



DORS

www.dors.it



Assessorato alla Sanità

**Piano Nazionale della Prevenzione 2005-2007. Progetto
regionale “Sorveglianza e prevenzione dell’obesità”
Progetto 4-2**

**PREVENZIONE DELL’OBESITÀ NEI LUOGHI DI LAVORO:
SINTESI DI INTERVENTI - PROVE DI EFFICACIA**

20 aprile 2007

A cura di:

Marina PENASSO (marina.penasso@dors.it)

Alessandra SUGLIA (alessandra.suglia@dors.it)

Con la collaborazione di:

Vilma GIACHELLI - SPRESAL ASL 18 Alba – Bra

Alberto MASSASSO – Medicina dello Sport ASL 6 Ciriè

Sergio MIAGLIA – SIAN ASL 17 Savigliano

Modalità di ricerca

Le parole chiave

Gli articoli scientifici, dei quali si presentano le schede riassuntive nel presente documento, sono stati selezionati utilizzando le seguenti parole chiave:

- health promotion AND workplace
- health education AND workplace
- physical activity AND workplace
- nutrition AND workplace
- nutrition education AND workplace
- catering AND workplace
- cafeteria AND workplace
- vending machines and workplace

Limiti

Articoli pubblicati nel periodo compreso tra il 2000 e il 2007

Le fonti informatiche

Gli articoli sono stati selezionati consultando le seguenti banche dati (ad eccezione di Guberti M . La filiera corta nella ristorazione dell'AUSL di Bologna, reperibile al seguente indirizzo: http://www.ausl.mo.it/pps/iniziative/buoris/2006/270506/download/guberti_testo_270506.pdf):

- Cochrane Library: Cochrane Database of Systematic Reviews, Cochrane Controlled Trials Register (CCTR), Database of Reviews of Effectiveness (DARE), ACP Journal Club, Evidence-based Medicine
- Medline

Sintesi dei risultati

Sono stati selezionati 13 articoli:

10 articoli si riferiscono ad interventi educativi e/o ambientali

3 articoli riguardano interventi che hanno utilizzato la tecnica del counseling.

Gli articoli riferiscono di esperienze relative ai seguenti Paesi:

USA (5 art.)

Olanda (4 art.)

Italia (1 art.)

Norvegia (1 art.)

Finlandia (1 art.)

Australia (1 art.)

Dimensioni delle aziende coinvolte

Le dimensioni delle aziende coinvolte si possono definire medio-grandi (comprese tra 150 e 4000 dipendenti), anche se i campioni selezionati per i singoli interventi erano talvolta costituiti da un numero piuttosto ridotto di dipendenti.

La lettura degli articoli selezionati ha messo in evidenza che:

Interventi educativo e/o ambientali - Gli interventi che avevano come obiettivo la riduzione del consumo di grassi e l'aumento di frutta e verdura dimostrano che la semplice etichettatura dei cibi nelle mense o nelle macchine distributrici non è sufficiente per raggiungere l'obiettivo. Le etichette devono essere accattivanti ed unirsi a strategie di riduzione dei prezzi ed a messaggi promozionali. (Schede 1 e 7).

In generale, programmi che prevedono come obiettivo l'incremento di frutta e verdura sono attuabili soprattutto nelle aziende fornite di mensa e hanno dato risultati positivi quando è stata utilizzata la tecnica degli stadi del cambiamento, combinata con altre tecniche (Schede 5 e 6).

Brevi soste quotidiane durante l'orario lavorativo in cui sia prevista attività motoria coordinata da esperti devono essere inseriti all'interno di incontri più lunghi, sempre durante l'orario di lavoro, che prevedono anche momenti di ristoro. (Scheda 4).

I livelli di attività motoria possono essere aumentati attraverso un intervento minimo di annotazione quotidiana dell'attività motoria (scheda 8).

