



Ministero della Salute



Centro nazionale per
la prevenzione e
il controllo delle malattie

Indagine sulle abitudini e sui consumi alimentari dei lavoratori dell'industria e dei servizi

Benedetta Rosetti

Biologo nutrizionista

SIAN - ASUR ZT 13 Ascoli P.



Nutrizione e lavoro

Nutrizione e lavoro

Promuovere gli stili di vita salutari, la prevenzione e la comunicazione pubblica sulla salute.

Una caratteristica della prevenzione delle malattie connesse all'alimentazione è la necessità di coinvolgere gran parte della popolazione e non soltanto i gruppi ad alto rischio.

- costruire un sistema di **sorveglianza nutrizionale** dedicato a fascia di popolazione "attiva" che usufruisce di servizi di ristorazione collettiva o pubblica
- analizzare le condizioni di sicurezza delle strutture di ristorazione collettiva (**sicurezza sul lavoro - sicurezza igienica - sicurezza nutrizionale**)
- promuovere l'attivazione di un progetto di integrazione degli sportelli informativi, in relazione alla **comunicazione sul rischio**



CAMPIONE

Materiali e metodi

9 aziende private
provviste di mensa

1 azienda pubblica
provvista di mensa

832
intervistati

QUESTIONARIO

Informazioni socio-demografiche

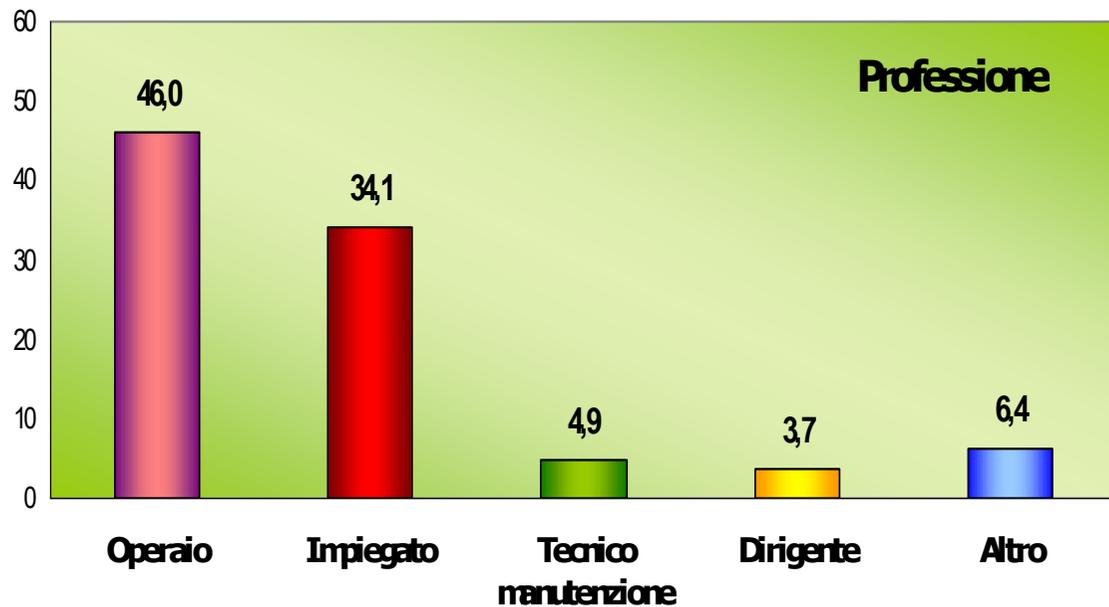
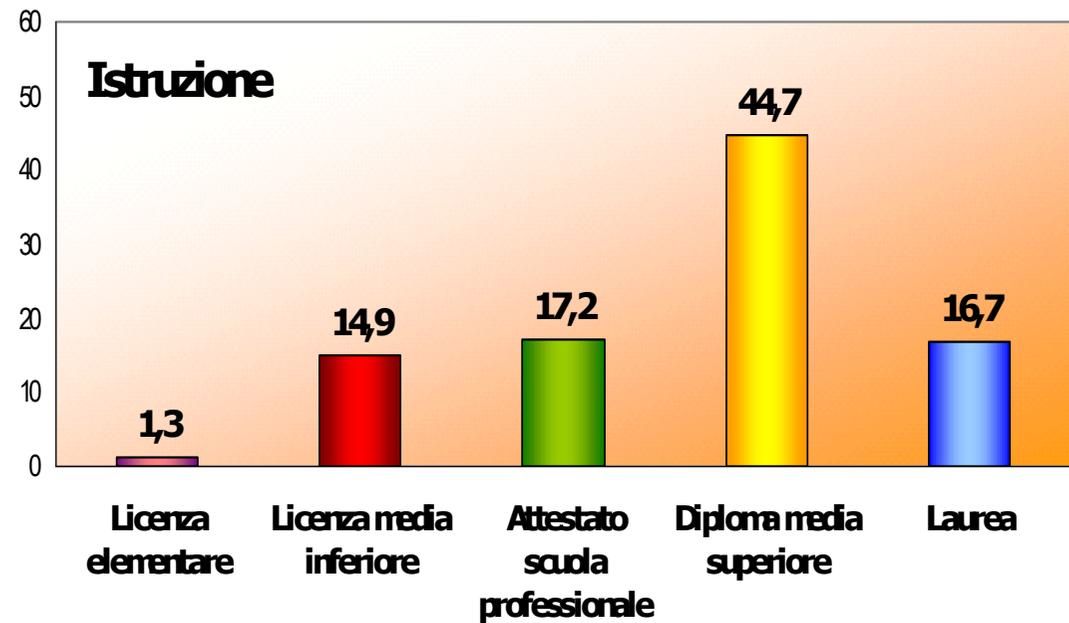
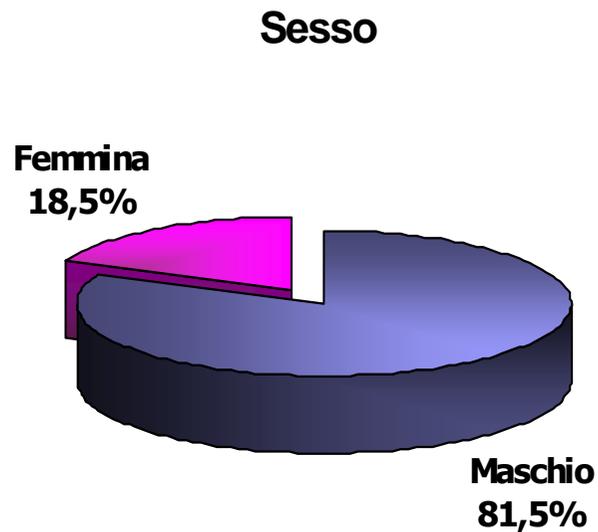
Informazioni sullo stato nutrizionale

