

Gympass

Alimentazione sana sul posto di lavoro



Sommario

- 1** | Una guida per creare un ambiente di lavoro prospero
- 2** | L'alimentazione influisce sulle nostre prestazioni lavorative
- 3** | Promuovere un'alimentazione più sana per la tua forza lavoro
- 4** | Stimolare sane abitudini alimentari migliora il benessere aziendale
- 5** | Ulteriori informazioni

1

Una guida per creare un ambiente di lavoro prospero

Molti leader e dipendenti potrebbero non saperlo, ma [l'alimentazione influisce sulla salute delle aziende](#) tanto quanto su quella dei singoli individui. Fornire informazioni sicure e affidabili circa l'alimentazione sul posto di lavoro è un modo per migliorare significativamente la salute dell'azienda e le prestazioni dei dipendenti.

Il fatto positivo è che apportare cambiamenti in meglio è relativamente semplice: le stesse aziende possono aiutare i propri dipendenti a capire meglio come funziona l'alimentazione, incoraggiandoli a preparare pasti più sani e gustosi, riconoscendo le scelte sbagliate e costruendo così un'educazione alimentare più consapevole.

Oltre a mettere in relazione l'alimentazione direttamente con ciò che mangiamo, è anche importante metterla in relazione con l'immunità e l'attività fisica. È probabile che una persona ben nutrita si senta meglio in generale e abbia meno difficoltà a trovare un sano equilibrio tra la sua vita professionale e quella personale.

Questa guida ha lo scopo di aiutarti, come leader, a sostenere e mettere in pratica le abitudini più efficaci per migliorare la qualità dell'alimentazione dei tuoi dipendenti.



2

L'alimentazione influisce sulle nostre prestazioni lavorative

Ogni persona ha un tipo di corpo e un metabolismo diversi, motivo principale per cui è così importante un approccio personalizzato alla nutrizione e alla dieta. Non tutti affrontano gli stessi problemi o difficoltà. La malnutrizione può portare a mancanza di energia, carenza di micronutrienti, sovrappeso e obesità; e questi fattori hanno un'influenza decisiva sulle prestazioni lavorative di un individuo. Il primo passo per migliorare l'alimentazione è capire cosa la definisce e quali aspetti di uno stile di vita sano devono essere presi in considerazione.

Iniziamo, conosci i principi di base della nutrizione?

Nutrienti...

Sono sostanze che aiutano l'organismo a crescere, svilupparsi e mantenersi in buona salute. Ci sono diversi nutrienti nei vari tipi di cibo, pertanto è essenziale mantenere la varietà nella tua dieta. Vitamine e minerali sono chiamati micronutrienti, necessari in quantità minori; mentre proteine, grassi e carboidrati sono macronutrienti che devono essere consumati più frequentemente.

Gruppi di alimenti...

Sono un modo per classificare i tipi di alimenti che contengono nutrienti simili, come pane, cereali, verdura o frutta. Usiamo i gruppi di alimenti per capire la quantità di ogni categoria di cui abbiamo bisogno a ogni pasto.

Calorie...

Caloria è il nome dell'unità utilizzata per misurare l'energia. Le calorie sono presenti in tutti gli alimenti e sono fondamentali per darci energia ed essere attivi per svolgere i compiti più semplici.



In che modo una dieta carente influisce sulla vita professionale di una persona?

Oltre ad avere maggiori probabilità di affrontare malattie prolungate, le persone con abitudini alimentari inadeguate tendono ad avere mancanza di energia, che di conseguenza porta a una **minore produttività** e, talvolta, a un maggiore assenteismo. Nell'esaminare il coinvolgimento dei dipendenti, la permanenza e l'acquisizione di talenti, devi essere consapevole anche di quanto la nutrizione sia importante.

Nelle culture occidentali con ritmi di vita più frenetici, capita spesso che la forza lavoro tenda ad adottare una dieta con una notevole quantità di alimenti pratici, preparati velocemente o altamente trasformati. In genere, queste opzioni sono ricche di calorie, grassi saturi, sodio e zuccheri aggiunti.

