

# PILLOLE DI SALUTE IN AZIENDA: IL VADEMECUM PER OGNI LAVORATORE





## INTRODUZIONE

Al lavoro si trascorre molto tempo di vita, si coltivano relazioni, si vivono conflitti, amicizie, soddisfazioni, fatica e gratificazioni di squadra. Può accadere di trovarsi a volte in un clima troppo competitivo, a volte in un clima di monotonia e piattezza. In ogni caso è necessario non trascurare il proprio benessere psicofisico legato all'attività lavorativa. Per questo motivo abbiamo pensato che potrebbe esserle utile un opuscolo che dia qualche strumento di riflessione per migliorare, se lo ritiene opportuno, l'attenzione verso la salute personale.

Esiste un forte legame fra stili di vita a rischio e esposizione cronica allo stress.

Lo stress è una reazione dell'organismo verso stimoli inaspettati e percepiti come poco controllabili. Un certo grado di stress è necessario per mantenere motivazione, concentrazione e possibilità di gratificazione per quello che si fa.

Si tratta dello stress positivo: "eustress".

L'assenza assoluta di stress può provocare demotivazione, apatia e depressione.

Una soglia elevata e continua di stress provoca, invece, ansia, agitazione, disturbi del sonno, diminuzione delle difese immunitarie, introduzione o peggioramento di comportamenti a rischio legati agli stili di vita: lo stress cattivo - esposizione cronica ad alti livelli di fattori stressanti o assoluta mancanza di eustress, è denominata distress e favorisce:

- abitudine al fumo o aumento del numero di sigarette fumate
- sedentarietà o eccesso di competizione con la pratica di attività fisica pesante e continuativa
- uso problematico di alcol e altre sostanze psicoattive
- disturbi del comportamento alimentare con manifestazioni di rifiuto del cibo o di alterazioni del ritmo e della qualità dei pasti, spesso causa di sovrappeso e obesità.

Gli stili di vita a rischio provocano un ulteriore aumento del livello di esposizione allo stress, sono di per sé fattori stressanti e questo è causa di disagio e malessere professionale e personale.

Se è interessato a questi temi, legga e compili i questionari che trova nelle pagine seguenti per avere il suo profilo di salute attuale rispetto ai comportamenti a rischio.

Nella parte conclusiva trova qualche indicazione per cominciare a modificare da solo lo stile di vita a cui desidera prestare attenzione.

Se ritiene di potersi giovare di un aiuto specifico per modificare i suoi stili di vita si rivolga al centro Luoghi di Prevenzione della Lega contro i Tumori di Reggio Emilia (Tel. 0522.320655), che sta collaborando con la sua Azienda.

Per avere più informazioni può anche parlarne con il Medico competente della sua Azienda.

Il presupposto per il coinvolgimento del lavoratore, nel progetto “promozione della salute” è a nostro avviso correlato alla valutazione del suo modo di utilizzare i dispositivi di protezione individuali già in uso presso l’azienda, valutando da questo una sua personale predisposizione al prendersi cura di se stesso in una ottica di consapevolezza del valore a tutto tondo della sua salute.

Segue una lista di autovalutazione, da inserire nel manuale “Pillole di salute in azienda”, inerente la percezione dell’importanza dell’uso del DPI.

## **VALUTAZIONE USO DEI DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE**

Estratto da indagine PASSI 2015 – sezione 17 SICUREZZA SUL LAVORO

### **1) SECONDO LEI, QUALE È LA POSSIBILITÀ CHE IL SUO LAVORO POSSA PROVOCARLE INFORTUNI?**

(Per infortunio si intende un danno da causa violenta e di breve durata)

- Assente
- Bassa
- Alta
- Molto alta
- Non so

### **2) SECONDO LEI, QUALE È LA POSSIBILITÀ CHE IL SUO LAVORO POSSA PROVOCARLE MALATTIE LEGATE AL LAVORO?**

(Per malattie legate al lavoro si intendono quelle legate a esposizione professionale)

- Assente
- Bassa
- Alta
- Molto alta
- Non so

**3) NEGLI ULTIMI 12 MESI, AL LAVORO, HA RICEVUTO QUALCHE INFORMAZIONE SU COME SI PREVENGONO GLI INFORTUNI SUL LAVORO E LE MALATTIE PROFESSIONALI?**

- Sì, sugli infortuni
- Sì, sulle malattie professionali
- Sì, su entrambi
- No
- Non so / non ricordo

**4) COME LE HA RICEVUTE?**

(Sono possibili più risposte)

- Mediante corsi di formazione
- Con materiali informativi/opuscoli specifici
- Da superiori o colleghi
- Dal medico competente/medico di fabbrica
- Altro (specificare: .....)
- Non so / non ricordo

**5) SUL LAVORO -SE E QUANDO È PREVISTO- UTILIZZA TUTTI I DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE RACCOMANDATI, COME AD ESEMPIO SCARPE ANTINFORTUNISTICHE, OCCHIALI PROTETTIVI, MASCHERINE, GUANTI, IMBRAGATURE, ECC.?**

- Sì, sempre
- Sì, quasi sempre
- Sì, a volte
- No, il mio lavoro non ne richiede l'uso
- No, non mi sono stati forniti
- No, per altri motivi
- Non so / non ricordo

**6) NEGLI ULTIMI 12 MESI È STATO A CASA PER INFORTUNIO SUL LAVORO O PER DEI DISTURBI/MALATTIE LEGATE AL LAVORO?**

- Sì
- No
- Non ricordo

## IMPARARE A RICONOSCERE LE SITUAZIONI STRESSANTI LEGATE AGLI STILI DI VITA

Non siamo particolarmente abituati ad ascoltarci e a riconoscere le situazioni che costituiscono dei campanelli di allarme per il nostro benessere psicofisico.

Scorra gli esempi sotto riportati; se ne trova qualcuno di familiare, probabilmente può fare qualcosa per modificare i suoi stili di vita.

### **1) "Fumarmi una sigaretta nella pausa di metà mattina mi rilassa molto."**

L'effetto rilassante della nicotina è esclusivamente mentale e non fisico, dipende dal fatto che hai imparato ad associare quest'abitudine ai momenti di pausa e svago. Questa sostanza, aumentando la pressione sanguigna e il battito cardiaco, produce effetti che sono diametralmente opposti a quelli del rilassamento. Quando ci si rilassa i ritmi nel corpo tendono a rallentare e non ad accrescere. Aver bisogno della sigaretta per rilassarsi e scaricare la tensione significa avere sviluppato una dipendenza dalla nicotina.

### **2) "È un periodo molto difficile, stasera esco con gli amici e ci beviamo sopra"**

L'alcol, sostanza tossica per l'organismo, affatica il fegato e va a consumare anziché ripristinare le risorse dell'individuo, aggravando la condizione di esaurimento che caratterizza lo stress. Nei momenti di forte affaticamento è utile scegliere attività rigeneranti e riposanti, evitando tutto ciò che comporta un elevato dispendio di energia.

