



PROMOZIONE DI UNO STILE DI VITA SALUTARE IN AZIENDA

La salute dei lavoratori può essere compromessa da una dieta povera di nutrienti, uno stile di vita poco attivo, stress, ansia e depressione, così come da tabagismo e abuso di alcol (1). **Una forza lavoro il cui stato di salute è compromesso è associato ad una bassa produttività**, un alto turnover dei lavoratori, pensionamento anticipato e un aumento dei costi sostenuti dalle aziende per la salute degli impiegati (2, 3).

Le aziende che sono in grado di garantire ai loro dipendenti un **ambiente di lavoro sicuro e attento alle loro esigenze di salute** ottengono **performance migliori** in termini di efficienza, crescita della produttività e del livello di soddisfazione dei dipendenti, tutti elementi che permettono all'azienda di **lavorare di più e meglio** e di affrontare con meno difficoltà le trasformazioni e gli imprevisti. Viceversa, la mancanza di politiche di Welfare aziendale ha costi diretti ed indiretti, dovuti ad assenteismo per malattia, o a presenteismo che rappresenta un costo dovuto al calo delle prestazioni dei lavoratori e quindi della produttività (4).

Uno studio pubblicato su Lancet Public Health (5) dimostra come l'assenteismo dal lavoro dovuto a malattia sia strettamente correlato allo stile di vita. Infatti, tra le principali patologie che riducono la produttività vi sono le patologie muscolo-scheletriche, le patologie non trasmissibili (malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2) e i disturbi mentali (6) (Fig.1). Tali patologie sono correlate a **sovrappeso/obesità**, e quindi dieta inadeguata, **scarsa attività fisica**, ma anche ad abuso di bevande alcoliche e fumo. Tali fattori sono tutti fattori modificabili, qualora il lavoratore venga guidato verso la consapevolezza che il proprio benessere psico-fisico è correlato al proprio stile di vita. In particolar modo un'equilibrata alimentazione e il corretto movimento atto a prevenire dolori muscolari e articolari possono portare al mantenimento del peso forma, al miglioramento della qualità del riposo notturno, alla prevenzione di alcune patologie non trasmissibili e al rallentamento dell'invecchiamento.

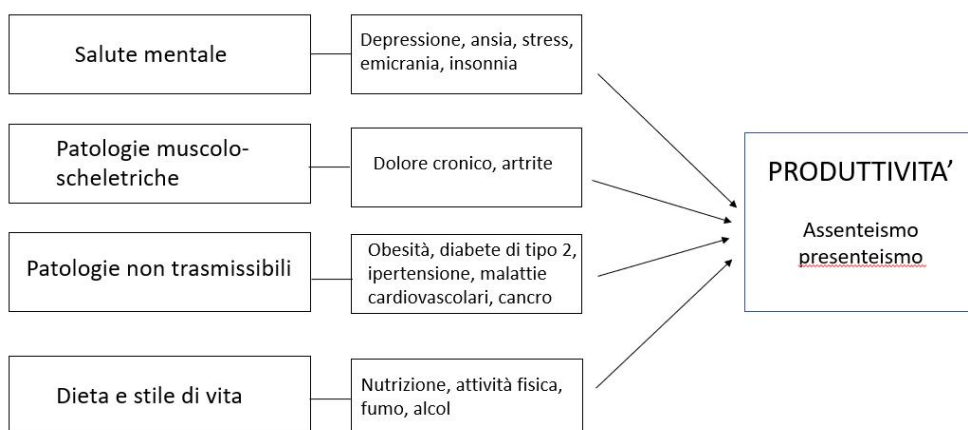


Figura 1 Riassunto delle principali patologie correlate con la produttività aziendale

Investire nel benessere e nella salute dei lavoratori significa investire nella salute e nel benessere dell'azienda: dipendenti soddisfatti sono dipendenti più felici, e dipendenti più felici sono dipendenti più propositivi, coinvolti e produttivi. Ecco spiegato perché il Welfare Aziendale, oltre a migliorare la condizione dei dipendenti, porta vantaggi nel lungo periodo anche all'Azienda stessa!

Dipendenti soddisfatti e in salute = performance migliori= aumento della produttività aziendale

Il corsi di "Back School in Azienda" hanno la finalità di migliorare il benessere e la produttività dei lavoratori agendo su tre fattori cruciali:

MOVIMENTO

Non è una novità: rimanere seduti davanti alla scrivania tutto il giorno non giova alla salute. La sedentarietà raddoppia il rischio di insorgenza di malattie cardiache e diabete, favorisce l'obesità e aumenta la probabilità di sviluppare disturbi del metabolismo, depressione e ansia (7).

