Roma, 14 ottobre 2019

«Valutazione delle abitudini alimentari di un gruppo di sommozzatori del vigili del fuoco»

Tiziana Paola Baccolo
Maria Rosaria Marchetti

Inail, DiMEILA

ATTIVITA' DI RICERCA

INAIL - Piani Attività Ricerca (stili di vita/ comportamenti salutari)

D.Lgs.81/08 e s.m.i. (promozione della salute negli ambienti di lavoro)

Progetto «Esposizione in ambienti iperbarici»

Promozione della corretta alimentazione nei subacquei

- Informazione ai Lavoratori
- Consigli e buone pratiche per le Aziende
- Strumenti per il Medico che deve dare idoneità

Il subacqueo necessita di una perfetta forma fisica in quanto l'immersione espone il fisico a Stress Multifattoriale (microclima, tempo, frequenza e profondità, attività fisica,….):

- possibilità di incidenti e infortuni
- patologia da decompressione (PDD), compresa l'osteonecrosi asettica, traumi dell'apparato respiratorio e dell'orecchio medio, ipotermia, effetti tossici dei gas utilizzati,…

Promozione della cultura della prevenzione

Alimentazione bilanciata nell'apporto di carboidrati, grassi, proteine, vitamine, minerali,..

Maggiore è la quota di grasso nell'organismo, maggiore è il rischio di:

- Patologia Da Decompressione (PDD) per accumulo di azoto nei tessuti grassi
- Aumento grasso=insulinoresistenza (crisi ipoglicemiche)

5

Banche-dati Studi effettuati in Nord America e in Europa

Vi è forte (*strong*) evidenza che gli interventi svolti nei luoghi di lavoro siano efficaci

- Nell'incrementare il consumo di frutta, verdura e alimenti ricchi di fibre
- nel diminuire l'entità dell'apporto di grassi

Questionario

- 71 sommozzatori dei vigili del fuoco

Dati personali/lavorativi

Abitudini alimentari al lavoro

Attività fisica extralavorativa

Caratteristiche del campione

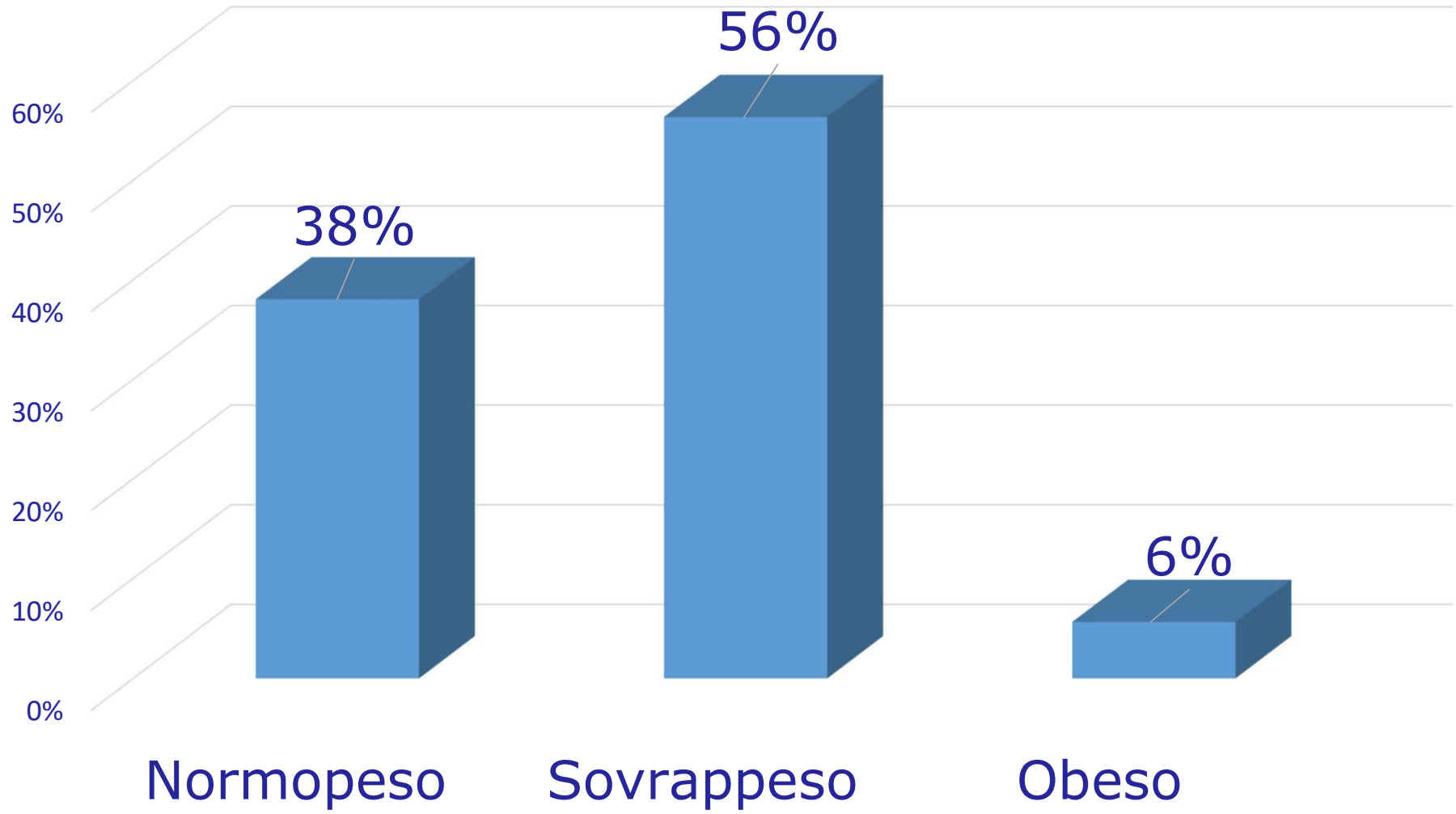
- COMPILATI: 78 QUESTIONARI
- ELABORATI: 71 QUESTIONARI (91%)
- TUTTI UOMINI
- ETA' MEDIA: 39 ANNI (range 24-60)
- ANZIANITA' LAV. GENERALE: 13 ANNI (range 4-39)