È un sedativo ipnotico che induce a distrarre l'attenzione da problemi che spesso è necessario affrontare.

### **3) Quando torno a casa alla sera sono esausto, spesso mangio quello che capita sul divano.**

Gli squilibri nutrizionali contribuiscono decisamente ad aumentare i rischi collegati allo stress. Un'alimentazione troppo ricca di zuccheri e grassi, abbinata ad uno stile di vita sedentario e stressante sul lavoro, accresce notevolmente il rischio di malattie cardiovascolari e il diabete. È fondamentale ricavare il tempo per un po' di attività fisica e prestare attenzione a ciò che si mangia.

### **4) Nella pausa pranzo ho pochissimo tempo, mi sono ormai abituato a mangiare in pochi minuti, spesso non sento neanche il sapore di quello che mangio.**

Darsi un tempo di almeno 30 minuti per mangiare è molto importante per permettere una corretta masticazione e favorire una buona digestione del cibo. Mangiare freneticamente e digerire male porta ad una cattiva assimilazione dei nutrienti e alimenta una sensazione di frenesia, che è parte integrante del vissuto dello stress.

### **5) "Il dottore mi ha detto che devo fare attività fisica. Ho provato ad andare in palestra per qualche mese, ma poi ho mollato tutto. Sollevare pesi mi annoia troppo."**

È dimostrato che l'attività fisica migliora l'umore per diverse ore dopo la sua conclusione. Gli studi affermano che fare movimento è utile anche per ridurre lo stress, ma solo a patto che l'attività risulti piacevole e divertente per la persona.

### **6) "Alla fine uno sport vale l'altro, basta fare un po' di movimento"**

Per mantenere la salute e ridurre lo stress è ideale ritagliarsi almeno 2/3 momenti alla settimana per fare attività fisica.

È molto buono alternare un lavoro muscolare (ad es. yoga, pilates, palestra) con un lavoro aerobico (ad es. camminata intensa, corsa, nuoto).

**7) “Tra noi colleghe dell’ufficio c’è molta competizione e questo crea una tensione costante.**

**Tre giorni su cinque torno a casa col mal di testa”.**

Frequentare quotidianamente un ambiente di lavoro in cui si è soggetti a forti pressioni e aspettative è molto dispendioso dal punto di vista energetico ed espone fortemente allo stress, con tutti i sintomi psicologici, emotivi, fisici e comportamentali che ne conseguono. Si possono apprendere tecniche efficaci per la gestione di queste situazioni, imparando a riconoscere alcuni segnali e costruendo strategie personalizzate.

**8) “Spesso sul lavoro mi vengono affidati troppi compiti, e anche mansioni a cui non sono abituato.**

**Da qualche mese mi sveglio nel cuore della notte e non riesco più a riaddormentarmi”.**

Sentirsi inadeguati rispetto alle richieste che ci vengono fatte è una delle più comuni situazioni di stress lavorativo. Occorre analizzare in modo obiettivo il rapporto tra ciò che sappiamo fare/ci sentiamo di fare e ciò che ci viene richiesto.

**9) È un periodo in cui sono sotto pressione, mangio pochissimo e fatico ad addormentarmi.**

**Credo che andrò dal medico per farmi prescrivere un ansiolitico o un sonnifero.**

Lo stress non si affronta con gli psicofarmaci; spesso è sufficiente imparare a rilassarsi, muoversi e alimentarsi con regolarità, prendersi il tempo per qualche attività che ci piace.

**10) Mangio male, bevo troppo, non mi muovo. Non riesco più a guardarmi allo specchio.**

Guardarsi allo specchio con attenzione aiuta a mantenere il controllo della propria immagine e a prendersi cura di sé. Quando si tratta di “salute” è meglio non rimandare .

**11) Dovrei smettere di fumare, ma con tutti i problemi che ho...non mi sembra proprio il momento giusto.**

In chi ha problemi di dipendenza le espressioni “smetto da domani” o “smetto quando voglio” sono molto comuni. Se crede sia per lei migliorativo smettere di fumare o ridurre il numero di sigarette che fuma, mangiare meno, consumare meno alcol o muoversi di più, cominci da oggi facendo il primo passo...

**12) Ho la pressione un po’ alta... ma alla mia età è normale.**

Non sottovaluti sintomi anche banali che possono essere campanelli d’allarme importanti: ipertensione, iperglicemia, mal di testa frequente, disturbi del sonno sono i segnali con cui il nostro organismo segnala di aver bisogno di attenzione. È giunto il momento di dargliela.

Se non si è riconosciuto in nessuna di queste situazioni... probabilmente il suo rapporto con la prevenzione è ottimo. Continui così.

Se si è riconosciuto in qualcuna di queste situazioni, colga l’opportunità per modificare i suoi stili di vita, compilando il profilo di salute e scegliendo un obiettivo di cambiamento.

Se si è riconosciuto nella metà di queste situazioni, è probabilmente giunta l’ora di introdurre con regolarità pillole di salute, anche lavorando.

## PROFILO DI SALUTE

Le pillole di Salute che troverà nelle pagine seguenti riguardano in modo specifico gli stili di vita a rischio. Per sapere come utilizzarle può compilare i questionari che le interessano:

### TEST SULLA VALUTAZIONE DELLO STATO DI SALUTE (PSICO/FISICA) INDIVIDUALE

#### FACCIO ATTIVITÀ FISICA IN MODO ABBASTANZA REGOLARE

- Vero
- Falso
- Parzialmente vero

#### HO UN'ALIMENTAZIONE VARIA E REGOLARE: CONSUMO OGNI GIORNO FRUTTA E VERDURA IN ABBONDANZA

- Vero
- Falso
- Parzialmente vero

#### NON FUMO

- Vero
- Falso
- Parzialmente vero

#### NON CONSUMO MAI BEVANDE ALCOLICHE

- Vero
- Falso
- Parzialmente vero

#### NON PASSO MAI PIÙ DI DUE ORE AL GIORNO DAVANTI ALLA TELEVISIONE PER PIÙ DI 3 GIORNI ALLA SETTIMANA

- Vero
- Falso
- Parzialmente vero

#### NON HO MALATTIE CRONICHE

- Vero
- Falso
- Parzialmente vero

#### **DORMO TRANQUILLAMENTE E IN MODO REGOLARE**

- Vero
- Falso
- Parzialmente vero

#### **HO RELAZIONI SOCIALI (AMICI, FAMIGLIA) SODDISFACENTI**

- Vero
- Falso
- Parzialmente vero

#### **SONO SODDISFATTO DELLA MIA ESISTENZA ATTUALE**

- Vero
- Falso
- Parzialmente vero

#### **HO INTERESSI PERSONALI A CUI DEDICO IL TEMPO NECESSARIO**

- Vero
- Falso
- Parzialmente vero

#### **NON SONO SOGGETTO A STRESS PARTICOLARI**

- Vero
- Falso
- Parzialmente vero

#### **NON SOFFRO DI MAL DI TESTA, MAL DI STOMACO, COLITE, ANSIA, ALLERGIE IN MODO RICORRENTE**

- Vero
- Falso
- Parzialmente vero

### **RISULTATI**

Punteggio: V=2 - P.V.=1 - F=0

**DA 16 A 24** stato di salute psicofisico individuale eccellente. È utile rinforzare e mantenere le abitudini acquisite.

