella riparazione del DNA nelle "finger proteins". In passato la supplementazione orale con zinco è stata associata al trattamento con chelanti nell'encefalopatia da piombo dei bambini; risultati positivi sono stati riscontrati anche nel trattamento di lavoratori intossicati con piombo. E' pure da segnalare che il supplemento con metalli essenziali si è dimostrato utile nel trattamento con chelanti di popolazioni con carenze alimentari od intossicate da metalli pesanti.

Per quanto riguarda gli effetti dell'alimentazione sul sistema immunitario, si è arrivati recentemente alla conclusione che non solo la presenza nella dieta di una quantità sufficiente di elementi essenziali quali lo zinco, il rame, il selenio ed il cromo ma anche l'efficienza della flora intestinale sono utili; in particolare una dieta bilanciata stimola l'attività citotossica NK che difende dall'insorgenza e dal progredire di neoplasie: probiotici si sono dimostrati benefici nel migliorare l'attività citotossica NK ematica in lavoratori con abitudine a fumare o con attività stressante.

Studi svolti da gruppi di ricercatori con i quali eravamo in collaborazione, hanno dimostrato che gli operai addetti alla produzione di metalli presentavano (utilizzando il test dei micronuclei) più evidenti alterazioni dell'assetto genetico dei controlli. All'interno del gruppo di questi lavoratori, quelli con stile di vita scadente, ed in particolare con inadeguate abitudini dietetiche (come bilancio nutrizionale), presentavano in modo statisticamente significativo maggiore frequenza di micronuclei. I risultati di questi studi portano a concludere che la qualità dell'alimentazione ha un ruolo di maggiore importanza nei lavoratori esposti a sostanze nocive o svolgenti attività stressanti che nella popolazione di controllo.

ISSN:2240-2594

L'ALIMENTAZIONE SANA IN UFFICIO
PROMOZIONE SALUTE IN AZIENDA L'ESPERIENZA DI ENI

G. Grassi
Ristorazione siti ENI territorio nazionale

Eni, ha sviluppato e consolidato una efficace azione per promuovere il benessere in azienda. L'obiettivo è quello di tutelare la salute delle persone, creare un clima di benessere, rafforzare l'identità aziendale ed aprire la strada ad esperienze innovative di coinvolgimento.

L'attuazione del programma vede coinvolti i dipendenti ed i loro responsabili attraverso iniziative di prevenzione primaria, secondaria e terziaria. Nella prevenzione primaria sono incluse diverse azioni mirate a promuovere corretti stili di vita. In particolare si è sviluppato un sito intranet con pubblicazioni di approfondimento delle varie tematiche sanitarie. E' stato inoltre sviluppato il programma MYTO (my trainer on line), interattivo e personalizzato, che offre un programma di allenamento studiato sulle caratteristiche ed esigenze personali, nonchè indicazioni per una alimentazione equilibrata, e vari strumenti di monitoraggio (i diari). MYTO è sviluppato e coordinato da esperti, tecnici e preparatori delle federazioni sportive nazionali.

Il programma di prevenzione secondaria è focalizzato su attività di prevenzione. Eni da molti anni offre un piano di diagnosi precoce per consentire a tutte le sue persone in Italia, di sottoporsi al programma di prevenzione oncologica. Inoltre annualmente sono previsti piani di vaccinazione antinfluenzale.

In ambito alla prevenzione terziaria l'iniziativa sviluppata è stata finalizzata al reinserimento in azienda dei dipendenti affetti da malattie invalidanti. Nata con l'obiettivo di fornire informazioni generali sui benefici dalla normativa vigente, l'azione ha condotto alla realizzazione di un vademecum informativo, ed all'attivazione di una help-line telefonica gestita da un'equipe multi-disciplinare di professionisti.

Per attuare la politica di promozione della salute al proprio interno eni ha lanciato una campagna di comunicazione sui corretti stili di vita "eni wellness program" il cui intento è diffondere la cultura della salute che stimoli e incoraggi tutte le persone a migliorare il proprio benessere attraverso sane e semplici scelte quotidiane nei 4 ambiti di prevenzione: attività fisica, alimentazione, fumo e alcool.

L'area dove si è sviluppato un maggiore intervento per promuovere l'alimentazione sana in ufficio è quella della ristorazione aziendale.