8

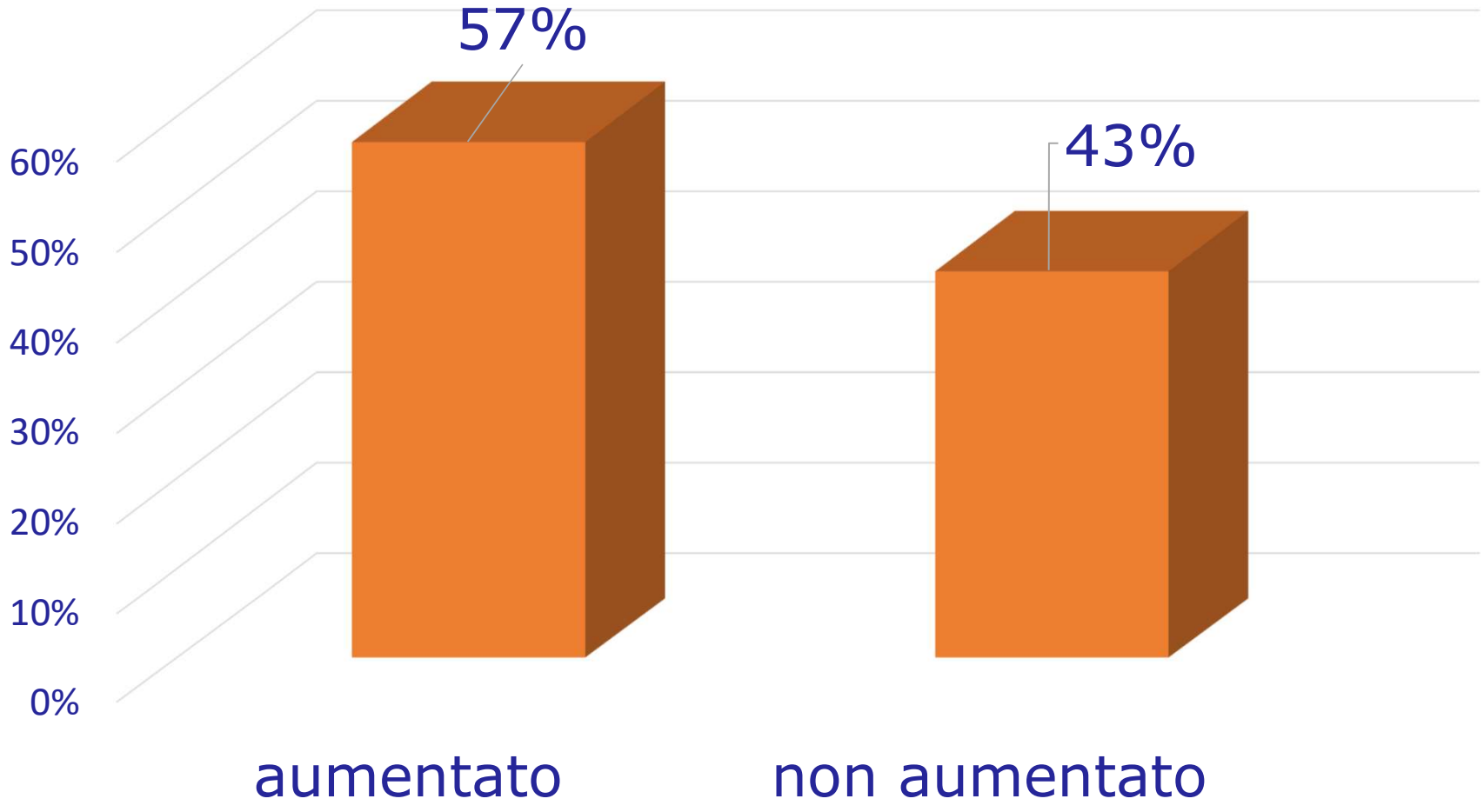
Caratteristiche del campione

- ATTIVITA' COME SOMMOZZATORE NEI VVF: 9 ANNI (RANGE 1-32)
- NUMERO IMMERSIONI di LAVORO MEDIE NEGLI ULTIMI SEI MESI: 22 (1-84)
- FREQUENZA MEDIA DI IMMERSIONE DI LAVORO SETTIMANALE: 1 VOLTE (1-5)