**DA 10 A 15** stato di salute psicofisico individuale buono. Si possono fare correzioni utili ai propri stili di vita con pochissimo sforzo.

**DA 5 A 9** stato di salute psicofisico con alcuni elementi di preoccupazione da valutare per modificare in modo mirato le proprie abitudini.

**DA 0 A 4** stato di salute psicofisico preoccupante. Potrebbe esserle utile parlarne con il medico competente o con il suo medico di famiglia.

## In questo momento sta fumando?

Compili il test di Fagerström per valutare la sua dipendenza dalla nicotina.

## TEST DI DIPENDENZA DALLA NICOTINA (FAGERSTRÖM)

### QUANTE SIGARETTE FUMA AL GIORNO?

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Più di 25  | 2 |
| <input type="checkbox"/> Da 16 a 25 | 1 |
| <input type="checkbox"/> Meno di 16 | 0 |

### CHE TASSO DI NICOTINA HANNO LE SIGARETTE CHE FUMA?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Oltre 1,5 Mg    | 2 |
| <input type="checkbox"/> Da 0,8 a 1,5 Mg | 1 |
| <input type="checkbox"/> Meno di 0.8 Mg  | 0 |

### ASPIRA IL FUMO?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sempre        | 2 |
| <input type="checkbox"/> Qualche volta | 1 |
| <input type="checkbox"/> Mai           | 0 |

### FUMA PIÙ SPESSO AL MATTINO CHE NON AL POMERIGGIO?

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Vero  | 1 |
| <input type="checkbox"/> Falso | 0 |

### QUANDO FUMA LA PRIMA SIGARETTA?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Appena sveglio          | 2 |
| <input type="checkbox"/> Dopo la prima colazione | 1 |
| <input type="checkbox"/> Più tardi               | 0 |

### QUALE SIGARETTA TROVA MIGLIORE?

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> La prima | 1 |
| <input type="checkbox"/> Un'altra | 0 |

### FUMA ANCHE QUANDO UNA MALATTIA LA OBBLIGA A STARE A LETTO?

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Sì | 1 |
| <input type="checkbox"/> No | 0 |

### TROVA DIFFICILE NON FUMARE NEI LUOGHI DOVE È PROIBITO FARLO?

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Sì | 1 |
| <input type="checkbox"/> No | 0 |

PUNTEGGIO TOTALE .....

### RISULTATI:

**DA 12 A 10:** In base al punteggio da lei ottenuto l'intensità del suo legame con la nicotina risulta essere molto forte.

**DA 7 A 9 PUNTI:** In base al punteggio da lei ottenuto l'intensità del suo legame con la nicotina risulta essere forte.

**DA 4 A 6 PUNTI:** In base al punteggio da lei ottenuto l'intensità del suo legame con la nicotina risulta essere media.

**DA 0 A 3:** In base al punteggio da lei ottenuto l'intensità del suo legame con la nicotina risulta essere scarsa.

Compili il test Mondor per valutare la sua motivazione a smettere di fumare.

## TEST MOTIVAZIONALE DI MONDOR

Il test o questionario motivazionale di Mondor permette di valutare le probabilità di successo nello smettere di fumare (sono state introdotte alcune variazioni per adattare il test agli adolescenti).

	VERO	FALSO
1) Ho deciso di provare a smettere di fumare spontaneamente	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0
2) Ho già smesso di fumare per più di una settimana	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
3) Attualmente non ho particolari problemi rispetto a studio e frequenza scolastica	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
4) Attualmente non ho problemi dal punto di vista familiare (traslochi, cambi di residenza, conflitti vari...)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
5) Mi voglio liberare dalla schiavitù del fumo	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0
6) Pratico dello sport e, comunque, pratico attività fisica in modo regolare	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
7) Voglio raggiungere una forma fisica migliore	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
8) Voglio curare il mio aspetto fisico	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
9) Attualmente sono di buon umore	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0
10) Di solito porto a termine quello che intraprendo	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
11) Sono di temperamento calmo e disteso	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
12) Il mio peso è abitualmente stabile	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
13) Voglio migliorare la qualità della mia vita	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0

**TOTALE** \_\_\_\_\_

### LETTURA RISULTATI:

Sommando i punti può verificare il suo grado di motivazione a smettere di fumare (predittivo di successo):

**16-17:** Le probabilità sono ottime.

**12-15:** Le probabilità sono buone.

**6-11:** Le probabilità sono discrete.

**INFERIORE A 6:** Le probabilità sono scarse. Conviene rimandare il tentativo di smettere di fumare di qualche mese.

Cosa ne pensa del suo consumo di bevande alcoliche?

## AUDIT COMPLETO

Compili il test AUDIT per verificare se il suo consumo abituale di alcol può causarle problemi.

### 1. CON QUALE FREQUENZA BEVE UNA BEVANDA CHE CONTIENE ALCOL?

- Mai (0 punti)
- Mensilmente o meno (1 punto)
- Da 2 a 4 volte al mese (2 punti)
- Da 2 a 3 volte la settimana (3 punti)
- 4 o più volte la settimana (4 punti)

### 2. QUANTE BEVANDE CHE CONTENGONO ALCOL PRENDE IN UNA GIORNATA TIPICA QUANDO BEVE?

- 1 o 2 (0 punti)
- 3 o 4 (1 punto)
- 5 o 6 (3 punti)
- 7 o 8 (4 punti)
- 10 o più (5 punti)

### 3. CON QUALE FREQUENZA PRENDE 6 O PIÙ BEVANDE IN UN'UNICA OCCASIONE?

- Mai (0 punti)
- Meno di una volta al mese (1 punto)
- 1 volta al mese (2 punti)
- 1 volta la settimana (3 punti)
- Ogni giorno o quasi (4 punti)

### 4. CON QUALE FREQUENZA DURANTE L'ULTIMO ANNO SI È ACCORTO DI NON RIUSCIRE A SMETTERE DI BERE UNA VOLTA CHE AVEVA INIZIATO?

- Mai (0 punti)
- Meno di una volta al mese (1 punto)
- 1 volta al mese (2 punti)
- 1 volta la settimana (3 punti)
- Ogni giorno o quasi (4 punti)

### 5. CON QUALE FREQUENZA DURANTE L'ULTIMO ANNO NON È RIUSCITO A FARE CIÒ CHE NORMALMENTE CI SI ASPETTA DA LEI A CAUSA DEL BERE?

