

Esiste un'alimentazione adatta a ogni professione: diminuire l'assunzione di alcuni alimenti a favore di altri ha effetti sorprendenti sul rendimento, con conseguenze importanti nella gestione del rischio sul lavoro

Il legame tra cibo – stress – mansione professionale è ormai indiscusso e la problematica sui rischi emergenti legati a sonnolenza, stress, intossicazione è di assoluta attualità

Mangiare bene non serve solo a mantenersi in salute, ma anche a lavorare meglio e con maggiore attenzione

L'Organizzazione Mondiale della Sanità fornisce dati in crescita di disturbi associati a fattori di rischio nutrizionali:



- Obesità
- Ipertensione arteriosa
- Malattie neurologiche e cardiovascolari
- Alcune tipologie di tumori (prostata; colon; seno e stomaco)
- Diabete
- Anemia

In tema di Sicurezza sul Lavoro, il sovrappeso e l'obesità rappresentano un rischio aggiuntivo per la salute e l'incolumità del lavoratore

Alimentazione corretta

Ogni professione ha la sua dieta perché il rischio alimentazione è uno dei rischi che il datore di lavoro ha l'obbligo di valutare a norma del Testo Unico 81/2008 Salute e Sicurezza nei luoghi di lavoro

Una scorretta alimentazione può causare una perdita di produttività **fino al 20%** (Organizzazione Internazionale del Lavoro)

La disattenzione nelle ore post prandiali è fatale e complice di gran parte degli infortuni sul lavoro (INAIL)



ALIMENTAZIONE & PERFORMANCE LAVORATIVA

Come l'alimentazione influenza la performance lavorativa e interviene nella prevenzione del rischio

OBIETTIVI: Fornire un quadro concettuale e pratico sulla corretta alimentazione e sensibilizzare al suo ruolo strategico nella performance lavorativa

Responsabilizzare l'organizzazione e il lavoratore nel raggiungere una condizione di benessere che è prima di tutto una prevenzione del rischio

CONTENUTI DEL CORSO

- Cenni di anatomia e fisiologia della digestione; l'assorbimento dei nutrienti; come il cibo diventa energia o deposito; il ruolo dell'indice glicemico degli alimenti nel mantenimento di un buono stato di salute
- La giornata ideale: il ruolo della prima colazione; la struttura del pranzo e della cena; i corretti abbinamenti; da quali alimenti si ricavano i macronutrienti
- Come l'alimentazione incide sulla performance lavorativa
- Alimentazione e prevenzione del rischio biologico e chimico rafforzando il sistema immunitario
- Alimentazione e implicazioni posturali
- Stili e buone prassi alimentari a confronto, legate al tema dell'invecchiamento aziendale
- Dieta ideale in relazione alla tipologia di lavoro
- Spunti pratici su una corretta alimentazione legati al tipo di lavoro (ad esempio la corretta pausa pranzo; la pausa virtuosa)
- Scelta degli alimenti giusti per prevenire e gestire lo stress e gli assenteismi sul lavoro
- Turni di lavoro e alimentazione
- Sane abitudini extra lavorative che possono incidere sul lavoro (la corretta cena; la corretta alimentazione extra lavorativa)



IL TEAM

Coordinatore e Responsabile

Dott. Massimo Servadio

Psicoterapeuta e Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni

Esperto in Psicologia della Salute Organizzativa e Psicologia della Sicurezza lavorativa

Dott.ssa Monica Bruzzone

Dottoressa in Scienze Biologiche; iscritta all'Ordine Nazionale dei Biologi

Master Nutrifer in Nutrizione Umana

Counselor e Floriterapeuta

Dott.ssa Giorgia Orengo

Dottoressa in Scienze Biologiche; iscritta all'Ordine Nazionale dei Biologi

Specialità in Patologia Clinica

Naturopata e Floriterapeuta

Servadio & Partners

ORGANIZZAZIONE GRUPPO PERSONA

www.servadioepartners.com

Tel. e Fax +39 010 7965772

Via Porta d'Archi, 10/31 - 16121 Genova

P. IVA 02273120994