

Un progetto formativo per ridurre il tasso di assenteismo e di malattia

Ora le aziende si affidano ai "Collaboratori in salute"

MANTOVA - Lo stato di salute dei dipendenti è un aspetto di primario interesse per l'imprenditore che deve garantire un costante livello di produttività attraverso l'impiego ottimale delle persone che lavorano in azienda, ciascuna delle quali è fondamentale per raggiungere il risultato finale. Centrale diventa dunque il tema della prevenzione dell'assenteismo. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità è possibile prevenire le malattie croniche, responsabili del 77% della perdita di anni di vita in buona salute, attraverso l'adozione di sani stili di vita che includano una buona condotta alimentare, l'attività fisica e un'adeguata postura corporea, la prevenzione del fumo e dell'abuso di alcool, l'igiene del sonno ed una gestione consapevole dello stress. È difficile quantificare per l'azienda il costo effettivo dell'assenteismo, tuttavia abbiamo la certezza che ogni euro speso nella promozione della salute nei luoghi di lavoro porta un ritorno degli investimenti tra il 2,5% e il 4,8%. Per ridurre il tasso di assenteismo e di malattia nasce il progetto formativo rivolto alle aziende dal titolo: "COLLABORATORI IN SALUTE" che facilita l'adozione di stili di vita sani ed una migliore salute fisica e psicologica.

Questo progetto si suddivide in 3 macro aree:

- 1. Alimentare** curata dalla dott.ssa Alessia Guidi, Biologa nutrizionista
- 2. Posturale** curata dal dott. Luca Di Tora, Osteopata e Laureato in Scienze Motorie
- 3. Motivazionale** curata dalla dott.ssa Rossana Cal, Psicologa del lavoro

Tutto parte da un'alimentazione varia, sana ed equilibrata, fondamentale per il raggiungimento e mantenimento dello stato di salute.

L'educazione alimentare è necessaria per imparare le regole base di una corretta nutrizione, per capire come organizzare al meglio la spesa e l'alimentazione quotidiana, in funzione degli orari di lavoro, di eventuali turni e delle dinamiche famigliari.

L'obiettivo è di arrivare ad un miglioramento dello stato nutrizionale, attraverso l'eliminazione di comportamenti alimentari scorretti e la promozione di sane abitudini.



Da sinistra: Rossana Cal, Luca Di Tora e Alessia Guidi

Non dimentichiamo, poi, che la prima causa di malattia professionale è rappresentato dalle malattie a carico del sistema muscolo-scheletrico. È fondamentale, dunque, educare le persone alla conoscenza del proprio corpo, delle proprie abitudini posturali e dei meccanismi di compensazione che vengono messi in atto e che possono variare in base alle mansioni svolte durante la giornata lavorativa e alla postura che viene mantenuta mentre si lavora.

Tuttavia, nonostante tutti siano a conoscenza dell'importanza e della reale utilità di una corretta alimentazione, di svolgere attività fisica, di dormire bene, di non fumare e di non abusare di alcool e sostanze psicoattive, l'aspetto più difficile è legato agli aspetti pratici, come modificare concretamente le proprie abitudini di vita.

L'obiettivo della parte motivazionale del progetto è quella di comprendere gli ostacoli al cambiamento e superarli attraverso l'assunzione di stili di vita salutari.



Biologa Nutrizionista | Osteopata D.O. | Psicologa del Lavoro
Alessia Guidi | Luca Di Tora | Rossana Elena Cal

ALESSIA GUIDI (Biologa Nutrizionista)

Ambulatorio: via Granasso 1/A - 46034 BORGO VIRGILIO (Mn)
Cell. 3382696190 - Website: www.alessiaguidi.it
e-mail: alessia.guidi.nutrizione@gmail.com

LUCA DI TORA (Osteopata D.O.)

Studio: Viale Salvador Allende 2 - 46100 MANTOVA
Cell.: 3490086602 - e-mail: info@lucaditora.it
Facebook: www.facebook.com/osteopatalucaditora
Instagram: www.instagram.com/osteopatalucaditora

ROSSANA CAL (Psicologa del Lavoro)

Studio: Galleria Landucci 6 - 46100 MANTOVA
Cell. 3483210441 - Fax: 0376 316286
Website: www.mievolvo.it - e-mail: direzione@mievolvo.it