Informazioni sull'attività fisica

Informazioni sulle abitudini alimentari

Informazioni sul pasto consumato a mensa

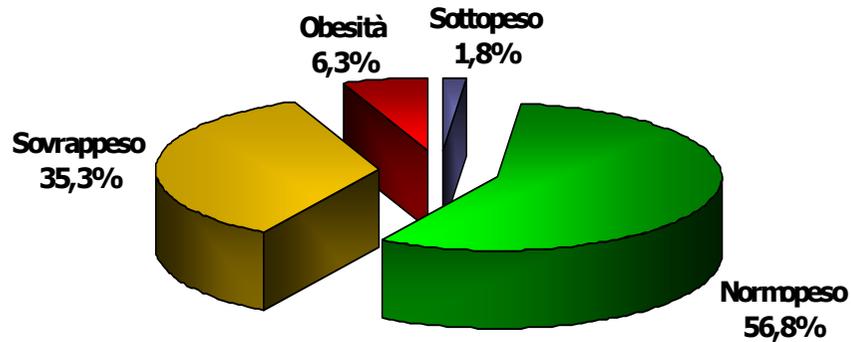
Contesto socio - demografico



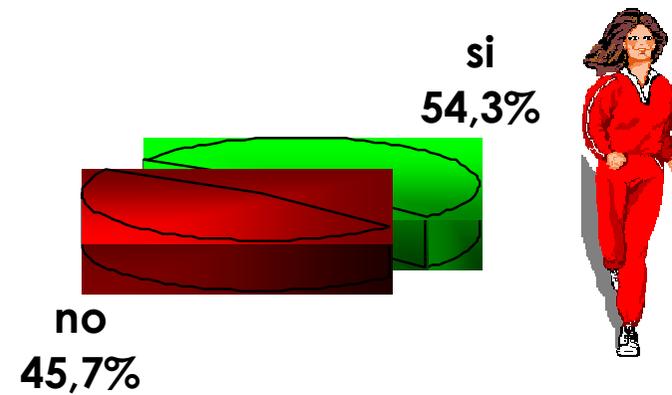
fasce di età	% valida
18 - 30 anni	16,3
30 - 35 anni	19,4
35 - 45 anni	38,0
45 - 55 anni	21,6
> 55 anni	4,8
Totale	100,0