Muoversi fa bene alla salute dei dipendenti e migliora i loro livelli di performance e produttività.

Diversi lavori scientifici (8-11) dimostrano che modifiche ergonomiche ed esecuzione di esercizi di rafforzamento e stretching proposti sul luogo del lavoro sono efficaci e portano alla riduzione del dolore muscoloscheletrico e più in generale ad un miglioramento della qualità di vita.

ALIMENTAZIONE

Una forza lavoro malnutrita è meno produttiva, minando la crescita economica dell'azienda e la salute e il benessere della popolazione (12). La scelta degli alimenti che consumiamo è fondamentale non solo per la nostra salute psicofisica, ma anche per mantenere alte le prestazioni e la produttività. Di qui l'importanza di stabilire politiche nutrizionali aziendali, fornendo ai dipendenti proposte alimentari sane ed equilibrate, nonché un'educazione alimentare che porti a scelte consapevoli per un'alimentazione più salutare.

Diversi lavori scientifici dimostrano che un intervento nutrizionale in azienda ha molteplici effetti positivi sui lavoratori in termini di perdita ponderale (13-16), miglioramento dell'alimentazione (17) e qualità di vita che si riflettono sull'aumento della produttività, riduzione dell'assenteismo e riduzione degli infortuni (16)

PSICHE

Anche stress, depressione e ansia tra i lavoratori possono risultare nella riduzione delle performance produttive e nell'aumento dell'assenteismo (18-22). È stato dimostrato che queste condizioni possono essere prevenute e trattate sul posto di lavoro (23, 24) e che i lavoratori che ricevono dei trattamenti psicologici sono maggiormente pronti ad essere più produttivi (25, 26). Il luogo di lavoro è stato identificato come un potenziale luogo target per proporre programmi di prevenzione di salute mentale (27), risultando in benefici sia per i lavoratori che per le aziende (26).

PROGRAMMI DEI CORSI

MODULO POSTUROLOGIA:

“IGIENE VERTEBRALE: PREVENZIONE DELLE PATOLOGIE MUSCOLO-SCHELETRICHE”

Questo corso si rivolge sia ai VDT (videoterminalisti), sia agli operai per la MMC (movimentazione manuale dei carichi) e si focalizza sulla prevenzione della lombalgia: la causa più comune di astensione dal lavoro e la patologia più costosa nei paesi industrializzati. Il mal di schiena è dovuto nella maggior parte dei casi ad un cattivo utilizzo della colonna vertebrale. Il soggetto spesso soffre perché tratta male una colonna vertebrale sana e non perché abbia una patologia.

Il corso si orienta a dare delle nozioni teoriche e soprattutto pratiche sulla postura corretta nel sollevamento dei carichi secondo il decreto lgs. 81. Partendo dal concetto di una postura adeguata, l'operaio imparerà degli esercizi pratici di compenso per fare in modo che i continui carichi sopportati durante le mansioni lavorative non danneggino le strutture del rachide.

Nel corso introdurremo anche esercizi per prevenire cervicalgia, malattie occupazionali (legate all'arto superiore) e per la gestione dell'ansia e dello stress.

Per la buona riuscita del corso occorrerà avere delle scrivanie, dei muri liberi e dei materassini per svolgere parte degli esercizi. E' inoltre importante che i partecipanti abbiano un abbigliamento comodo.

Il corso è molto pratico, esperienziale ed interattivo e segue alla lettera la famosa frase di Confucio: “Se ascolto dimentico, se vedo ricordo, se faccio imparo”.

ARGOMENTI TRATTATI NEL CORSO:

- Concetti base anatomici e fisiologici della colonna vertebrale;
- Presa di coscienza dei fattori di rischio delle patologie muscolo-scheletriche;
- presa di coscienza delle posture e dei movimenti scorretti quotidiani;
- esercizi pratici da attuare anche nelle pause lavorative per prevenire la lombalgia la cervicalgia;
- concetti base legati alla respirazione ed esercizi di presa di coscienza del diaframma;
- educazione respiratoria e gestione dell'ansia e dello stress;
- presa di coscienza teorico-pratica dell'uso corretto del rachide nelle 24h;
- consigli su attività fisica e stile di vita;
- rilascio di un testo in pdf di 72 pagine che descrive le basi del corso seguito (un vero e proprio libricino).

MODULO ALIMENTAZIONE/NUTRIZIONE:

“ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA”

Questo corso si rivolge ai lavoratori per indicare quanto sia importante l'alimentazione e lo stile di vita sia dal punto di vista cardiovascolare, polmonare e preventivo per i disturbi muscolo-scheletrici.