I programmi di promozione della salute che combinano più interventi (esercizio fisico, informazioni su stress, coping, salute e alimentazione) raggiungono più facilmente gli obiettivi prefissati quali la motivazione al cambiamento nello stile di vita e il rafforzamento del cambiamento.(scheda 8a).

Interventi che utilizzano la tecnica del counseling – Il counseling individuale sembra essere efficace quando è utilizzato per incrementare l'attività motoria ed alcune componenti della salute fisica. Non sembra invece influenzare in modo significativo l'andamento dei permessi per malattia (schede 9 e 11). Non esistono peraltro prove sufficienti e studi di dimensioni abbastanza ampie per poter affermare che la tecnica del counseling, da sola, sia in grado di modificare gli stili di vita.

Conclusioni

(tratte da Wolbeck S., *Physical activity in the workplace. Literature review environmental scan and workshop. Winter 2005/2006*, Activedmonton, capital health)

Il modello degli stadi del cambiamento è largamente diffuso, ma non è sufficiente a promuovere cambiamenti di comportamento.

Il contatto personale (colloqui in presenza e telefonici..) è funzionale al coinvolgimento dei partecipanti all'intervento. È difficile coinvolgere i lavoratori molto sedentari: i partecipanti, spesso, scelgono di entrare a far parte degli interventi dopo aver seguito una sessione informativa o "clinica" nella quale si illustra il percorso; rimane altamente probabile che gli individui aderenti siano già fisicamente attivi o interessati a diventarlo.

Non è possibile stimare l'intervento ideale in termini di durata/intensità e cambiamenti dei comportamenti. Alcuni studi prevedono infatti un breve colloquio iniziale, un follow up a distanza di due settimane e la raccolta/elaborazione dei dati dopo 6 settimane.

Le caratteristiche fisiche e sociali del contesto in cui l'intervento ha luogo facilitano/ostacolano chiaramente i comportamenti individuali. Si auspicano pertanto modifiche dell'ambiente di lavoro che facilitino l'attività motoria durante l'orario di lavoro piuttosto che aumentarne lo svolgimento durante il tempo libero.

Gli interventi di promozione dell'attività motoria nel luogo di lavoro aumentano i livelli di attività fisica nei partecipanti, ma non modificano necessariamente altri indicatori di salute (es. BMI)

SCHEDA DI SINTESI INTERVENTI EFFICACI PER LA PREVENZIONE DELL'OBESITÀ NEI LUOGHI DI LAVORO

Istruzioni per la compilazione delle schede:

Riferimento bibliografico completo: scrivere il titolo del documento non necessariamente in modo completo; l'importante che sia esplicativo e chiaro per tutti i lettori

Nazione: scrivere in quale stato/regione è stato realizzato l'intervento/ è stata attivata la politica..

Destinatari: esplicitare, dove è possibile, il ruolo dei destinatari finali e "intermedi" e la numerosità del campione

Setting: esplicitare, dove è possibile, il comparto, la "taglia" dell'azienda, la "tipologia" dell'azienda (sanità, ente pubblico, aziende)

Obiettivi: scrivere gli obiettivi dell'intervento/politica (es. aumentare il consumo di frutta e verdura)

Metodologia: scrivere il **tipo** di azione realizzata/da promuovere: informare, modificare il comportamento, modificare l'ambiente di lavoro/la mensa/le proposte del menù, creazione spazi dedicati all'aumento dell'attività motoria; esplicitare il **metodo** (es. counselling, corsi educativi/formativi, seminari di informazione...). Provare ad individuare i metodi secondo la scala decisa negli incontri precedenti: livello minimo, articolato, complesso

Risultati/prove di efficacia: scrivere, dove riportati, i risultati/le prove di efficacia (se si tratta di un intervento già concluso o di una politica già sperimentata)

Sintesi delle conclusioni dell'autore o del revisore: riportare in sintesi le conclusioni se si tratta di una revisione sistematica/studio caso-controllo; nel caso di un'esperienza riportare le considerazioni del gruppo di progetto oppure i futuri sviluppi dell'esperienza