Risultati

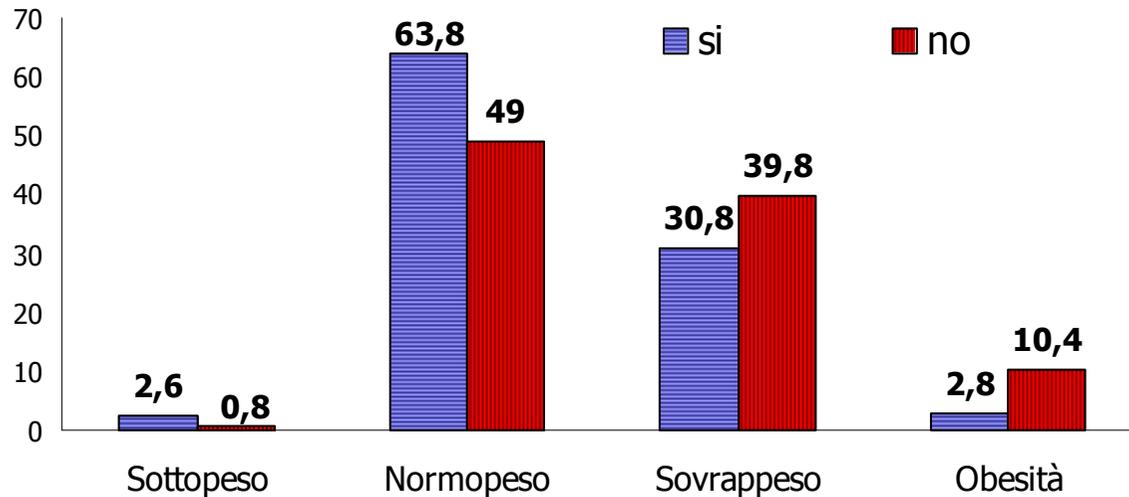
Stato nutrizionale



Percentuale di addetti che praticano attività fisica



Attività fisica per stato nutrizionale

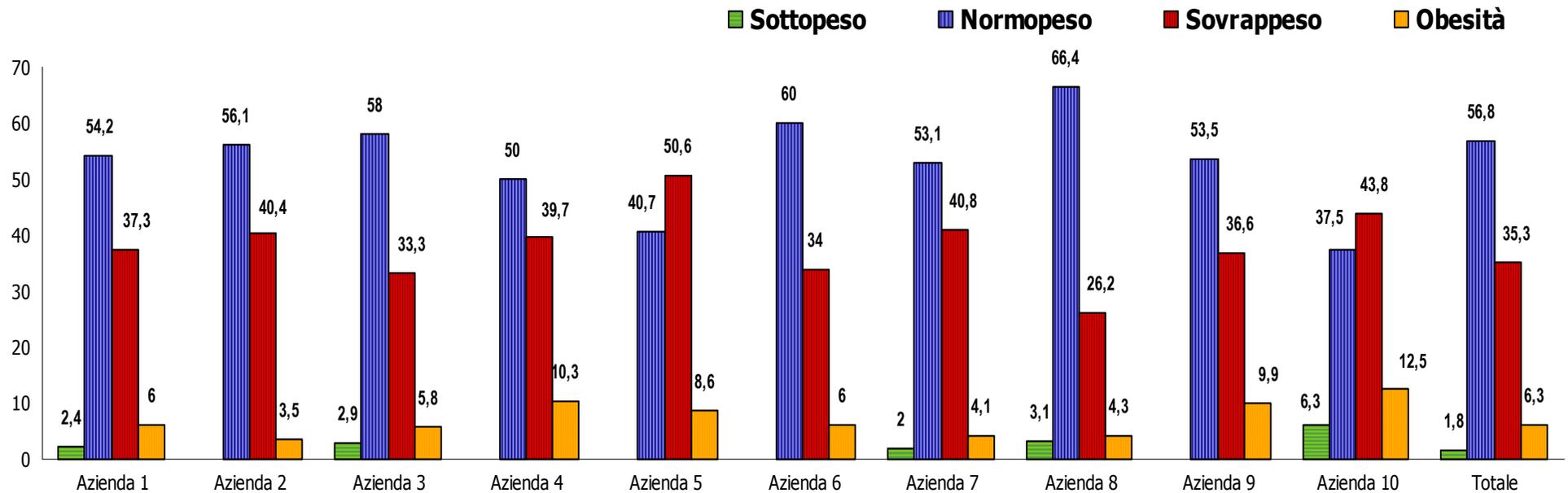


p (p-value<0,01) tra il peso corporeo e la pratica di un'attività sportiva

Lo stato nutrizionale del campione risulta:

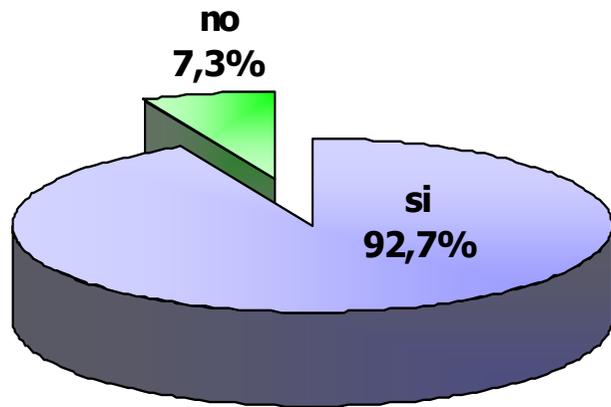
- Simile alla distribuzione dello stato nutrizionale della Popolaz. Italiana
- Differente per sesso in modo significativo (p-value<0,01)
- Differente nella distribuzione per azienda di appartenenza (p-value<0,01)
- Correlato con tutte le variabili socio-demografiche (età, istruzione, professione)