BMI

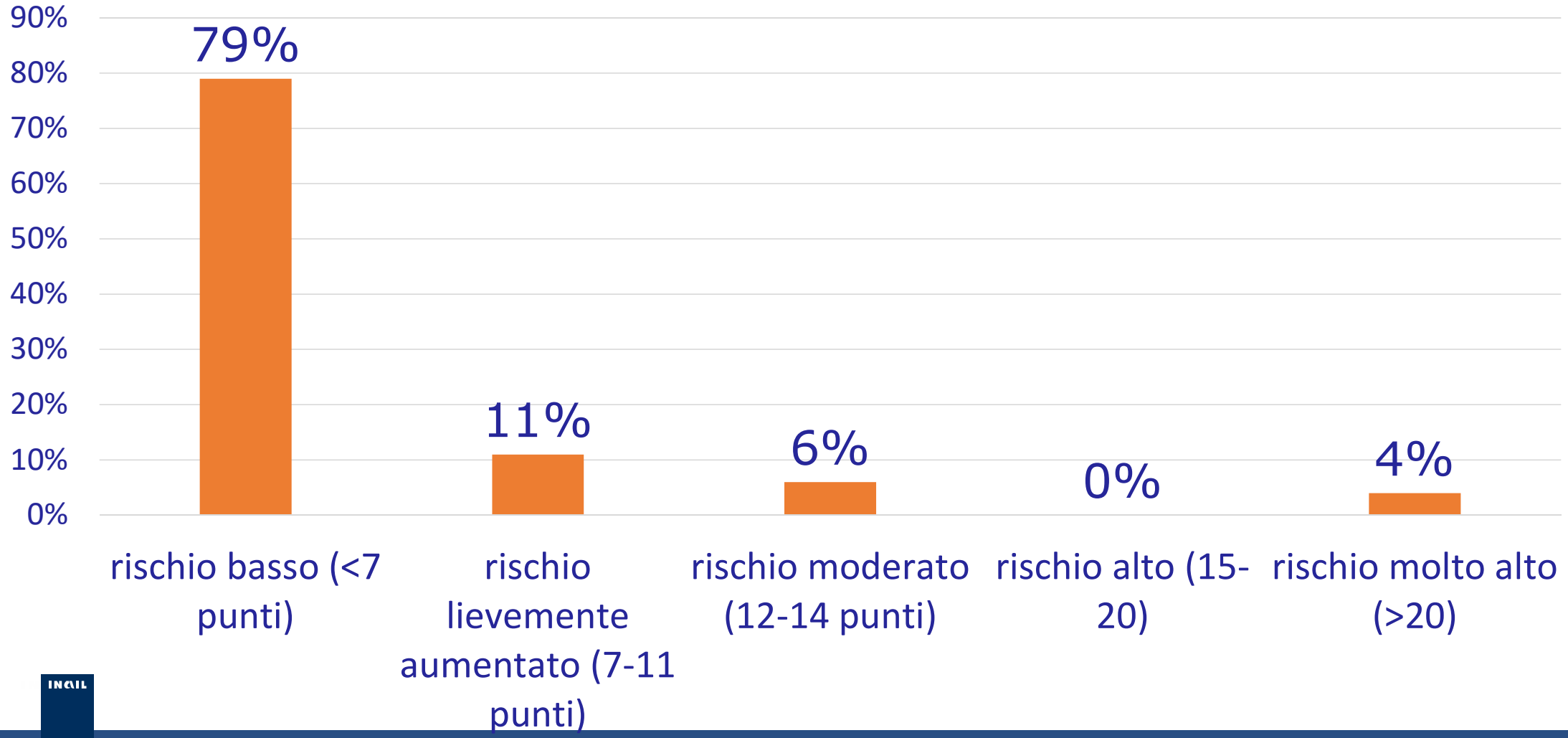


Rischio cardiovascolare/diabete correlato all'obesità (viscerale) - Waist-to-height ratio (WHtR)



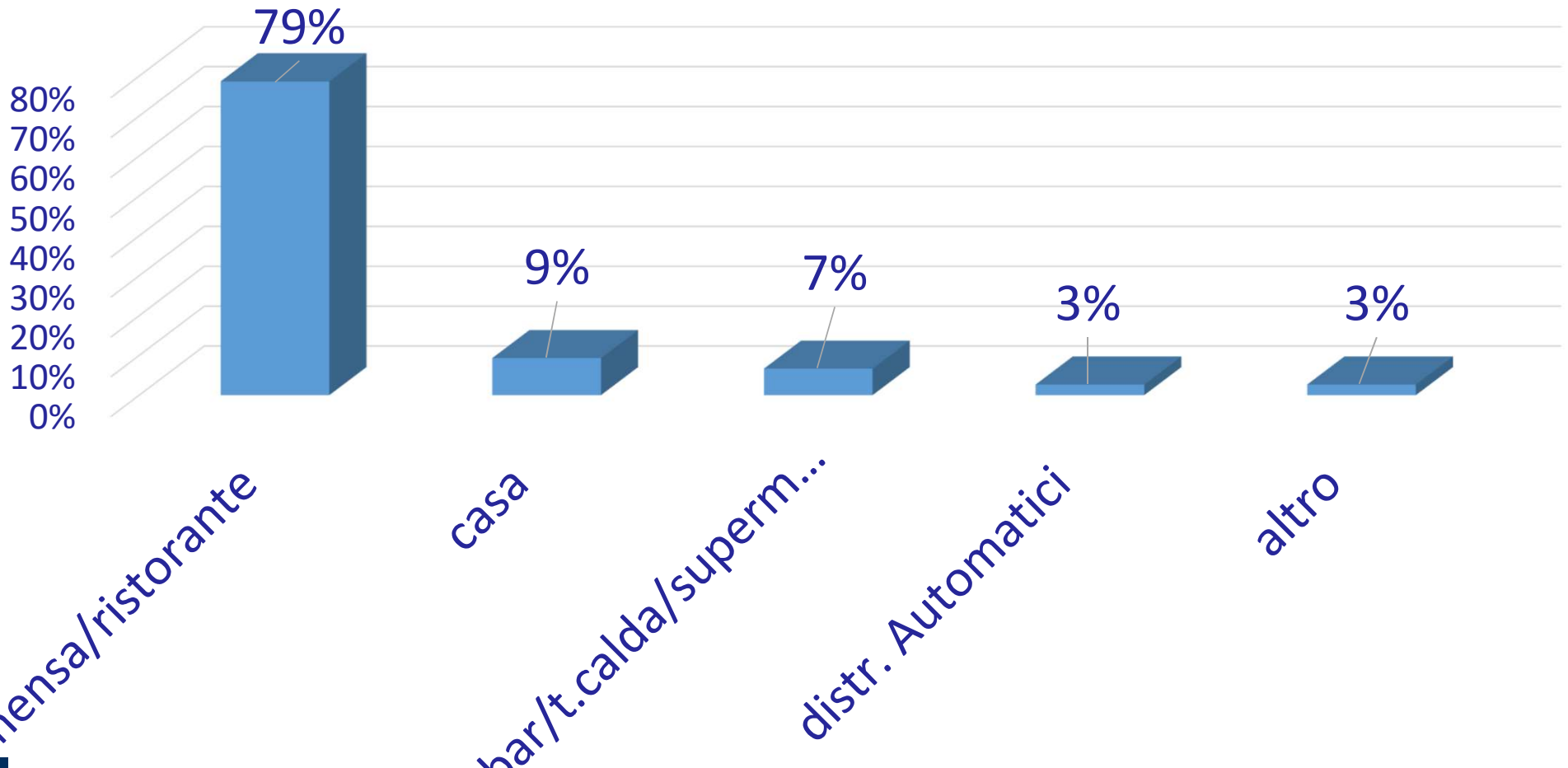
(RAPPORTO FRA CIRCONFERENZA VITA IN CENTIMETRI E ALTEZZA IN CENTIMETRI PERICOLOSO SE >=0,5)

FINDRISK


90%
80%
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
79%
11%
6%
0%
4%
rischio basso (<7 punti)
rischio lievemente aumentato (7-11 punti)
rischio moderato (12-14 punti)
rischio alto (15-20)
rischio molto alto (>20)