- Mai (0 punti)
- Meno di una volta al mese (1 punto)
- 1 volta al mese (2 punti)
- 1 volta la settimana (3 punti)
- Ogni giorno o quasi (4 punti)

**6. CON QUALE FREQUENZA DURANTE L'ULTIMO ANNO HA AVUTO BISOGNO DI BERE DI PRIMA MATTINA PER TIRARSI SU DOPO UNA BEVUTA PESANTE?**

- Mai (0 punti)
- Meno di una volta al mese (1 punti)
- 1 volta al mese (2 punti)
- 1 volta la settimana (3 punti)
- Ogni giorno o quasi (4 punti)

**7. CON QUALE FREQUENZA DURANTE L'ULTIMO ANNO HA AVUTO SENSI DI COLPA O RIMORSO DOPO AVER BEVUTO?**

- Mai (0 punti)
- Meno di una volta al mese (1 punti)
- 1 volta al mese (2 punti)
- 1 volta la settimana (3 punti)
- Ogni giorno o quasi (4 punti)

**8. CON QUALE FREQUENZA DURANTE L'ULTIMO ANNO NON È RIUSCITO A RICORDARE QUELLO CHE ERA SUCCESSO LA SERA PRECEDENTE PERCHÉ AVEVA BEVUTO**

- Mai (0 punti)
- Meno di una volta al mese (1 punti)
- 1 volta al mese (2 punti)
- 1 volta la settimana (3 punti)
- Ogni giorno o quasi (4 punti)

**9. SI È FATTO MALE O HA FATTO MALE A QUALCUNO COME RISULTATO DEL BERE**

- No (0)
- Sì, ma non nell'ultimo anno (1)
- Sì, nell'ultimo anno (2)

**10. UN PARENTE, UN AMICO, UN MEDICO O UN ALTRO OPERATORE SANITARIO SI SONO OCCUPATI DEL SUO BERE O HANNO SUGGERITO DI SMETTERE?**

- No (0)
- Sì, ma non nell'ultimo anno (1)
- Sì, nell'ultimo anno (2)

**RISULTATI:**

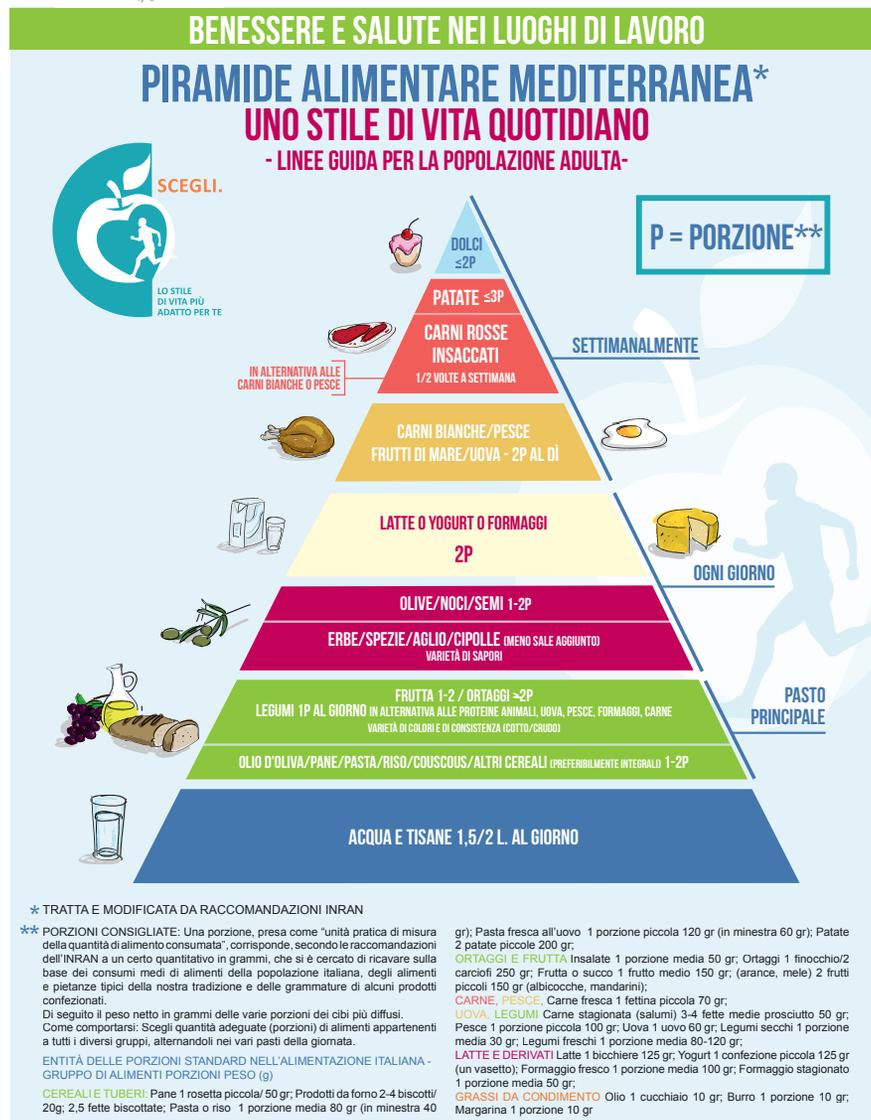
**Punteggio inferiore a 8:** Non esistono problemi alcol correlati.

**Punteggio da 8 a 14:** Si rilevano condizioni per identificare un consumo a rischio.

La persona ha o potrebbe avere problemi alcol correlati, anche in assenza di segni evidenti di dipendenza.

**Punteggio da 15 in su:** La persona ha quasi certamente già in atto problemi alcol correlati e segni di dipendenza. È necessaria la consulenza medica.

Cosa ne pensa delle sue **abitudini alimentari**?  
 Si confronti con la **PIRAMIDE ALIMENTARE**  
 per verificare se le sue abitudini sono abbastanza in linea con un comportamento alimentare efficace.