Classi di peso



Abitudini alimentari

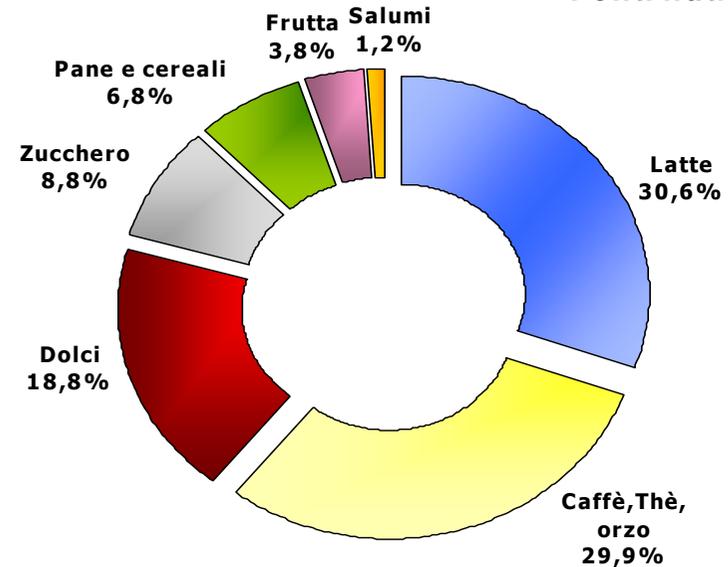
Percentuale di consumo della prima colazione



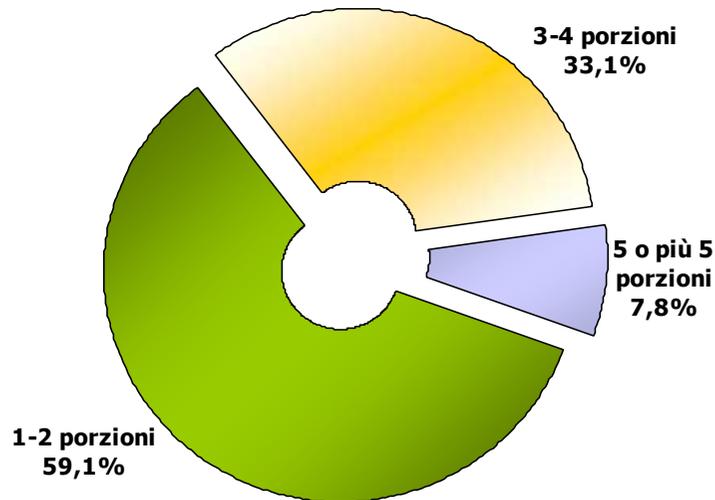
Tempo

Tempo	Percentuale
< 5'	54%
5 -15'	43%
>15'	3%

Fonti nutrizionali



Porzioni di frutta e verdura consumate

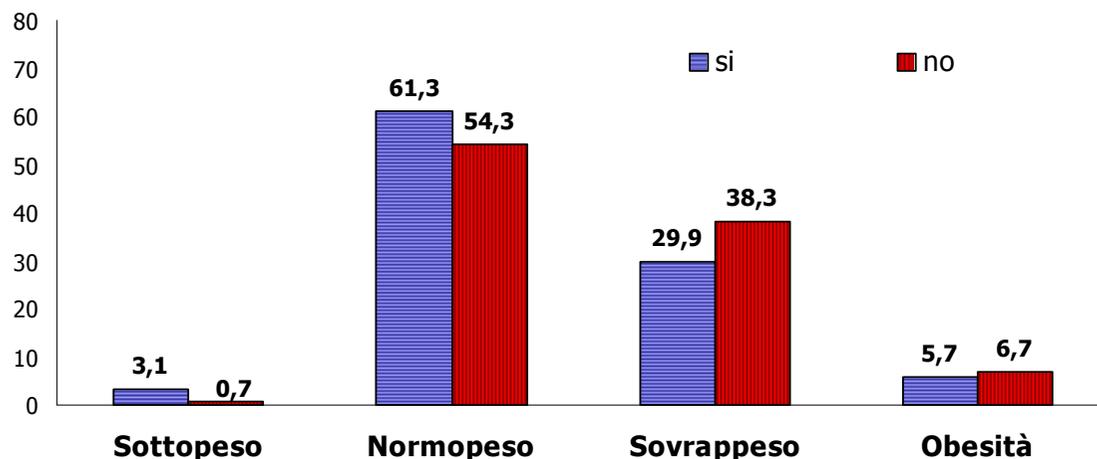


La composizione alimentare della colazione è associata in maniera significativa con le classi di peso ($p\text{-value} < 0,01$).

Il 59,1% del campione intervistato consuma 1-2 porzioni di frutta e verdura al giorno e solo il 7,9% ne consuma 5 o più porzioni.