Prendersi il tempo per preparare pasti sani ed essere consapevoli delle scelte nutrizionali può avere un grande impatto sulla prevenzione di alcune delle principali cause di malattie croniche, come ad esempio:

1. **Obesità**
2. **Pressione alta**
3. **Diabete**
4. **Cardiopatìa**
5. **Osteoporosi**
6. **Ictus**



- ▶ Il diabete è la principale causa di cecità e amputazioni.
- ▶ Ci sono maggiori probabilità che si verifichino lesioni ossee dovute all'osteoporosi nel bacino, nella colonna vertebrale e nei polsi; anche solo una piccola frattura in queste aree può causare gravi complicazioni.
- ▶ Il 20% delle persone anziane che si frattura il bacino muore entro un solo anno e coloro mche sopravvivono generalmente richiedono cure a lungo termine.
- ▶ Gli infarti, gli ictus o l'obesità possono rendere le attività più semplici come camminare, fare il bagno o persino alzarsi dal letto estremamente impegnative.

I nostri livelli di energia sono determinati da ciò che consumiamo. Il corpo scompone i nutrienti che mangiamo in glucosio, il vero carburante che ci permette di svolgere le attività quotidiane.

A seconda di ciò che mangiamo, possiamo ricevere glucosio in quantità minore o maggiore. Solo una dieta ben bilanciata e ricca di nutrienti può fornire livelli di energia adeguati e aiutare il corpo a restare in forze per tutto il giorno.



Come il cibo è direttamente collegato alle prestazioni lavorative

Quello che mangiamo	Come reagisce il corpo
Pasta e dolci	I nutrienti si trasformano rapidamente in glucosio e provocano un'esplosione di energia nel flusso sanguigno che normalmente rallenta o termina in circa 30 minuti.
Frutta con cereali	I nutrienti si trasformano in glucosio in modo più costante, senza aumento o calo improvviso di energia, scorrendo nel flusso sanguigno in modo equilibrato, permettendoti di rimanere concentrato per tutto il giorno.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), una dieta adeguata può aumentare i livelli di produttività nazionale del 20%. Lo studio dello psicologo Roy F. Baumeister, *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*, ne è un esempio eccellente.

Nello studio viene chiesto a dei bambini di saltare la colazione prima di andare a scuola. Non appena arrivati nell'ambiente scolastico, metà dei bambini vengono scelti a caso e portati a fare una colazione nutriente, mentre l'altra metà viene lasciata a digiuno. Non c'è da sorprendersi se i bambini che hanno fatto colazione, mostrano meno problemi comportamentali e migliori schemi di apprendimento rispetto a quelli che non hanno mangiato. Successivamente quando i bambini rimasti a digiuno ricevono uno spuntino, anche i loro indici di prestazioni migliorano.



3

Promuovere un'alimentazione più sana per la tua forza lavoro

Promuovere un'alimentazione sana sul posto di lavoro incoraggia abitudini migliori e previene carenze nutrizionali che possono influire sulla produttività dell'intero team.

Qual è lo scopo di adottare un'alimentazione sana?

- ▶ Miglioramento della salute e del benessere
- ▶ Riduzione degli infortuni
- ▶ Maggiore permanenza dei dipendenti
- ▶ Riduzione delle assenze per malattia
- ▶ Aumento della produttività
- ▶ Maggiore autostima e umore



Programmi alimentari inadeguati e carenze nutrizionali sono alla base di molti problemi sul posto di lavoro: morale, sicurezza, produttività e, a lungo termine, salute dei lavoratori e delle organizzazioni.

Fornire cibo sano sul posto di lavoro è il modo migliore per indurre le persone a mangiare almeno un pasto equilibrato al giorno.

Christopher Wanjed, autore di *Food at Work: Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases*

Quando si guida un'azienda alla ricerca di una maggiore produttività, la strategia più pratica e semplice è educare le persone sui benefici degli alimenti che mangiano e promuovere cambiamenti dello stile di vita per i quali godranno di risultati a lungo termine. Se stai cercando un programma nutrizionale, è meglio cominciare dalle basi.



Soluzioni semplici per cominciare

Comprendi le sfide e presenta un piano nutrizionale che valuti i problemi che i tuoi dipendenti e l'organizzazione nel suo complesso devono affrontare. Contare sull'aiuto di nutrizionisti e professionisti è l'opzione migliore per assicurarti di poter supportare adeguatamente il tuo team su una varietà di questioni.