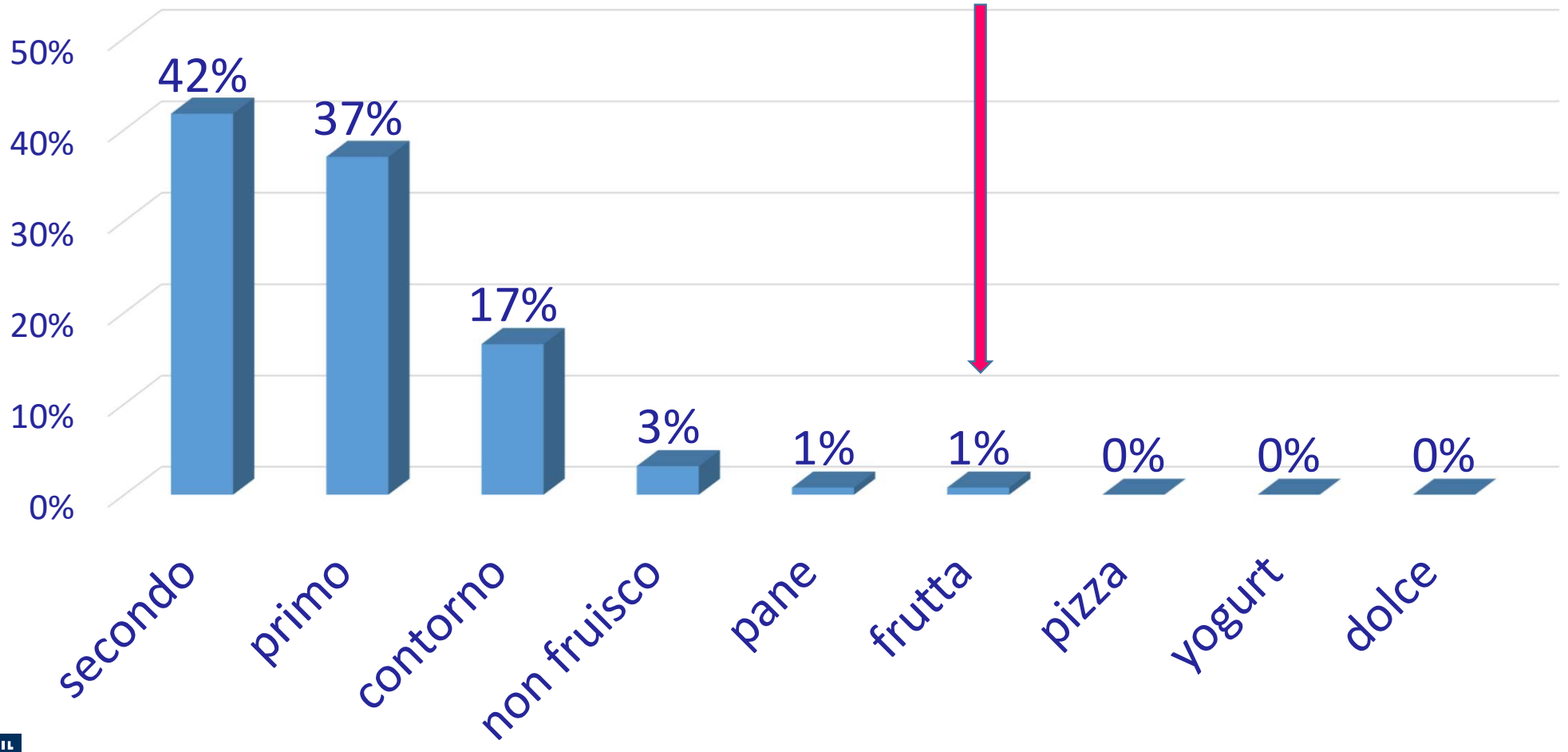
12

Dove mangiano al lavoro



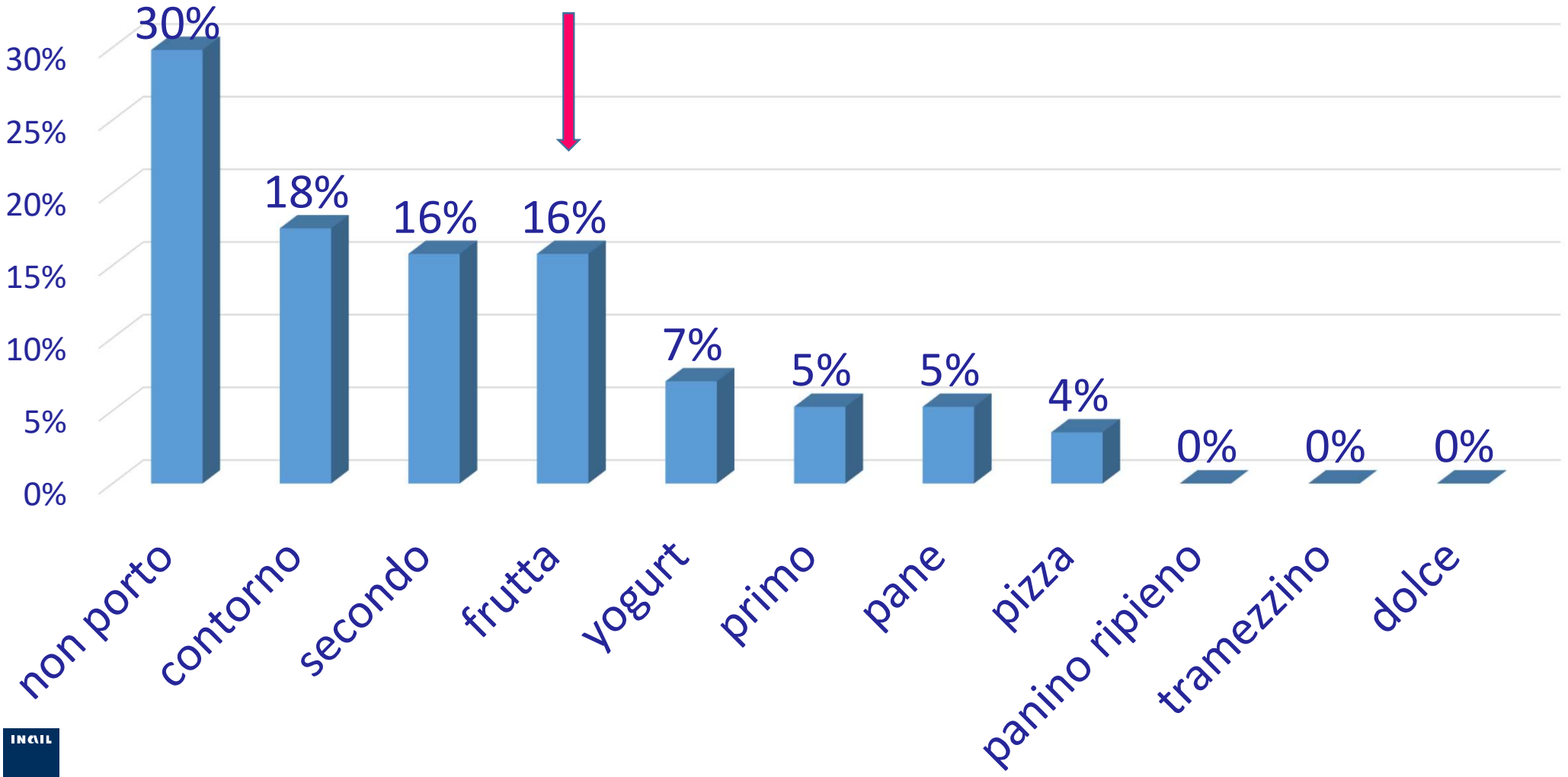
13

Cosa mangiano presso mensa/ristorante



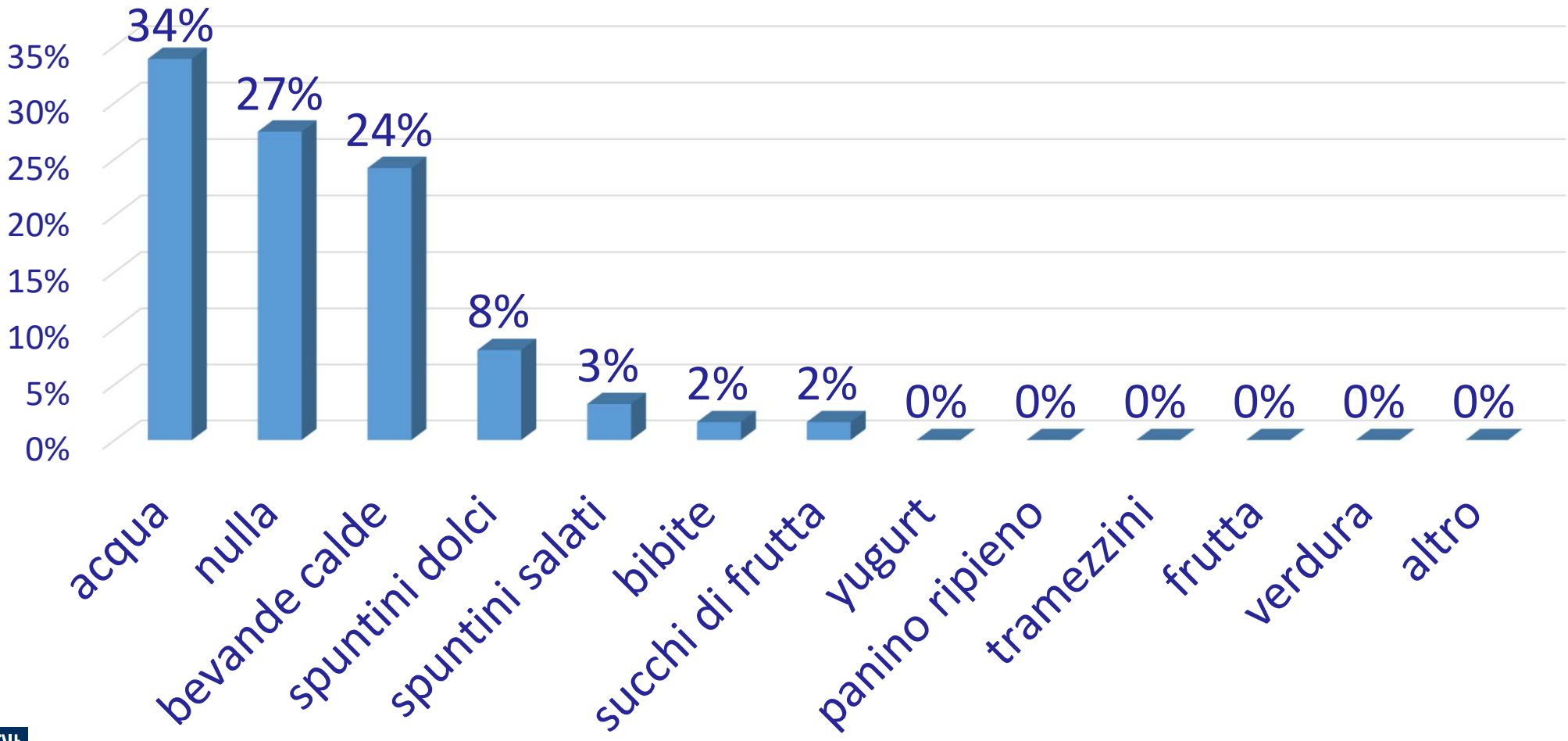
14

Cibo da casa



15

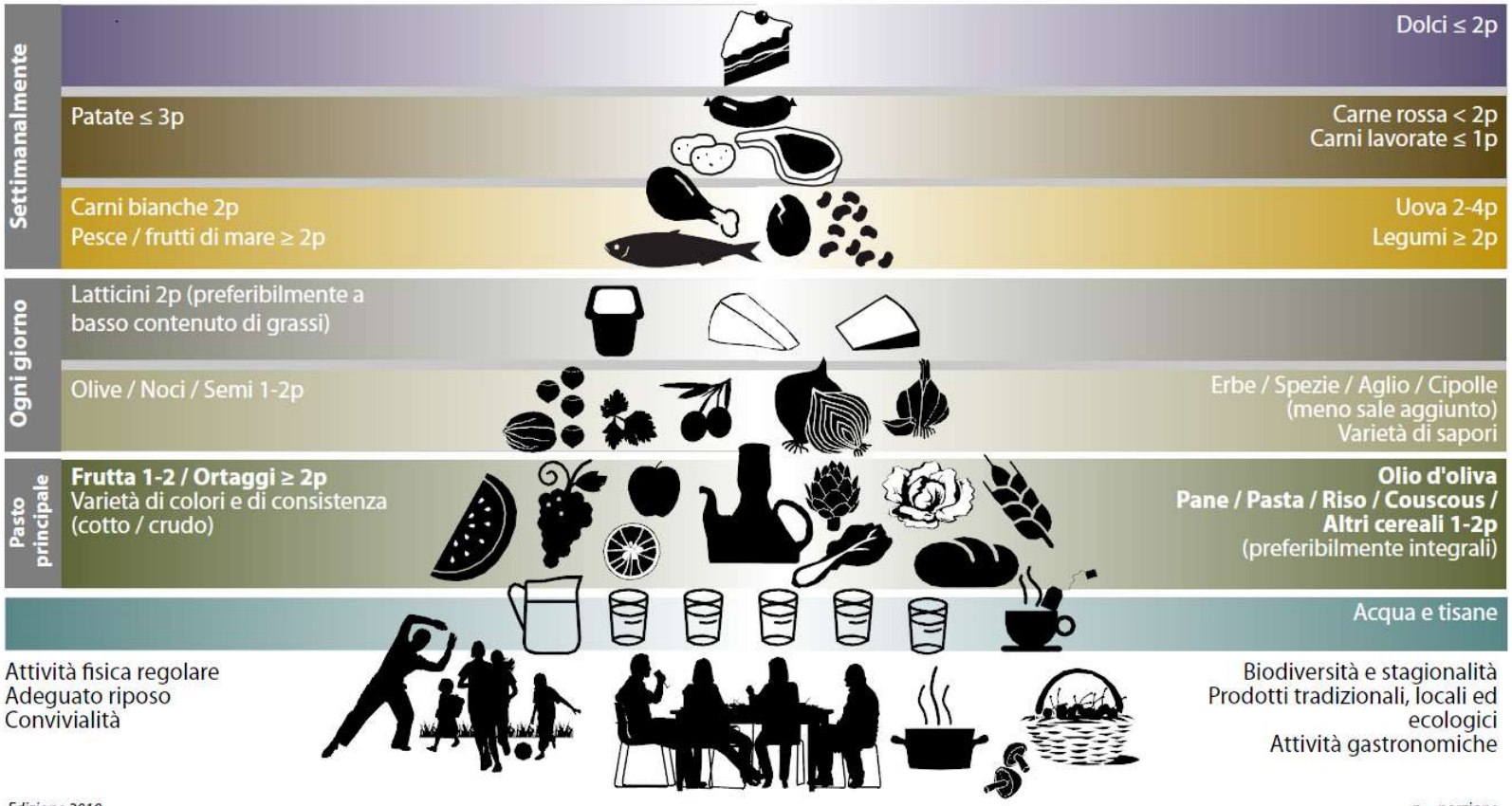
Distributore automatico



16

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta



Edizione 2010