Abitudini alimentari

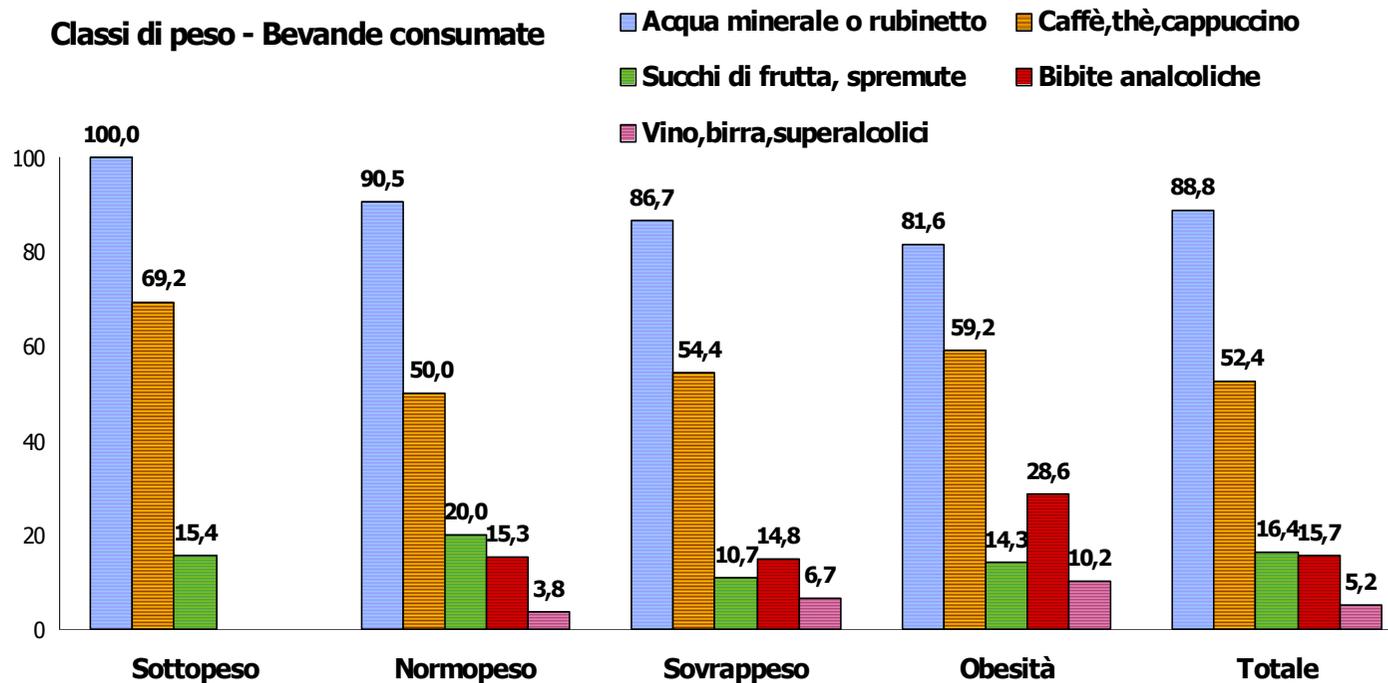
Classi di peso - Consumo dello spuntino



Il 45,5% degli addetti fa spuntini diurni e il 54,5% no. Esiste una differenza ($p < 0,05$) tra le classi di peso

Il consumo di bevande alcoliche risulta maggiore nelle classi di obesi e sovrappeso e si concentra nella fascia di età > 55 anni

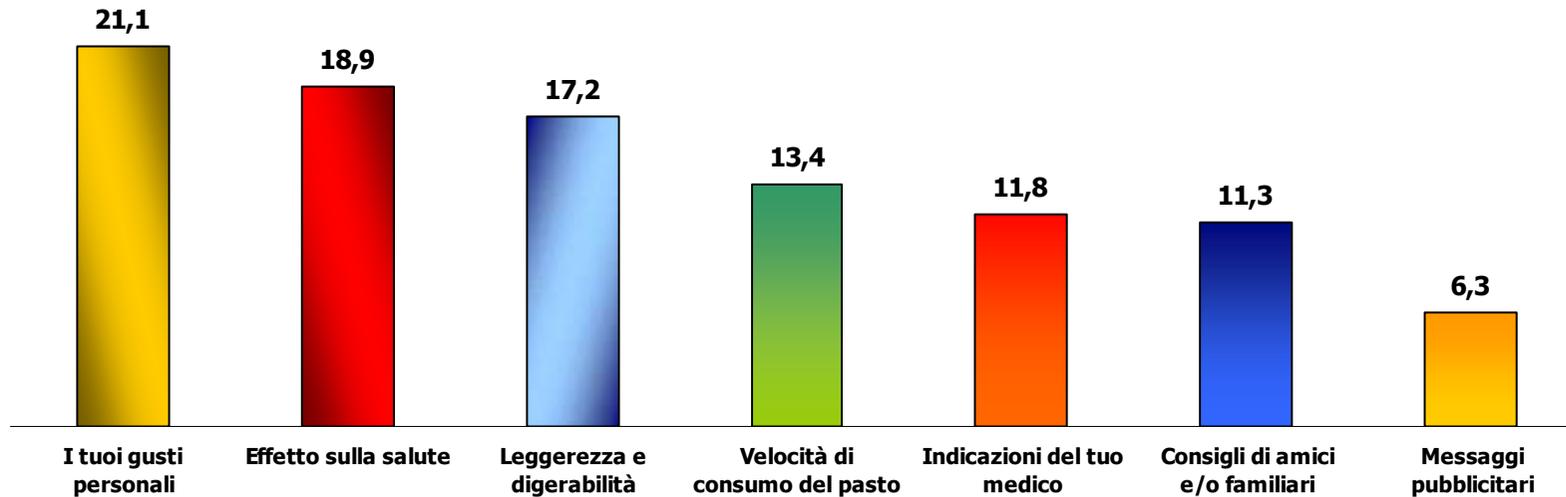
Classi di peso - Bevande consumate



- Acqua minerale o rubinetto
- Caffè, tè, cappuccino
- Succhi di frutta, spremute
- Bibite analcoliche
- Vino, birra, superalcolici