Trasferibilità: voce eventualmente da riempire in gruppo nella giornata del 20/04/07

ELENCO SCHEDE

INTERVENTI EDUCATIVI E/O AMBIENTALI

Scheda n 1

Riferimento bibliografico completo	Steenhuis I, Van Assema P, Van Breukelen G, et al. The impact of educational and environmental interventions in Dutch worksite cafeterias. <i>Health Promotion International</i> 2004;19(3):335-43			
Nazione	Olanda			
Destinatari	Prevalentemente impiegati			
Setting	17 mense di grandi aziende olandesi e organizzazioni governative con un minimo di 400 dipendenti al giorno e una gamma di articoli alimentari che consentisse un aumento di almeno quattro nuovi tipi di cibo nel menu della mensa, così come nuove etichettature..			
Obiettivi	Ridurre il consumo di grassi e aumentare quello di frutta e verdura			
Metodologia	Lo studio descrive l' efficacia di due programmi ambientali (sull'etichettatura e sulla fornitura dei cibi) e di un programma educativo da svolgere nelle mense aziendali. Nel programma di etichettatura venivano etichettati i prodotti a basso contenuto di grassi. Il programma sulla fornitura di alimenti comprendeva un'aumentata disponibilità di prodotti a basso contenuto di grassi e di frutta e verdura nelle mense dei luoghi di lavoro. Il programma educativo comprendeva informazioni circa l'alimentazione sana attraverso opuscoli, menu scritti, un manuale di autoaiuto e posters. Lo studio ha usato un disegno sperimentale pre-test-post-test., con quattro opzioni: il programma educativo; il programma di fornitura degli alimenti, più il programma educativo; il programma di etichettatura (messaggi educativi posti sopra alcuni alimenti) più il programma educativo; un gruppo di controllo. Ad ogni modulo sono stati assegnati 17 lavoratori. L'assunzione di grassi e di frutta e di verdura è stata misurata attraverso un questionario quantitativo di 35 domande. L'assunzione di questi cibi durante il pranzo è stata misurata chiedendo ai rispondenti di scrivere quali tipi di alimenti hanno acquistato durante l'ultimo pranzo nella mensa. Inoltre sono stati raccolti i dati relativi alle vendite di alcune categorie di prodotti selezionati (latte, burro, formaggio, carne e dolci). I questionari sono stati somministrati un mese prima, un mese dopo e sei mesi dopo l'inizio dell'intervento. I rispondenti sono stati selezionati durante la pausa pranzo nella mensa. Complessivamente sono stati distribuiti 5425 questionari.			
Risultati / prove di efficacia	Nei programmi ambientali e in quello educativo non è stato rilevato nessun effetto significativo sul consumo totale di frutta e verdura e grassi dopo un mese e dopo sei mesi dall'inizio dell'intervento. Inoltre non stati riscontrati effetti significativi rispetto al consumo durante i pranzi nelle mense.			
Sintesi delle conclusioni dell'autore o del revisore	Nei programmi futuri di intervento che utilizzeranno elementi ambientali l'attenzione dovrà essere posta sulla visibilità e sull'attrattiva delle etichette e sulle possibili combinazioni con le strategie di riduzione dei prezzi. Inoltre l'etichettatura dovrà incentrarsi non solo sul contenuto di grassi, ma anche sulle calorie.	serve	non serve	promettente
				X
Trasferibilità		si	no	