p = porzione

© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione

Fundación Dieta Mediterránea

ICAF International Commission on the Anthropology of Food and Nutrition

FORUM ON MEDITERRANEAN FOOD CULTURES

Prediimed Prevención con Dieta Mediterránea

Ciiscam

HELLENIC HEALTH FOUNDATION

IUNS

CIHEAM

fens

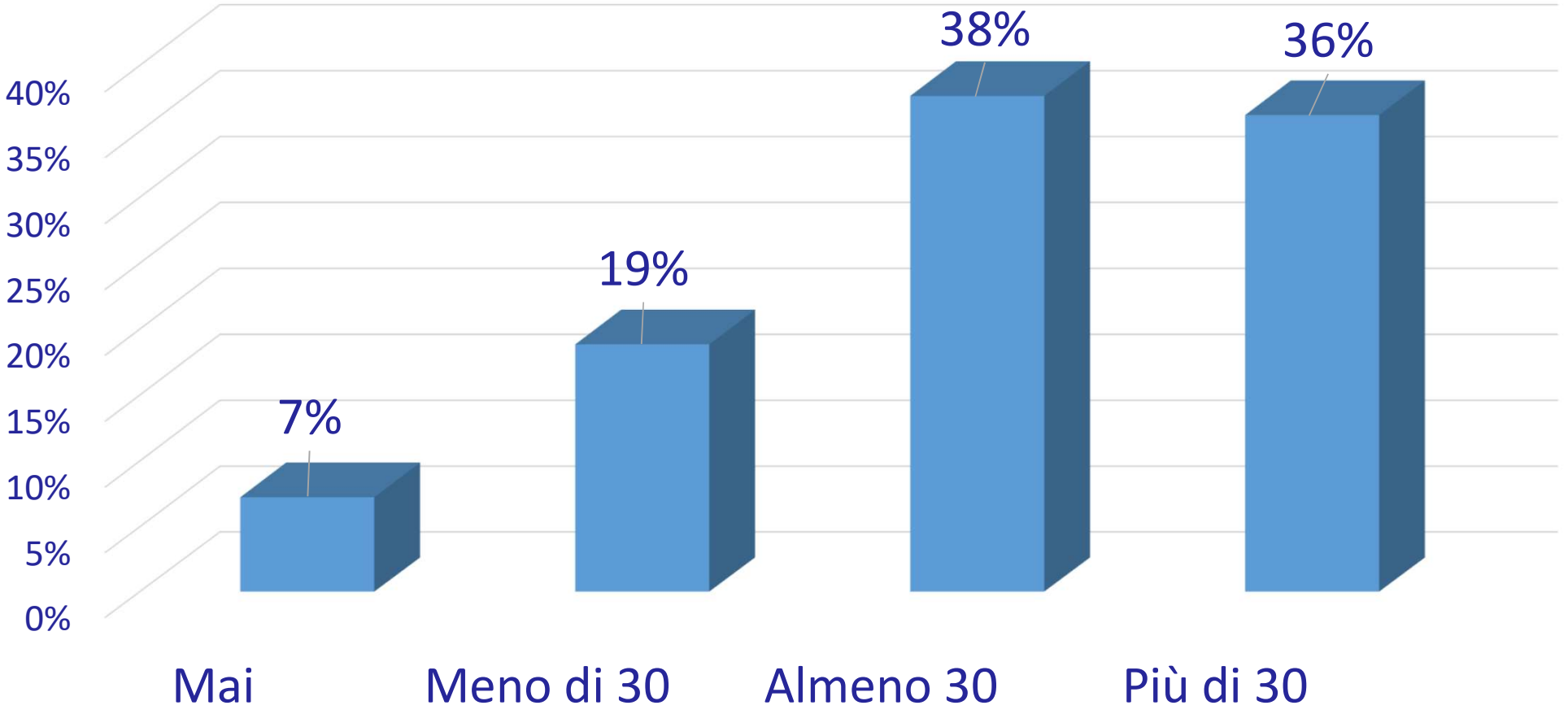
ALIMENTO (consumo consigliato)	Adesione al consumo consigliato	Inferiore al consumo consigliato	Superiore al consumo consigliato	MAI
Latte/yogurt (2 giorno)	6%	86%	0%	9%
Verdura/ortaggi (≥2/giorno)	35%	64%	0%	1%
Frutta (≥3/giorno)	9%	90%	0%	1%
Pasta/Riso (1-2/giorno)	61%	34%	4%	0%
Formaggi freschi e stagionati (3/sett.)	17%	55%	26%	3%
Pa[illegible]e (≤ 3/sett.)	94%	0%	5%	2%