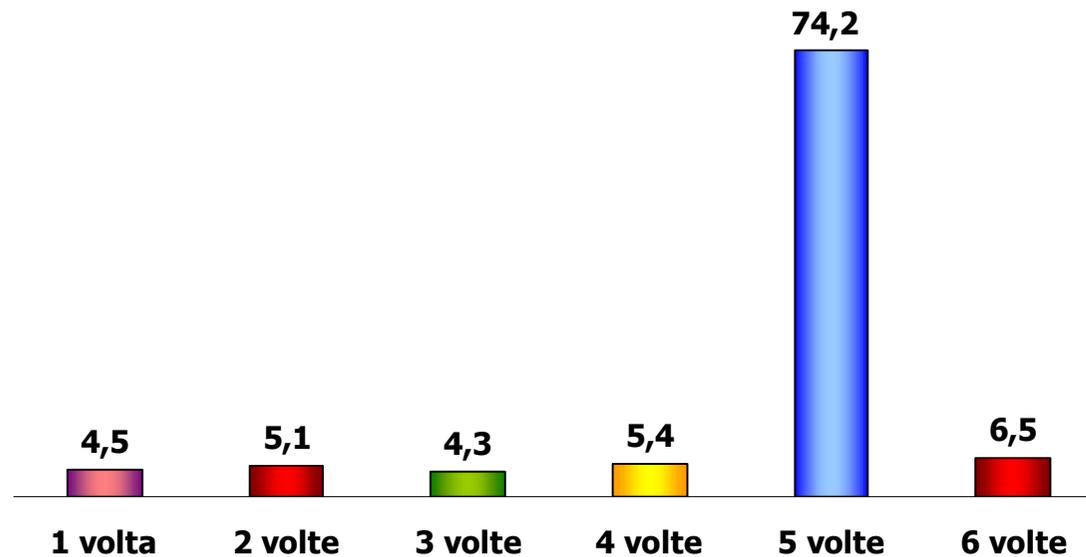
Pasto consumato a mensa

Fattori che influenzano le scelte alimentari



Frequenza settimanale dei pasti consumati a mensa

E' stato considerato il pranzo: il 47,1% sceglie un pasto costituito da un primo, secondo contorno e frutta.