Scheda n 2

Riferimento bibliografico completo	Engbers LH, van Poppel NM, Chin MJM, et al. Worksite Health Promotion Programs with environmental changes : a systematic review. <i>American Journal of Preventive Medicine</i> 2005;29(1):61-70		
Nazione	Olanda		
Destinatari			
Setting			
Obiettivi	La revisione ha l'obiettivo di valutare sistematicamente l'efficacia del WHPP attraverso modificazioni ambientali, attività motoria, regime dietetico e indicatori di rischi per la salute		
Metodologia	La ricerca online è stata eseguita per articoli pubblicati tra il 1985 e il 2004 usando i seguenti criteri di inclusione: 1) trial randomizzati controllati; 2) interventi che includevano modificazioni ambientali; 3) i principali risultati dovevano includere l'attività motoria, il regime dietetico, e gli indicatori sui fattori di rischio; 4) popolazione lavoratrice in buona salute. La qualità metodologica era valutata usando una check list derivata dalle linee guida metodologiche per le revisioni sistematiche (Cochrane Back Review Group), e le conclusioni sull'efficacia erano basate su un sistema di classificazione di cinque livelli di evidenza		
Risultati/prove di efficacia	Sono stati inclusi tredici trial risultati pertinenti, prevalentemente multicentrici. Tutti gli studi miravano a stimolare un'alimentazione sana e tre trial erano focalizzati sull'attività motoria. Le misurazioni di follow up della maggior parte degli studi è avvenuta in media dopo un anno. La qualità metodologica della maggior parte dei trials inclusi è stata giudicata modesta. Comunque, una evidenza forte, è stata trovata per l'efficacia sul regime dietetico, evidenze non conclusive per ciò che concerne l'efficacia sull'attività motoria, e nessuna evidenza per ciò che concerne l'efficacia sugli indicatori di rischi per la salute.		
Sintesi delle conclusioni dell'autore o del revisore	E' difficile redigere conclusioni generali basate su un piccolo numero di studi inclusi in questa revisione. Comunque, l'evidenza è che WHPP che include modificazioni ambientali può influenzare il regime dietetico. E' necessario che siano iniziati studi di alta qualità metodologica che indaghino sugli effetti degli interventi ambientali sul regime dietetico e specialmente sull'attività motoria nel settore occupazionale.	serve	non serve
			X
Trasferibilità		si	no

Scheda n 3

Riferimento bibliografico completo	Simpson MJ, Oldenburg B, Owen N, et al. The Australian National Workplace Health Project: design and baseline findings. <i>Preventive Medicine</i> 2000;31:249-260			
Nazione	Australia			
Destinatari	Operai; destinatari intermedi: rappresentanti dei principali gruppi di lavoro come: direzione, sindacati, rappresentanti della sicurezza e della salute nel luogo di lavoro.			
Setting	100 aziende del settore pubblico e privato, con più di 500 lavoratori. Ubicazione dell'azienda in prossimità dell'area metropolitana di Sidney. Relativa stabilità della forza lavoro			
Obiettivi	Valutare gli effetti indipendenti di due tipi di intervento (sociocomportamentale e ambientale) focalizzati su comportamenti quali: attività motoria, alimentazione corretta, fumo, consumo di alcol			
Metodologia	Studio randomizzato (per gruppo) e in base alla predisposizione motivazionale al cambiamento. 20 luoghi di lavoro sono stati randomizzati separatamente per ogni intervento utilizzando un disegno fattoriale 'two -by-two'. Tutti i partecipanti sono stati sottoposti ad una valutazione del rischio di salute e a misurazioni iniziali e con follow up a 1 e 2 anni. L'intervento sociocomportamentale è stato caratterizzato da: incontro che informava sui rischi di salute individuali e scelta di almeno due comportamenti a rischio da modificare; sessioni di counseling e distribuzione di materiale; interventi educativi per promuovere l'attività motoria e l'alimentazione corretta. L'intervento ambientale ha previsto modifiche a livello strutturale, informativo e politico nell'azienda. Strumenti di valutazione: Colloqui.			
Risultati/prove di efficacia	La percentuale di risposta complessiva per l'indagine di base è stata del 73% con il 61% che partecipava alla valutazione sui rischi di salute; il campione era soprattutto maschile, di lingua inglese, sposato, operaio. Complessivamente il 12% ha riportato un consumo rischioso di alcol, il 26% era costituito da fumatori abituali, il 44% non svolgeva attività motoria, il 74% consumava al massimo una porzione di frutta al giorno, e il 26% consumava al massimo una porzione di verdura al giorno. I gruppi di intervento e di controllo erano simili inizialmente rispetto ai primi risultati, ad eccezione del fatto che un'elevata proporzione del gruppo d'intervento comportamentale svolgeva più attività motoria (59%) rispetto al gruppo di controllo corrispondente (53%).			
Sintesi delle conclusioni dell'autore o del revisore	Questo studio permetterà la valutazione rigorosa dell'efficacia degli approcci di intervento di promozione della salute sul luogo di lavoro a livello ambientale e socio-comportamentale.	serve	non serve	promettente
				X
Trasferibilità		si	no	