Stabilisci obiettivi che dimostrino perché questo tema è così importante per la tua azienda. È probabile che il raggiungimento di obiettivi simili tra i colleghi porterà a risultati migliori, più tangibili e misurabili.

Prepara un elenco di strumenti che saranno utili durante il tuo percorso professionale, sia accedendo ad app di ricette salutari con video e istruzioni, sia fornendo ai tuoi dipendenti la possibilità di contattare nutrizionisti, professionisti del benessere e personal trainer.

Insegna i primi passi

Non tutti sanno quali alimenti ci forniscono i nutrienti di cui abbiamo bisogno per sopravvivere, accumulare energia e portare a termine attività. Alcuni nutrienti sono direttamente connessi a una maggiore produttività.



Le carote forniscono un livello stabile di glucosio per il funzionamento del nostro cervello.



Noci e semi contengono una grande quantità di vitamina E e sono ricchi di antiossidanti che rallentano il nostro declino cognitivo.



I frutti rossi sono ricchi di antiossidanti che proteggono il cervello dai danni cellulari e aiutano a prevenire la demenza e l'Alzheimer.



L'avocado riduce il colesterolo cattivo e il rischio di malattie cardiovascolari, due problemi importanti causati da un'alimentazione inadeguata.



I pesci sono ricchi di olio e omega-3, essenziali per lo sviluppo fisico e intellettuale e per le funzioni cerebrali, inoltre contribuiscono al miglioramento della memoria.



Il cioccolato fondente contiene antiossidanti che rallentano il declino cognitivo e presenta livelli ottimali di caffeina, eccellenti per aumentare la concentrazione.

Promuovi e facilita i cambiamenti nell'ambiente di lavoro

Ristruttura l'ufficio e supporta i tuoi dipendenti nel cambiamento. Fornisci loro un facile accesso a ingredienti sani e attrezzature per preparare i propri pasti che li incoraggeranno a trascorrere la giornata senza dover cedere a tentazioni, come fast food o spuntini pesanti.

Se il tuo team lavora in sede, cerca di **offrire cibo nutriente** a tutti in ufficio, ad esempio tramite la vendita sul posto di lavoro, una dispensa comune o instaurando un rapporto commerciale con venditori ambulanti che offrono opzioni salutari.

Invita il personale a prendersi delle pause durante la giornata e scoraggia la consumazione del pasto davanti al computer. Può sembrare banale, ma quando ci prendiamo il tempo per goderci ciò che stiamo mangiando, riduciamo la probabilità di scegliere opzioni rapide e meno salutari. Inoltre, invitare i dipendenti a stabilire un orario per dedicarsi alla pausa pranzo li incoraggerà a prestare più attenzione all'alimentazione.

4

Stimolare sane abitudini alimentari migliora il benessere aziendale

Fornire ai dipendenti una migliore comprensione del valore di un'alimentazione sana è un passo significativo verso il miglioramento della salute generale della tua forza lavoro. Solo la consapevolezza che i piccoli cambiamenti nel comportamento abbiano il potere di promuovere il benessere e facilitare il superamento delle sfide, porta già cambiamenti significativi. La chiave per la produttività è ancora più accessibile! Lascia che le buone pratiche nutrizionali sorprendano l'intera azienda con risultati positivi.



5

Ulteriori informazioni



Mangia meglio con Gympass.
Diventa partner.

corporateitalia@gympass.com
gympass.com

Fonti:

https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_005175/lang--en/index.htm

http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_005175/lang--en/index.htm

<http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/statsreport14/national-diabetes-report-web.pdf>

<http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/statsreport14/national-diabetes-report-web.pdf>

<http://www.healthline.com/health/glucose>

<https://mindflash.com/blog/does-the-food-we-eat-affect-our-productivity>

https://www.amazon.com/gp/product/1594203075/ref=as_li_ss_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=1594203075&linkCode=as2&tag=leostarup-20

<https://mindflash.com/blog/does-the-food-we-eat-affect-our-productivity>

Gympass

gympass.com