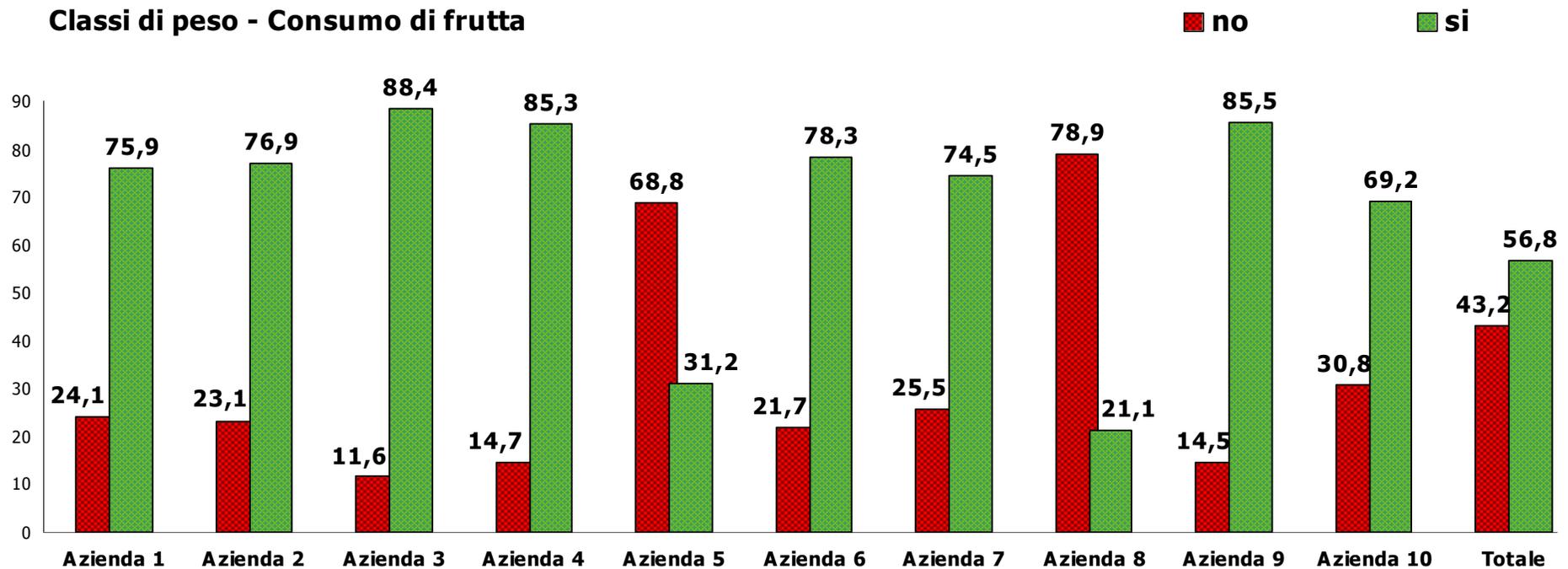


Pasto consumato a mensa



Solo il 56,8% degli addetti consuma la frutta. Esistono delle differenze significative per aziende, ma non vi sono significatività per quanto riguarda il genere e lo stato nutrizionale.