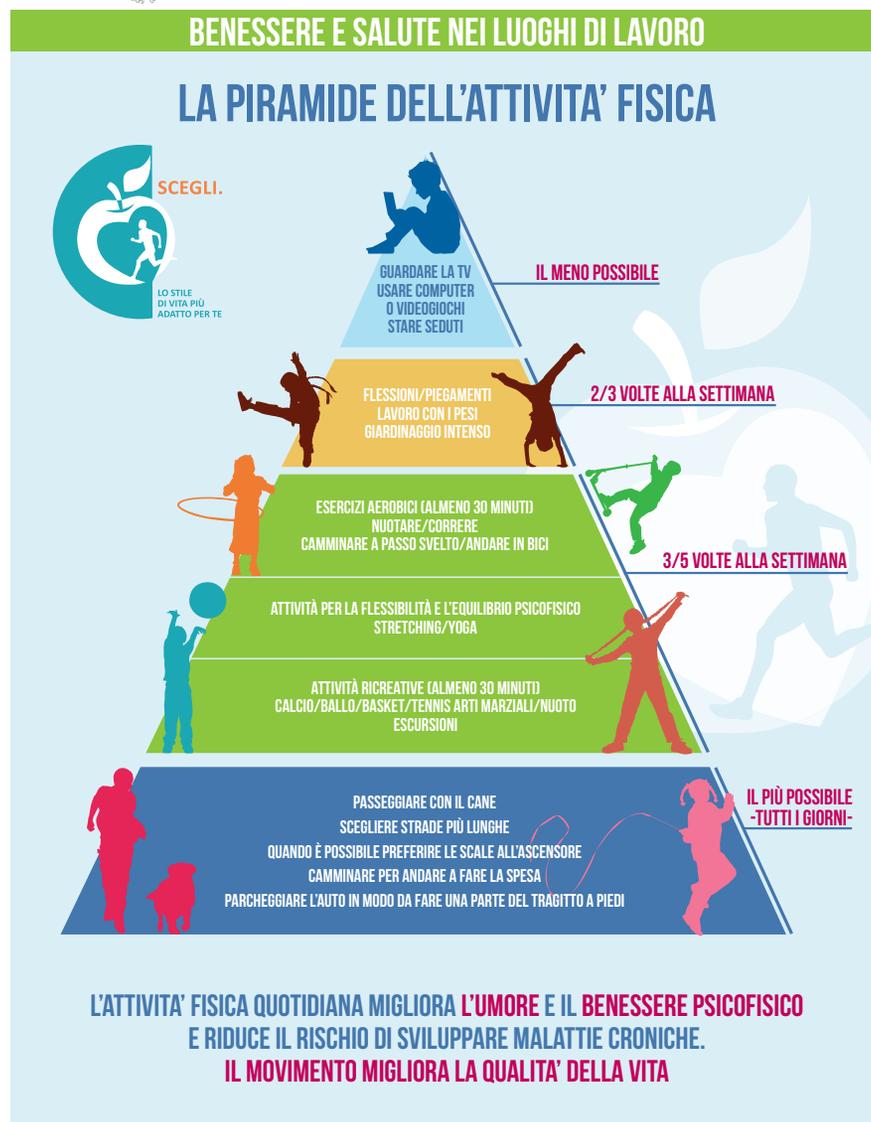


Realizzato nell'ambito del finanziamento CCM 2012 «Un approccio integrato per la riduzione delle disuguaglianze all'accesso ai servizi di promozione della salute»

Pensa di avere problemi di **sovrappeso**?  
 Calcoli con questa semplice formula il suo Indice di Massa Corporea e controlla i risultati.  
**IMC = MASSA CORPOREA (KG) / STATURA (M<sup>2</sup>)**

Cosa ne pensa del suo rapporto con il **movimento**?

Si confronti con la **PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ FISICA** per verificare se si muove con regolarità e efficacia.



Realizzato nell'ambito del finanziamento CCM 2012 «Un approccio integrato per la riduzione delle disuguaglianze all'accesso ai servizi di promozione della salute»

A questo punto è pronto per affrontare qualche cambiamento seguendo facili suggerimenti...  
continui la lettura più tardi, dopo essersi preso una pausa dedicata ad una attività per lei piacevole.

## **Vademecum per introdurre Pillole di Benessere... anche in Azienda.**

Prendersi cura di sé richiede tempo e energia. Non sempre è facile farlo da soli. Pillole di benessere in Azienda consente un percorso facilmente accessibile e privo di costi praticabile da tutti.

### **PRIMO STEP: IL RAPPORTO CON LA PREVENZIONE**

Se si vuole occupare del suo benessere cerchi di seguire queste indicazioni generali che “responsabilizzano” rispetto alla salute:

#### **RACCOMANDAZIONI WCRF MODIFICATE “STILI DI VITA PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI”**

##### **1) Mantenersi snelli per tutta la vita.**

Per conoscere se il proprio peso è in un intervallo accettabile è utile calcolare l'Indice di massa corporea (BMI = peso in Kg diviso per l'altezza in metri elevata al quadrato: ad esempio una persona che pesa 70 kg ed è alta 1,74 ha un BMI =  $70 / (1,74 \times 1,74) = 23,1$ ), che dovrebbe rimanere verso il basso dell'intervallo considerato normale (fra 18,5 e 24,9 secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità).

##### **2) Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.**

In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno; man mano che ci si sentirà più in forma, però, sarà utile prolungare l'esercizio fisico fino ad un'ora o praticare uno sport o un lavoro più impegnativo. L'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo passato a guardare la televisione sono i principali fattori che favoriscono la sedentarietà nelle popolazioni urbane.

##### **3) Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.**

Sono generalmente ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi, quali i cibi comunemente serviti nei fast food. Si noti la differenza fra “limitare” ed “evitare”. Se occasionalmente si può mangiare un cibo molto grasso o zuccherato, ma mai quotidianamente, l'uso di bevande gassate e zuccherate è invece da evitare, anche perché forniscono abbondanti calorie senza aumentare il senso di sazietà.

##### **4) Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta.**

Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600g); si noti fra le verdure non devono essere contate le patate.

##### **5) Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.**

Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello. Non sono raccomandate, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 500 grammi alla settimana. Si noti la differenza fra il termine di “limitare” (per le carni rosse) e di “evitare” (per le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio.

Quando non ci si sente disposti ad evitarli il consumo di insaccati dovrebbe essere molto occasionale.

### **6) Limitare il consumo di bevande alcoliche.**

Per chi ne consuma si raccomanda di limitarsi ad una quantità pari ad un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, solamente durante i pasti. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore.

### **7) Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale.**

### **8) Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo.**

Di qui l'importanza della varietà. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro è invece sconsigliata.

### **9) Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.**

**10) Nei limiti dei pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive**, le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro valgono anche per chi si è già ammalato.

### **11) Partecipare alle campagne di screening oncologico previste per la propria fascia di età.**

Le principali campagne di screening riguardano: prevenzione e diagnosi precoce del CA del collo dell'utero, diagnosi precoce del CA mammario, CA colon retto, CA prostata.

**12) Tenere sotto controllo i nei cutanei** e non esporsi mai al sole nella fascia oraria 11/15 e nelle altre fasce orarie solo con creme protettive adeguate

### **13) Non fumare**

Se si riconosce abbastanza distante dal contenuto delle raccomandazioni, ne introduca una ogni mese, partendo da quelle che ritiene più facile seguire.