Nell'ambito della distribuzione automatica delle bevande calde sì è proceduto ad impostare l'erogazione delle stesse in modalità priva di zucchero. Quindi l'utente, all'atto della consumazione, è chiamato di volta in volta ad effettuare una scelta consapevola sul quantitativo di zucchero che la macchina erogherà.

 ISSN:2240-2594

Nei ristoranti aziendali si è scelto di strutturare l'offerta privilegiando il menù mediterraneo, senza destrutturare il pasto, affinchè il dipendente possa consumare un pasto completo scelto tra prodotti italiani dop ed igp, carni di filiera nazionale, frutta e verdura nazionale fresca. Il consumo di verdura è indirizzato tramite una esposizione nelle linee molto evidente in termini di varietà e quantità.

L'offerta è organizzata secondo la logica del "free flow": la scelta progettuale del posizionamento dei diversi punti di distribuzione enfatizza l'importanza del pasto "mediterraneo" al quale si affiancano: l'area etnica per la produzione del kebab (la cui carne è macellata in conformità al rito islamico); l'isola dedicata alla cottura di pasta senza glutine, un'altra rivolta all'offerta vegetariana e una in cui sono quotidianamente disponibili circa 6 contorni di stagione diversi.

L'isola etnica è stata posta in posizione centrale a significare l'integrazione della popolazione eni, mentre l'offerta di pizza e panini è stata decentrata, anche con l'obiettivo di promuovere sane abitudini alimentari, nel rispetto delle indicazioni INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione). A tal fine si è incrementata l'offerta di prodotti a base di frutta e verdura introducendo anche un punto destinato alla produzione espressa di frullati e centrifugati.

In aggiunta al free flow è disponibile una linea distributiva alternativa denominata "quick lunch", dove è disponibile una selezione di piatti freddi da asporto o da consumarsi in apposita area snack, confezionati in materiale monouso biodegradabile;

Comunicazione agli utenti: all'ingresso del free flow è esposto il libro degli ingredienti in cui sono disponibili, in lingua italiana e inglese, le ricette del menù stagionale di riferimento, le grammature e l'apporto nutrizionale. Queste informazioni sono presenti anche presso ogni punto di distribuzione con particolare riferimento ai piatti del giorno. In questo modo gli utenti possono effettuare una scelta consapevole sia in relazione all'apporto calorico che alla presenza di eventuali allergeni.

I menù sono organizzati sulle 5 settimane e nel rispetto delle stagioni. Quotidianamente è prevista almeno una ricetta tipica regionale per mantenere il legame con i prodotti del territorio; mentre, almeno una volta alla settimana, viene presentato un piatto unico a carattere etnico internazionale. Infine una volta al mese viene proposta un'iniziativa gastronomica "a tema" fra cui: piatti da produzione biologica, della tradizione regionale, etc..

Sull'intranet aziendale è presente il menù dei ristoranti affinchè i dipendenti possano regolarsi per gli acquisti del cibo per la cena o per la gestione della dieta alimentare.

I risultati evidenziati dalle persone eni sono stati molto interessanti sia in termini di risparmio sui costi della spesa che di notevoli miglioramenti nella gestione del menù domestico.

Le tecnologie produttive che caratterizzano il servizio di ristorazione permettono di creare una sinergia degli aspetti di sostenibilità ambientale e alimentare, privilegiando le cotture al forno, e a pressione nonché le stufature, che consentono di mantenere il più possibile inalterato il valore nutrizionale delle materie prime, l'appetibilità e il gusto delle stesse senza l'utilizzo di grassi saturi, di grassi idrogenati e di esaltatori di sapidità con glutammato;

A tutto ciò si aggiungono le iniziative di welfare tra le quali spiccano il servizio di take away serale e di torte/salatini da ricorrenza.

ISSN:2240-2594

Nell'ambito delle iniziative sociali, quotidianamente le eccedenze dei pasti prodotti presso tutti i ristoranti aziendali di San Donato Milanese e Roma vengono donate, dopo opportuno trattamento di abbattimento di temperatura per garantire il mantenimento delle caratteristiche igienico-sanitarie, a favore di comunità di accoglienza e strutture ONLUS del territorio attraverso Siticibo –Banco Alimentare.