18

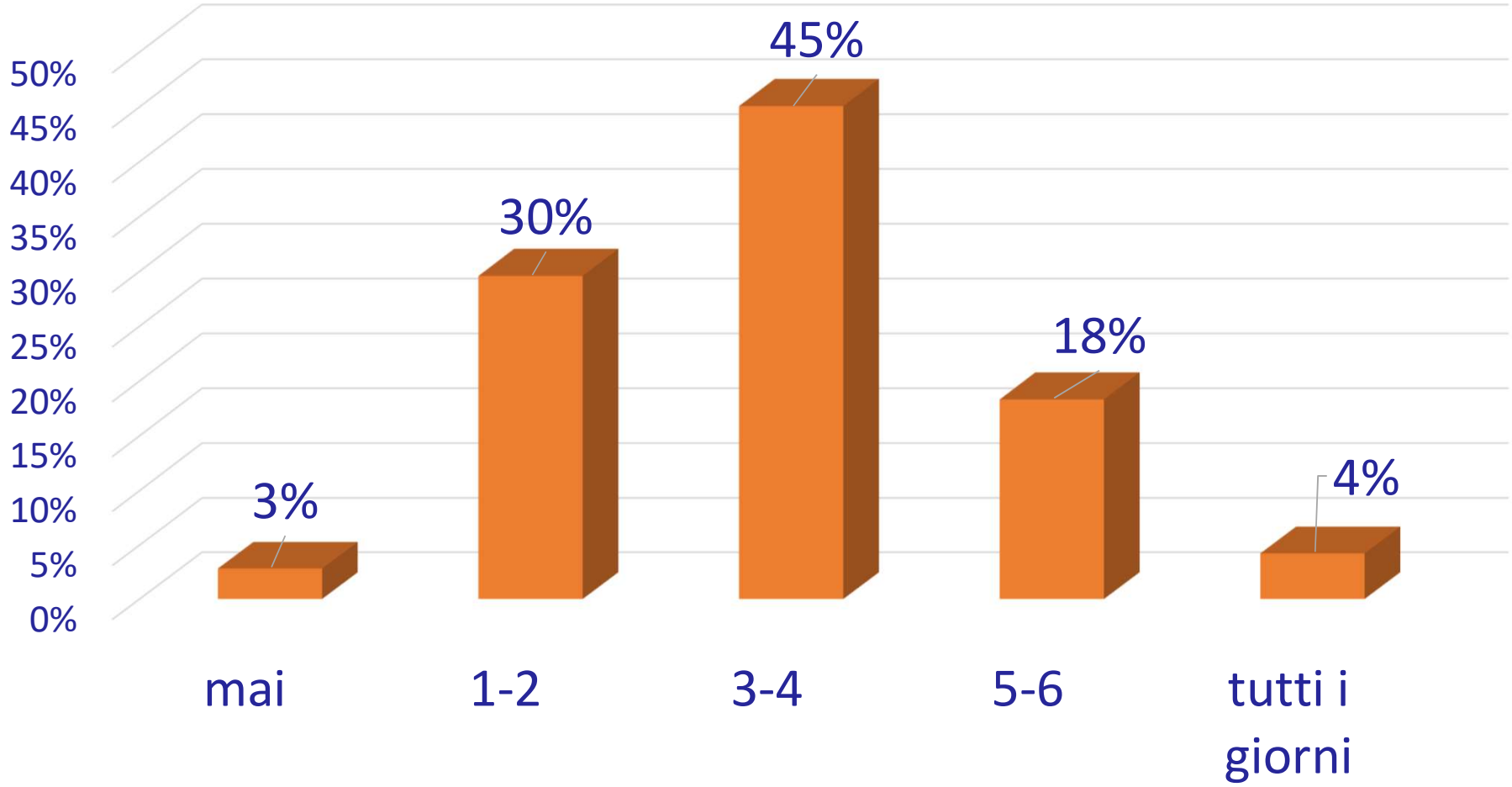
ALIMENTO (consumo consigliato)	Adesione al consumo consigliato	Inferiore al consumo consigliato	Superiore al consumo consigliato	MAI
Uova (2-4/sett.)	32%	61%	7%	0%
Carni rosse (< 2/sett.)	70%	0%	30%	0%
Pollame e carni bianche (2/sett.)	41%	15%	43%	1%
Pesce, Molluschi e Crostacei (≥2/sett.)	51%	49%	0%	0%
Legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli) (≥2/sett.)	81%	19%	0%	0%
Salumi/Insaccati (< 1/sett.)	62%	0%	33%	4%
Dolci/Gelati (≤ 2/sett.)	67%	0%	30%	3%