## SECONDO STEP: PREVENZIONE E STILI DI VITA A RISCHIO.

**FUMO:** È un fumatore? Vuole provare a smettere da solo? È possibile smettere di fumare “da soli”?

La maggior parte degli ex fumatori dichiara di sì, alcuni consigli per farlo:

- Riducete giorno per giorno il numero delle sigarette, eliminando prima quelle cui vi è più facile rinunciare e tenendo per ultime quelle più difficili.
- Fate in modo che fumare vi sia scomodo; per esempio non tenendo a portata di mano sigarette ed accendino.
- Soprattutto nei primi tempi, evitate situazioni ed ambienti che associavate alla sigaretta (per esempio: pausa per caffè e sigaretta, relax davanti alla TV con sigaretta, ecc.....). Cambiate un po' le vostre abitudini.
- Al mattino ripetete a voi stessi: “IO OGGI NON FUMO”, vi aiuterà a superare le difficoltà giorno per giorno. Non pensare al domani, pensa all'oggi.
- Aumentate l'attività fisica: tiene mentalmente e fisicamente impegnati, riduce la fame e fa smaltire calorie.
- Seguite una dieta leggera con molta frutta e verdura. Bevete almeno 2 litri di liquidi al giorno (acqua, succhi di frutta non zuccherati). Evitate bevande alcoliche e caffè.
- Se la voglia di fumare è molto forte, interrompete subito quello che state facendo e cercate di distrarvi: bevete due bicchieri di acqua a piccoli sorsi, fate qualche respirazione profonda, uscite dall'ambiente in cui vi trovate e fate una breve passeggiata, cercate di rilassarvi.  
In genere, la tentazione dura solo alcuni minuti, basta avere un po' di pazienza!
- Scrivete dei bigliettini: “HO DECISO DI SMETTERE DI FUMARE” e lasciateli bene in vista: in casa, in ufficio, nel portafoglio ecc....
- I sintomi di astinenza da nicotina (desiderio di fumare, aumento dell'appetito, nervosismo, ansia, insonnia, difficoltà a concentrarsi, mal di testa) non si presentano necessariamente in tutte le persone, e, quando compaiono, procurano disagi per qualche settimana, attenuandosi man mano che passano i giorni, fino a scomparire.
- Nel caso dovessero persistere più a lungo, il vostro medico potrà aiutarvi con una terapia farmacologica specifica, e, se necessario, inviarvi per un maggior sostegno a un Centro antifumo.
- Se ricadete e fumate una sigaretta, non vi scoraggiate e non siate troppo severi con voi stessi: la ricaduta non significa fallimento né che voi siate un “caso impossibile”.  
Non arrendetevi e pensate che anche questa ricaduta vi aiuterà ad avvicinarvi al traguardo. Rialzatevi e ricordate che “NON E' UN BUON CAVALIERE CHI NON È MAI RICADUTO DA CAVALLO”.

### **ALCOL:** Vuole ridurre il suo consumo di alcol?

Provi a seguire queste indicazioni:

- Per una settimana tenga un diario accurato di cosa beve (quali sono le bevande alcoliche che le piacciono di più), quanto beve (annoti le quantità esatte), come beve (da solo, in compagnia, per rilassarsi, per concentrarsi, per divertirsi...) quando beve (in che parte della giornata e in quale contesto).
- Rilegga il diario con attenzione e programmi un obiettivo di cambiamento facile, specifico e soddisfacente. (Per es: non consumi più alcolici dopo le 20; rinunci alla bevanda alcolica che le piace di meno, ma consuma abbastanza regolarmente...).
- Non faccia provviste di alcol in casa.
- Beva almeno un litro di acqua al giorno.
- Cominci a praticare attività fisica regolare o la aumenti, se la sta già praticando.
- Se dopo un mese ha raggiunto l'obiettivo, ricominci daccapo. Tenga per una settimana il diario e riprogrammi un ulteriore passo.
- Se non ha ottenuto l'obiettivo che si era prefisso, può parlarne con qualcuno. Presso Luoghi di Prevenzione sono attivi interventi individuali e di gruppo per migliorare il proprio benessere psicofisico (Tel.: 0522-320655).

### **ALIMENTAZIONE:**

Sul luogo di lavoro: scelga dai distributori i prodotti per la salute - In mensa: scelga i piatti per la salute

In generale:

- Non rinunci a quello che le piace ma lo consumi in quantità moderata.
- Beva almeno un litro di acqua al giorno.
- Si muova di più.
- Faccia piccoli spuntini sul lavoro a base di frutta, verdura, legumi, cereali.
- Mangi seduto e in buona compagnia, anche quando lavora.
- Non si abbuffi: mangi lentamente e presti attenzione ai sapori, anche quando mangia nella mensa aziendale.
- Non leghi il pasto alla dieta: non deve dimagrire, deve mangiare meglio.
- Introduca nella sua alimentazione almeno un cibo considerato "salutare" dalla piramide alimentare, che non consuma abitualmente.
- Segua il calendario sotto riportato e consumi abitualmente frutta e verdura di stagione (preferibilmente ad inizio pasto).
- Di norma cerchi di prevedere la cena prima delle venti.

In ogni mese dell'anno scelga, preferibilmente, frutta e verdura di stagione.

## **IL CALENDARIO DELLA SALUTE DI STAGIONE**

### **GENNAIO:**

Cardi, cavolo, cavolfiore, cipolla, olive ed olio nuovo, porri, spinaci, tartufi, arance, corbezzoli, limoni.

### **FEBBRAIO:**

Carciofi, cardi, cavolo, cipolle, porri, radicchio, spinaci, tartufi, limoni.

### **MARZO:**

Agretti, bietole, carciofi, cardi, cavolo, cipolle, lattuga, radicchio, sedano, spinaci, tartufi, limoni.

### **APRILE:**

Agretti, aglio, asparagi, fave, basilico, bietole, carciofi, cavolo, fagiolini, piselli, lattuga, radicchio, tartufi, limoni.

### **MAGGIO:**

Aglio, asparagi, basilico, bietole, carciofi, cetrioli, fagioli, fave, funghi, lattuga, piselli, radicchio, ravanelli, sedano, zucchine, ciliege, fragole, frutti di bosco, limoni.

### **GIUGNO:**

Aglio, asparagi, barba di prete, basilico, bietole, carciofi, ceci, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, fave, funghi, lattuga, melanzane, pinoli, piselli, pomodori, radicchio, tartufo, zucchine, anguria, albicocche, ciliege, fragole, frutti di bosco, giuggiole, limoni, melone, pere, pesche, susine.

### **LUGLIO:**

Barba di prete, basilico, bietole, ceci, cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, funghi, lattuga, lenticchie, melanzane, peperoni, pinoli, pomodori, ravanelli, scalogni, tartufi, zucchine, albicocche, anguria, frutti di bosco, giuggiole, limoni, melone, pere, pesche, susine.