Verranno date delle basi di corretta alimentazione e verranno proposti gli sport più utili da praticare a seconda delle mansioni lavorative svolte. Durante il corso si svolgeranno degli esercizi di presa di coscienza sulla postura e sull'ergonomia sia da seduti che da in piedi. Il corso è molto pratico, esperienziale ed interattivo e segue alla lettera la famosa frase di Confucio: "Se ascolto dimentico, se vedo ricordo, se faccio imparo".

ARGOMENTI TRATTATI NEL CORSO:

1° parte – Biologo-Nutrizionista:

MENS SANA IN CORPORE SANO – prevenzione dei rischi legati a vita sedentaria e scorretta alimentazione:

- Malattie legate ad una scorretta alimentazione: è possibile prevenirle!
- Come districarsi nel mondo delle informazioni derivate dai social tra diete alla moda e prodotti miracolosi
- Che cosa si intende per alimentazione sana ed equilibrata
- Linee guida per una sana alimentazione:
 - controlla il peso e mantieniti sempre attivo
 - più è meglio: frutta, verdura, cereali integrali, legumi, acqua
 - meno è meglio: grassi, zuccheri, sale, alcool
 - scegli la varietà, la sicurezza e la sostenibilità
- I 5 gruppi alimentari: la porzione adeguata e la ripartizione giornaliera dei pasti
- Il decalogo della pausa pranzo sul posto di lavoro
- False credenze sull'alimentazione
- Esempi di menù corretti

2° parte – Chinesiologo Clinico - Massoterapista - Osteopata

- Concetto di "Igiene Vertebrale"
- Consapevolezza Posturale nelle 24h
- Mal di schiena e Stress
- Anatomo-fisiologia del Diaframma Respiratorio
- Presa di coscienza della Respirazione
- Esercizi Respiratori
- Tecniche di rilassamento Brevi
- Conciliazione vita lavorativa e stile di vita sano.

MODULO IN COLLABORAZIONE CON LA PSICOLOGIA:

"CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA E POSTURALE"

I problemi della colonna vertebrale (come lombalgia, cervicalgia ecc.) costituiscono la problematica fisica più diffusa sul lavoro

Per questo, favorendo la prevenzione sulla cura, abbiamo sviluppato un corso dedicato a chi lavora in azienda o da remoto nel quale acquisire la necessaria "consapevolezza posturale" e le migliori tecniche di rilassamento e gestione della colonna vertebrale.

Inoltre, poiché la nostra schiena subisce anche gli effetti negativi delle emozioni repressе, il corso vuole fornire stimoli e strumenti per imparare a riconoscerle e gestirle. I benefici di ciò, oltre che sulla salute, si riscontrano anche sulle relazioni.

Il corso è suddiviso in due parti:

1. La prima affronta gli effetti tossici che le emozioni repressе hanno sulla salute e i benefici che si possono avere se si impara a riconoscerle e a gestirle. Uno fra tutti: vivere relazioni profonde ed efficaci.
2. Durante la seconda parte vengono trattate le tematiche connesse alla postura con l'obiettivo di far acquisire la necessaria "consapevolezza posturale" e le migliori tecniche di rilassamento e gestione della colonna vertebrale.

PROGRAMMA DEL CORSO:

1a parte – Psicologa - Psicoterapeuta

CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA

- Il rapporto cuore e mente
- Le emozioni che influenzano la nostra postura
- Le emozioni repressе e le nostre relazioni
- Le emozioni gestite ci fanno vivere meglio: come farlo
- Avvicinamento alla mindfulness e al rilassamento corporeo con tecniche immaginative
- Risorse per risveglio sociale e contrastare gli esiti dell'isolamento sociale a causa del Covid-19, anche l'isolamento infatti ha prodotto esiti negativi sulla mente e sul corpo e sulla postura.
- Esercizi sui confini e role-playing in gruppo
- Definizione dell'ansia e dello stress e prevenzione nell'ambiente lavorativo

2° parte - Chinesiologo Clinico - Massoterapista - Osteopata

CONSAPEVOLEZZA POSTURALE

- Uso corretto della colonna vertebrale nelle 24h
- Es."flash" per prevenire e ridurre lombalgia e cervicgia
- Es. respiratori e tecniche per la gestione dell'ansia
- Consigli per migliorare il proprio stile di vita