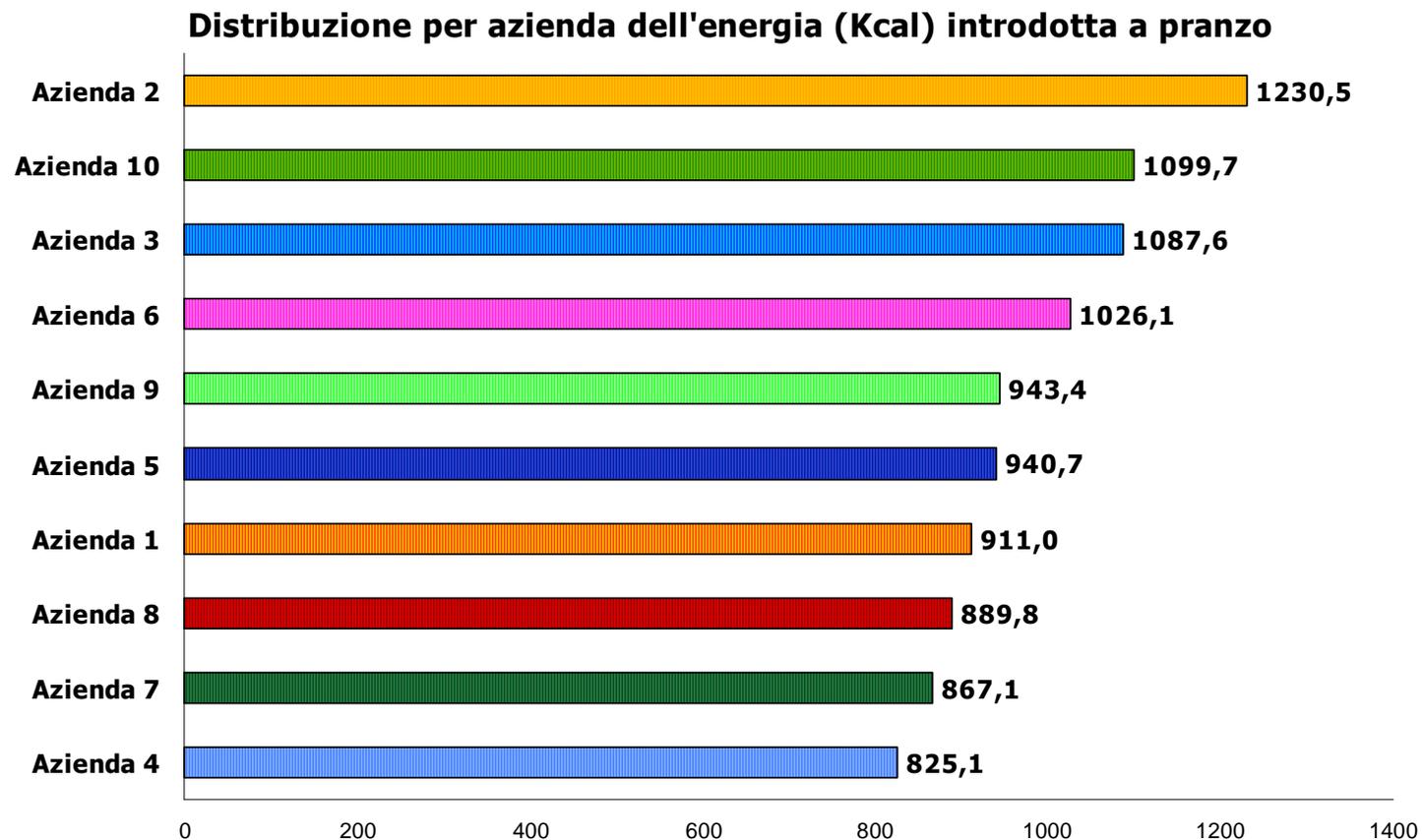
Classi di peso - Consumo di frutta



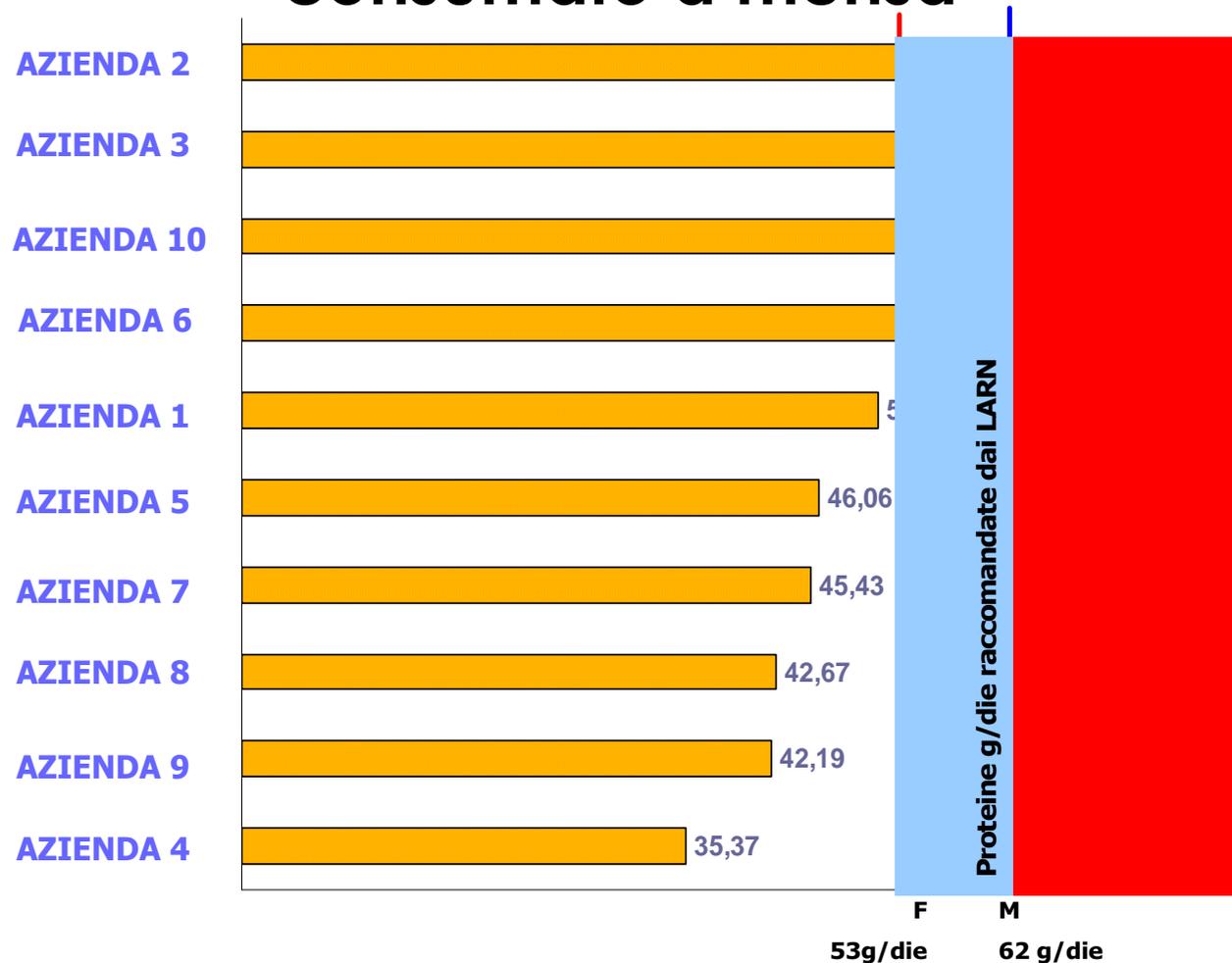
Valori energetici e nutrizionali del pasto consumato a mensa



I valori riportati sono riferiti al pasto maggiormente consumato a mensa. L'energia introdotta a pranzo, che deve apportare il 35-40% delle calorie giornaliere, presenta un'ampia variabilità da azienda ad azienda.



Valori energetici e nutrizionali del pasto consumato a mensa



I grammi di proteine introdotti con il solo pranzo variano da un minimo di 35,37g ad un massimo di 71,03g con una media di 50,30g. La quota giornaliera di proteine per ogni individuo dovrebbe essere, in base ai LARN, di 62g per gli uomini e di 53g per le donne.

Conclusioni

- ✓ il 35,3% e il 6,3% dei lavoratori risultano essere rispettivamente in **sovrappeso ed obesi**;
- ✓ lo stato nutrizionale è associato fortemente con tutte le variabili socio-demografiche;
- ✓ **l'attività fisica** viene praticata dal 54,3% degli intervistati. E' stata evidenziata inoltre una relazione significativa ($p < 0,01$) tra il peso corporeo e l'inattività fisica;
- ✓ **spuntini**: esiste una differenza ($p < 0,05$) tra le classi di peso:
- ✓ **consumo di frutta e verdura**: il 59,1% del campione consuma 1-2 porzioni di frutta e verdura al giorno, mentre solo il 7,9% ne consuma 5 o più porzioni, come raccomandato dalle "Linee guida per una sana alimentazione" (rev. 2003).