### **AGOSTO:**

Barba di prete, basilico, bietole, ceci, cipolla, fagioli, fagiolini, funghi, granturco, lattuga, lenticchie, lupini, melanzane, peperoni, pinoli, pomodori, scalogni, sedano, tartufo, zucchine, anguria, corbezzoli, fichi, frutti di bosco, giuggiole, limoni, melone, pere, pesche, susine.

### **SETTEMBRE:**

Barba di prete, basilico, bietole, cardi, cipolle, fagioli, funghi, granturco, lattuga, peperoni, pomodori, porri, sedano, spinaci, tartufi, zafferano, zucca, zucchine, anguria, corbezzoli, fichi, frutti di bosco, giuggiole, limoni, mele, melograno, melone, noci, pere, pesche, susine, uva.

### **OTTOBRE:**

Barba di prete, basilico, cardi, cavolo, cavolfiore, cipolle, granturco, funghi, fagioli, lattuga, patate, pomodori, porri, rape, sedano, spinaci, tartufi, zafferano, zucca, zucchine, castagne, corbezzoli, diospiro/caco, giuggiole, limoni, mele, melograno, noci, pere, uva.

### **NOVEMBRE:**

Cardi, cavolfiore, cavolo, cipolle, lattuga, olive ed olio nuovo, patate, porri, rape, spinaci, tartufi, zafferano, zucca, arance, castagne, corbezzoli, diospiro/caco, limoni, mele, melograno, pere.

### **DICEMBRE:**

Cardi, cavolfiore, cavolo, olive ed olio nuovo, porri, rape, spinaci, tartufi, arance, corbezzoli, diospiro/caco, limoni, pere.

## ATTIVITÀ FISICA E MOTORIA:

Può essere svolta anche al di fuori dello spazio palestra: è consigliabile praticare almeno 30 minuti di attività fisica moderata per almeno 5 giorni alla settimana, 20 minuti di attività fisica intensa per almeno 3 giorni alla settimana.

Per mantenere un certo grado di efficienza fisica è importante praticare un allenamento in modo continuativo, multilaterale e impostato sulle capacità fisiche di chi lo pratica, prediligendo gli spostamenti a piedi o in bicicletta.

### Alcuni principi dell'allenamento da ricordare per il mantenimento dell'efficienza fisica

- **CONTINUITÀ:**  
Non è sufficiente fare attività una volta ogni tanto - meglio 2 -3 volte a settimana.
- **GRADUALITÀ E PROGRESSIVITÀ DEL CARICO:**  
I carichi e gli sforzi devono essere gradualmente, prima si aumenta la durata del lavoro e poi l'intensità.  
Per le attività di resistenza, come la corsa, il nuoto, la bicicletta o il camminare si aumenta gradualmente il tempo di lavoro a ritmo blando (10', 20', 30, 40' ecc..) e poi il ritmo (l'attività diventa più veloce o aumenta la pendenza).  
Per le attività di potenziamento prima si aumenta il numero delle ripetute per serie (10, 15, 20), poi il numero delle serie (2-3-4) e poi il carico (es. 2Kg, 3Kg 4Kg o il peso da spostare).
- **MULTILATERALITÀ** (si fanno esercizi o attività di diverso tipo).
- **INDIVIDUALIZZAZIONE E CONSAPEVOLEZZA:**  
Ogni persona deve dosare i carichi a seconda delle proprie caratteristiche e individuando i propri tempi e modi di lavoro.

### IMPORTANTE:

Cominciare sempre in modo blando e far precedere le attività di potenziamento con un po' di riscaldamento generale .

## TERZO STEP: IL CARICO DI LAVORO SVILUPPA E MIGLIORA LE FUNZIONI DELL'ORGANISMO E AIUTA IL BENESSERE PSICOFISICO

Cosa fare sul luogo di lavoro? Alcuni esempi:

DISTRETTI CORPOREI	DESCRIZIONE ATTIVITÀ	PRATICABILITÀ NEL LUOGO DI LAVORO
Gambe e glutei	Salire le scale di passo, di corsa, saltando 1 o 2 gradini, appoggiando tutta la pianta del piede, con i glutei contratti, con un peso sulle spalle	mediamente praticabile
Pettorali	In piedi o seduti: Unire i palmi delle mani all'altezza del petto e fare pressioni	facilmente praticabile
Pettorali e braccia	In piedi appoggiarsi al muro con i palmi contro la parete, piegare le braccia e allontanare il corpo solo con la spinta delle braccia	facilmente praticabile
Braccia	Impugnare due bottiglie d'acqua e mantenendo la retroversione del bacino: portare le braccia fuori, fare delle flessioni. Le bottiglie possono essere piccole, grandi, piene di acqua, sabbia, pallini di ferro, ecc	difficilmente praticabile
Bicipiti	Portare le braccia fuori, fare delle flessioni	mediamente praticabile
Addominali	Supini con gambe piegate appoggiate al pavimento: mani alla nuca: portare il busto verso le ginocchia e ritorno per almeno 10 volte	difficilmente praticabile
Busto e gambe	Durante alcuni momenti della giornata: mantenere la posizione eretta con le gambe leggermente piegate e gli addominali contratti con la retroversione del bacino	facilmente praticabile
Tutti i distretti:	Approfittare della pausa per una camminata	facilmente praticabile
Tutti i distretti	Approfittare della pausa per effettuare gli esercizi di stretching sotto riportati	facilmente praticabile

## COME INIZIARE UNA ATTIVITÀ DI STRETCHING SUL LUOGO DI LAVORO:

Di seguito si descrivono i primi passi per introdurre le attività di stretching sul luogo di lavoro da effettuare almeno 5 volte al giorno; gli esercizi hanno la durata di pochi minuti e sono compatibili con qualsiasi mansione svolta.

- Seduti, piedi paralleli, ginocchia e anche allineate:  
Curvare e distendere alternativamente la schiena avanti e indietro.
- Avvicinare le scapole: tenere la posizione.
- Busto eretto (da seduti o in piedi):  
Collo in linea con la colonna vertebrale, eretto, spalle larghe, braccia rilassate lungo il corpo.  
Sollevare e abbassare le spalle per almeno 10 volte mantenendo la posizione per qualche secondo.
- Seduti, piedi paralleli, ginocchia e anche allineate, busto eretto, spalle rilassate.  
Disegnare piccoli cerchi indietro con le spalle. Ripetere 10 volte con movimenti lenti.
- Da seduti o in piedi, braccia distese in alto, mani intrecciate.  
Spingere le braccia verso l'alto, massimo allungamento, schiena dritta.  
Mantenere la posizione per 15 secondi, rilassare le braccia.
- Da seduti o in piedi, braccia distese in avanti, mani intrecciate davanti al petto con il palmo all'esterno e i pollici in basso.  
Spingere le braccia in avanti flettendo la testa avanti "arrotondando" la colonna vertebrale.
- Da seduti o in piedi, busto eretto, braccia lungo il corpo, spalle rilassate.  
Flettere la testa a sinistra mentre il braccio destro spinge verso il basso.  
Mantenere la posizione per 20 secondi, poi ripetere dalla parte opposta.