Bibliografia

1. Burton J. **WHO Healthy Workplace Framework and Model: Background and Supporting Literature and Practices.** Geneva, Switzerland: World Health Organization. <http://www.who.int/iris/handle/10665/113144>. Published 2010. Accessed June 18, 2019
2. Bevan S. **Economic impact of musculoskeletal disorders (MSDs) on work in Europe.** *Best Pract Res Clin Rheumatol.* 2015; 29:356–373
3. Koopman C, Pelletier KR, Murray JF, et al. **Stanford Presenteeism Scale: health status and employee productivity.** *J Occup Environ Med.* 2002; 44:14–20
4. Ammendolia C et al. **Healthy and productive workers: using intervention mapping to design a workplace health promotion and wellness program to improve presenteeism.** *BMC Public Health.* 2016; 16:1190
- 5) Marianna Virtanen et al. **Lifestyle factors and risk of sickness absence from work: a multicohort study** *Lancet Public Health* 2018; 3: e545–54
6. Goetzel RZ et al. **Health, absence, disability, and presenteeism cost estimates of certain physical and mental health conditions affecting US employers.** *J Occup Environ Med.* 2004; 46:398–412
7. Peter T Katzmarzyk PT et al. **Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer** *Med Sci Sports Exerc* 2009; 41(5):998-1005
8. Rodríguez A B et al. **Therapeutic and Preventive Efficacy of an Intervention on Workers in a Back School** *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022; 19: 1000
9. Ardalan Shariat A. et al. **Effects of stretching exercise training and ergonomic modifications on musculoskeletal discomforts of office workers: a randomized controlled trial** *Brazilian Journal of Physical Therapy* 2018; **22(2)**:144-153
10. Louw, S et al. **Effectiveness of exercise in office workers with neck pain: A systematic review and meta-analysis** *South African Journal of Physiotherapy* 2017; 73(1): a392
11. Ingeborg K et al. **The effectiveness of workplace health promotion interventions on physical and mental health outcomes – a systematic review of reviews** *Scand J Work Environ Health* 2019; vol 45 (6)
12. World Bank. **Repositioning nutrition as central to development: a strategy for large-scale action.** Washington, DC: The World Bank. <http://documents.worldbank.org/curated/en/185651468175733998/Repositioning-nutrition-as-central-to-development-a-strategy-for-large-scale-action-overview>. Published 2006. Accessed May 1, 2019

13. Power BT et al. **Effects of workplace-based dietary and/or physical activity interventions for weight management targeting healthcare professionals: a systematic review of randomized controlled trials.** *BMC Obes.* 2014; 1: 23
14. Verweij LM et al. **Meta-analyses of workplace physical activity and dietary behaviour interventions on weight outcomes.** *Obes Rev* 2011; 12 (6): 406–29
15. Tam G, Yeung MPS. **A systematic review of the long-term effectiveness of work-based lifestyle interventions to tackle overweight and obesity.** *Prev Med.* 2018; 107: 54–60
16. Morgan PJ et al. **The Impact of a Workplace-Based Weight Loss Program on Work-Related Outcomes in Overweight Male Shift Workers** *J Occup Environ Med* 2012; 54(2):122-7
17. Schliemann D and Woodside JV **The effectiveness of dietary workplace interventions: a systematic review of systematic reviews** *Public Health Nutrition* 2019: 22(5), 942–955
18. Birnbaum HG et al. **Employer burden of mild, moderate, and severe major depressive disorder: mental health services utilization and costs, and work performance.** *Depress Anxiety.* 2010; 27(1):78–89
19. Dewa CS et al. **An international perspective on worker mental health problems: who bears the burden and how are costs addressed?** *Can J Psychiatry.* 2007; 52(6):346–56
20. Dewa CS, Hoch JS. **Barriers to mental health service use among workers with depression and work productivity.** *J Occup Environ Med.* 2015; 57(7):726–31
21. Martin JK et al. **Subclinical depression and performance at work.** *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 1996; 31(1):3–9
22. Sanderson K, Andrews G. **Common mental disorders in the workforce: recent findings from descriptive and social epidemiology.** *Can J Psychiatry.* 2006; 51(2):63–75
23. Corbière M et al. **A systematic review of preventive interventions regarding mental health issues in organizations.** *Work.* 2009 ;33(1):81–116
24. Lexis MA et al. **Prevention of long-term sickness absence and major depression in high-risk employees: a randomised controlled trial.** *Occup Environ Med.* 2011; 68(6):400–7
25. Dewa CS et al. **The association of treatment of depressive episodes and work productivity.** *Can J Psychiatry.* 2011; 56(12):743–50
26. Wang PS et al. **Telephone screening, outreach, and care management for depressed workers and impact on clinical and work productivity outcomes: a randomized controlled trial.** *J Am Med Assoc.* 2007; 298(12):1401–11
27. Mykletun A, Harvey SB. **Prevention of mental disorders: a new era for workplace mental health.** *Occup Environ Med.* 2012; 69(12):868–9

Per ulteriori info potete:

- visionare il sito www.backschoolinazienda.it
- visionare il canale YouTube "Back School in Azienda"
- contattarmi tramite mail: emanueleangelo.toso@gmail.com o cel: 3471185703