WORKLIMATE2.0
CLIMA LAVORO PREVENZIONE

UNIVERSITÀ DI PARMA

ALIMENTAZIONE CORRETTA: GUIDA INFORMATIVA PER I LAVORATORI

ONDATE DI CALORE E LAVORO

IL CAMBIAMENTO CLIMATICO, CON IL CONSEGUENTE AUMENTO DELLE TEMPERATURE, È UN TEMA IMPORTANTE PER LA TUTELA DELLA SALUTE E SICUREZZA DEI LAVORATORI. LE ONDATE DI CALORE SONO, INFATTI, ASSOCIATE AD UN AUMENTO DEL RISCHIO DI INFORTUNI LAVORATIVI.

TUTTI I SETTORI POSSONO ESSERE COLPITI, SPECIALMENTE CHI LAVORA ALL'APERTO O IN AMBIENTI CHIUSI CON FONTI DI CALORE AGGIUNTIVE O DOVE SONO NECESSARI INDUMENTI CHE LIMITANO LA TRASPIRAZIONE. ANCHE LE ATTIVITÀ FISICAMENTE IMPEGNATIVE FANNO CRESCERE IL CALORE CORPOREO, INCREMENTANDO IL RISCHIO DI DISTURBI LEGATI AL CALDO.

PROTEGGERE LA SALUTE DURANTE LE ONDATE DI CALORE SI PUÒ MANTENENDO UNA BUONA IDRATAZIONE E ADOTTANDO COMPORTAMENTI ALIMENTARI CORRETTI, ISPIRATI AL MODELLO MEDITERRANEO. BASTANO PICCOLI ACCORGIMENTI PER MIGLIORARE LA SALUTE E RENDERE L'AMBIENTE DI LAVORO PIÙ SANO, SICURO ED EFFICIENTE.

CALDO ESTREMO, COME COMPORTARSI?

1 **Bere abbondante acqua**
Assumere almeno 2 litri di acqua al giorno, aumentando la quantità durante le giornate particolarmente calde, anche in assenza di sensazione di sete.

2 **Consumare frutta e verdura fresche**
Integrare nella dieta frutti ricchi di acqua come anguria, melone, arance, e verdure come cetrioli, pomodori e lattuga.

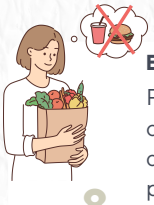
3 **Evitare bevande zuccherate e succhi di frutta**
Limitare l'assunzione di bibite gassate e succhi di frutta confezionati, poiché possono favorire la disidratazione.

4 **Evitare le bevande alcoliche**
L'alcol aumenta la diuresi e la possibile disidratazione, inoltre contribuisce ad aumentare la confusione mentale provocata dal caldo intenso.

5 **Preferire alimenti ricchi di elettroliti**
Consumare alimenti come banane, spinaci, noci e semi, che contengono potassio e magnesio, utili per mantenere l'equilibrio elettrolitico.

6 **Mangiare pasti leggeri e frequenti**
Preferire pasti piccoli e frequenti anziché pasti abbondanti, per facilitare la digestione e mantenere un livello di energia costante.

7 **Preferire alimenti ricchi di fibre**
Consumare cereali integrali, legumi e ortaggi per migliorare la digestione e mantenere l'idratazione.



8 **Evitare cibi salati e grassi**
Ridurre il consumo di cibi ad alto contenuto di sale e grassi, poiché possono aumentare la sete e la sensazione di pesantezza.

9 **Attenzione alla conservazione degli alimenti**
Mantenere inalterata la catena del freddo, i cibi conservati male rischiano una contaminazione da microrganismi.

10 **Portare con sé una bottiglia d'acqua**
A lavoro bere regolarmente; evitando bottiglie di plastica, soprattutto se esposte alla radiazione solare, e preferire una camel bag.

Adottare queste semplici abitudini alimentari e di idratazione può fare una grande differenza nel migliorare la salute e sicurezza durante le calde giornate estive.

RICORDATE, IL BENESSERE INIZIA DA PICCOLI GESTI QUOTIDIANI.

La vostra salute è il bene più prezioso: investite in essa ogni giorno!

CONTATTI:
m.bonafede@inail.it
marco.morabito@ibe.cnr.it
francesca.scazzina@unipr.it

AUTORI: Francesca Scazzina, Elena Bertolotti, Michela Bonafede, Maria Rosaria Marchetti, Marco Morabito, Emma Pietrafesa, Agnese Martini e il gruppo di lavoro Worklimate 2.0

Consiglio Nazionale delle Ricerche
INAIL ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE CONTRO GLI INFORTUNI SUL LAVORO
SSN Azienda USL Toscana centro – Servizio Sanitario della Toscana
SSN Azienda USL Toscana sud est – Servizio Sanitario della Toscana
DEP Lazio
CONSORZIO LaMMA
ALMA MATER STUDIORUM UNIVERSITÀ DI BOLOGNA