19

Minuti di cammino al giorno



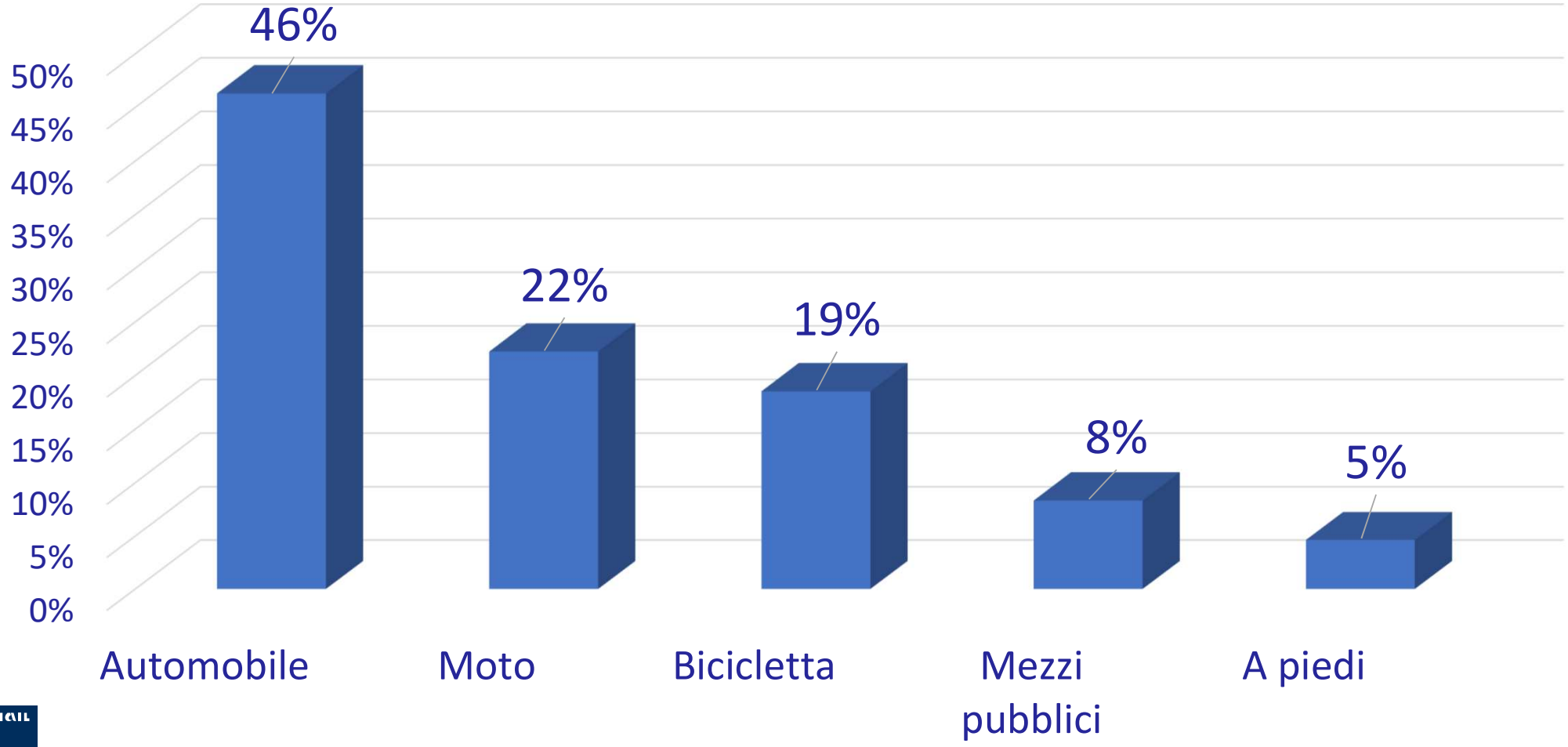
Attività sportiva settimanale



Il 67% svolge att. sportiva almeno 3 volte/sett.

21

Quale mezzo per recarsi al lavoro



Consapevolezza del rischio alimentare

- L’attività fisica del campione appare sufficiente ma le abitudini alimentari sono migliorabili facendo attenzione alle porzioni.
- Importante è l’informazione sul rischio alimentare per il lavoro svolto

23

Alcuni consigli alimentari

- Adottare una dieta equilibrata e svolgere attività fisica idonea al mantenimento del peso forma
- Evitare un'alimentazione iperproteica che può aumentare pericolosamente il patrimonio di azoto nel sangue, ritenuto corresponsabile della comparsa della narcosi d'azoto
- Ridurre l'apporto proteico 2 settimane prima dell'immersione: apporto proteico ben quantificato (1 g/kg di peso corporeo/die)

24

Alcuni consigli alimentari

- Non mangiare legumi dal giorno prima dell'immersione e bevande gassate nelle ore precedenti l'immersione per evitare seri disagi legati, rispettivamente, al gas prodotto ed a quello introdotto
- Non assumere alcol nelle ore precedenti l'immersione (gli effetti della narcosi vengono potenziati dall'alcool)

25

- L’alimentazione frazionata in tre pasti principali e uno o due spuntini al giorno consente un più armonico rifornimento di energia e un minore impegno digestivo.

Distribuzione dei pasti nell'arco della giornata

Apporto calorico nei Cinque pasti giornalieri:

- prima colazione circa il 20%
- spuntino mattina circa il 5%
- pranzo 35%;
- spuntino pomeriggio circa il 5%
- cena 35%.

Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti (LARN) PER GRUPPO DI ALIMENTI

LATTE E DERIVATI

- latte 125 ml
- yogurt 125 g
- formaggio fresco 100 g
- formaggio stagionato 50 g

CARNE, PESCE, UOVA

- carne "rossa" fresca/surgelata (bovina,ovina,suina,equina) 100 g
- carne "bianca" fresca/surgelata (pollo, tacchino, coniglio, ecc.) 100 g
- carne conservata (salumi, affettati) 50 g
- pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati 150 g
- pesce, molluschi, crostacei conservati 50 g
- uova 50 g

LEGUMI

- legumi, freschi o in scatola 150 g
- legumi, secchi 50 g

CEREALI E DERIVATI,TUBERI

- pane 50 g
- sostituti del pane: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, tarallini 30 g
- pasta, riso, mais, farro, orzo, ecc. 80 g
- prodotti da forno dolci: croissant, brioche, cornetto, biscotti 30-50g
- Cereali/prima colaz. 30 g
- patate 200 g

VERDURE E ORTAGGI

- insalate a foglia 80 g
- verdure e ortaggi, crudi o cotti 200 g

FRUTTA

- frutta fresca 150 g
- frutta secca in guscio 30 g
- frutta secca zuccherina 30 g

GRASSI DA CONDIMENTO

- olio extravergine di oliva, olio di semi 10 ml
- burro 10 g

BEVANDE ANALCOLICHE

- spremute, succhi di frutta, tè freddo, altre bevande non alcoliche 200 ml/330 ml
- tè caldo 250 ml
- caffè 30-50 ml

BEVANDE ALCOLICHE

- vino 125 ml
- birra 330 ml
- vermouth/porto/aperitivi 75 ml
- superalcolici 40 ml

DOLCIUMI

- zucchero 5 g
- miele, marmellata 20 g
- torte, dolci al cucchiaio, gelati 100 g
- snack, barrette,cioccolato 30 g

NOTE

- Le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolciumi, ecc.).
- Per i prodotti della pesca conservati si fa riferimento al peso sgocciolato.
- Del gruppo legumi fanno parte i derivati della soia (es. tofu e tempeh) e la porzione è 100 g.
- Per la pizza, la porzione standard è la pizza margherita al piatto, 350 g.
- Per la pasta, la porzione di pasta fresca (per es. tagliatelle all'uovo) è di 100 g, quella di pasta ripiena (per es. ravioli, tortellini) e 125 g, quella di lasagna e 250 g, quella di gnocchi di patate è 150 g.
- Per le minestre in brodo, cous-cous, semolino si considera in genere mezza porzione.
- Per i prodotti da forno: brioche, cornetti, croissant il peso è 70 g se con crema/marmellata. Le merendine confezionate pesano circa 40 g.

ALIMENTI	UNITÀ DI MISURA	PESO IN g
- farina di frumento 00	n° 1 cucchiaio colmo	11
- pastina	n° 1 cucchiaio colmo	15
- riso crudo	n° 1 cucchiaio colmo	8
- panna da cucina	n° 1 cucchiaio colmo	14
- parmigiano	n° 1 cucchiaio colmo	10
- parmigiano	n° 1 cucchiaio raso	7
- maionese	n° 1 cucchiaio raso	9
- marmellata	n° 1 cucchiaio raso	14
- miele	n° 1 cucchiaio raso	9
- olio	n° 1 cucchiaio raso	9
- zucchero	n° 1 cucchiaio raso	9
- zucchero	n° 1 cucchiaio colmo	13
- cacao in polvere	n° 1 cucchiaio colmo	10
- latte	n° 1 bicchiere da 125 ml	129
- vino	n° 1 bicchiere da 125 ml	127

Dott.ssa Tiziana Paola Baccolo
Dott.ssa Maria Rosaria Marchetti
Ricercatori DiMEILA

Grazie per l’attenzione