Se pensa che lo stretching possa favorire il suo rilassamento può contribuire all'organizzazione di una attività di stretching nel tuo luogo di lavoro con il supporto di Luoghi di Prevenzione.

Si rivolga al referente aziendale dal Gruppo di Lavoro per Aziende che Promuovono Salute per saperne di più.

## RILASSAMENTO E CONTROLLO DELLA RESPIRAZIONE

### ESERCIZI RESPIRATORI

Da effettuare due volte al giorno, possibilmente in un luogo areato.

- 10 respirazione lente e profonde. Seduti in posizione comoda; braccia appoggiate al bracciolo senza procurarsi sensazioni di peso ed attrito (posizione del cocchiere).  
Durante le respirazioni socchiudere gli occhi e ripetere mentalmente “Io sono calmo e disteso”.
- 10 respirazioni complete: ciclo respirazione-apnea-espiazione-apnea.  
Contare inizialmente fino a 5 (dapprima 5 inspirazioni/ 3 apnea – 5 espirazioni / 3 apnea).
- Arrivare alla sequenza 10 inspirazioni / 5 apnea – 10 espirazioni / 5 apnea.
- Ciclo di 10 respirazioni eseguite nel seguente modo: inspirazione lenta e profonda; espiazione a labbra socchiuse per espellere tutta l’aria a piccoli soffi forzando l’ultima fase per espellere l’aria residua.
- 15 secondi per narice: respirazione breve a mantice (prima da un lato, poi dall’altro).
- Posizione supina, gambe leggermente flesse, occhi chiusi, mani sul ventre.  
Inspirare dal naso (prendendo più aria possibile) ed espirare dalla bocca (senza soffiare, rilasciare la gola e far uscire l’aria).  
Indirizzare l’aria verso il basso, cioè riempire il ventre d’aria e poi lasciarlo svuotare sentendo questo processo anche con l’ausilio delle mani che poggiano lievemente sul ventre.  
Ripetere le respirazione addominali per 10 volte; poi spostare le mani verso torace sulle coste (respirazione diaframmatica 10 volte).
- Da seduti: come all’inizio posizione del cocchiere. Ripetere 10 respirazioni complete lente e profonde.  
“Io sono calmo e disteso”. Aprire gli occhi e muovere braccia e gambe.

## CONCLUSIONI:

Speriamo che in queste pagine abbia trovato almeno una pillola utile al suo benessere psicofisico.

### Ricordi che:

- La salute si costruisce giorno dopo giorno a partire dagli obiettivi più facilmente raggiungibili.
- Non c'è una "salute" uguale per tutti: ognuno è in grado di migliorare il proprio benessere psicofisico prefiggendosi finalità semplici, concrete, a portata di mano.
- Non ci sono spazi privilegiati per la salute: il luogo di lavoro è uno spazio fra i tanti e va tenuto in considerazione e "utilizzato" per vivere meglio.
- La tutela della salute non ha bisogno di particolari risorse dedicate; richiede solo opportunità perché ognuno sia messo in grado di preservarla.
- Proteggere la propria salute è un investimento per la comunità e, in quanto tale, è un diritto che va difeso, garantito e sostenuto anche attraverso il proprio coinvolgimento attivo.
- Il benessere psicofisico è un percorso a scalini: in salita e in discesa. Ognuno di noi ha la possibilità di "sentirsi meglio"; è un diritto fondamentale e, in quanto tale, va sostenuto e facilitato.
- La salute personale è legata al benessere degli altri: coinvolgere un collega in un obiettivo di cambiamento salutare è un obiettivo professionale e, in quanto tale, dovrebbe essere riconosciuto e garantito.
- Percepire il legame fra Stili di Vita, esposizione allo Stress, qualità organizzativa di un'Azienda è fondamentale per potenziare Luoghi di Lavoro che promuovono Salute come opportunità per vivere e lavorare meglio: chi sta meglio produce di più.
- Ognuno può contribuire al processo di un'Azienda che Promuove Salute: è la migliore azienda per il futuro.

## LILT DI REGGIO EMILIA - LUOGHI DI PREVENZIONE

c/o Padiglione "VILLA ROSSI" - Campus San Lazzaro di Reggio Emilia  
Via Amendola, 2 - 42122 Reggio Emilia

### COME RAGGIUNGERCI

- IN AUTOBUS:** dal centro di Reggio Emilia (vicino alla stazione ferroviaria) con la linea 2 ACT (direzione Rubiera) fermata Via Doberdò. Percorrere Via Doberdò e girare alla prima a destra. Luoghi di Prevenzione è il secondo edificio sulla sinistra.
- IN AUTO:** dal casello Autostrada A1 imboccare la tangenziale per Modena sino alla via Emilia, uscire a destra rientrando verso Reggio per 1,5 chilometri incontrando il Campus S. Lazzaro sulla destra, proseguire dritto e girare a destra al primo semaforo su Via Doberdò. Seguire le indicazioni per il parcheggio A1 di fianco alla ferrovia. Da qui seguire le indicazioni per il percorso pedonale. In Via Doberdò sulla destra ci sono alcuni parcheggi per autobus.
- INTRENO:** Reggio Emilia si trova sulla linea Milano-Bologna ed è raggiunta da Bologna e Parma con treni a cadenza oraria e da Milano a cadenza bioraria.  
Dalla stazione FFSS il Campus S. Lazzaro è raggiungibile in taxi in 5 minuti, con l'autobus linea 2, con la linea ferroviaria locale FER Reggio Emilia-Guastalla - fermata Reggio Emilia S. Lazzaro all'interno del Campus o a piedi in 25-30 minuti percorrendo la via Emilia verso Modena.  
A Reggio Emilia c'è inoltre la stazione Reggio Emilia AV Mediopadana a 4 chilometri dal centro.  
Per info [www.municipio.re.it/mediopadana](http://www.municipio.re.it/mediopadana).



## **LILT DI REGGIO EMILIA - LUOGHI DI PREVENZIONE**

c/o Padiglione "VILLA ROSSI" - Campus San Lazzaro di Reggio Emilia  
Via Amendola, 2 - 42122 Reggio Emilia

[www.luoghidiprevenzione.it](http://www.luoghidiprevenzione.it)  
[segreteria@luoghidiprevenzione.it](mailto:segreteria@luoghidiprevenzione.it)  
Tel. 0522 320655

Opuscolo realizzato dalla LILT di Reggio Emilia attraverso il Centro Luoghi di Prevenzione nell'ambito del Progetto "Ricerca intervento sulla relazione fra stress lavoro correlato e adozione di stili di vita salutari nella prevenzione oncologica" finanziato dalla LILT Nazionale all'interno del Fondo 5 per mille Anno 2011.