Scheda n 4

Riferimento bibliografico completo	Yancey AK, McCarthy WJ, Taylor WC, et al. The Los Angeles Lift Off: a sociocultural environmental change intervention to integrate physical activity into the workplace. <i>Preventive Medicine</i> 2004;38(6):848-856			
Nazione	USA			
Destinatari	449 dipendenti, in prevalenza sedentari, sovrappeso, donne di colore di mezza età.			
Setting	Los Angeles County Department of Health Services'			
Obiettivi	Presentare lo sviluppo e le prove di fattibilità di una strategia di intervento per il cambiamento ambientale e socio-culturale, volta ad inserire l'attività motoria nella routine quotidiana del luogo di lavoro; aumentare la visibilità degli sforzi governativi di combattere l'obesità.			
Metodologia	Metodo di riferimento: Marketing sociale. Studio randomizzato controllato, con post-test e sperimentazione d'intervento. L'intervento, che consisteva nell'inserimento di 10 minuti di intervallo, durante l'orario di lavoro in cui esperti in promozione dell'attività motoria proponevano esercizi di moderata intensità, danza aerobica e movimenti per il rafforzamento del tono muscolare svolti con la musica, inserito all'interno di incontri più lunghi (> 1h) sempre durante l'orario di lavoro, che prevedevano anche dei momenti di ristoro. Questi interventi di attività motoria sono stati formalizzati in protocolli , registrati in lingua inglese e spagnola in videocassette, audiocassette e stampati sui tappetini del mouse. Materiali e protocolli sono stati utilizzati dai facilitatori e adattati al pubblico latino ed afroamericano, utilizzando come soggetti rappresentanti di diverse etnie, età, sesso, con peso differente e con livelli diversi di agilità. Strumenti di valutazione: Questionari e interviste brevi			
Risultati/prove di efficacia	Più del 90% dei partecipanti agli incontri ha partecipato agli esercizi. Fra gli individui totalmente sedentari, i tassi relativi allo stato di salute autopercepito dai partecipanti al gruppo di intervento erano significativamente inferiori rispetto a quelli dei partecipanti al gruppo di controllo (OR=0.17; 95%CI=0.05, 0.60; P=0.0003). Fra tutti i convenuti che non praticavano attività fisica regolarmente, il livello di soddisfazione rispetto alla propria salute dei partecipanti al gruppo di intervento era molto più elevato rispetto a quello dei partecipanti al gruppo di controllo (r =0.376, z =-2.32, p =0.02). Fra i completamente sedentari, i partecipanti al gruppo di controllo riportavano un livello di dispendio energetico nettamente superiore rispetto a quelli del gruppo di intervento (P <0.01)..			
Sintesi delle conclusioni dell'autore o del revisore	I dipendenti potrebbero essere coinvolti in brevi occasioni di esercizio fisico durante l'orario di lavoro, senza tenere conto se svolgano o meno attività fisica o del loro stadio di cambiamento. Questa esperienza potrebbe anche intaccare l' auto-percezione di buona salute degli individui sedentari, fornendo valide motivazioni per adottare stili di vita più attivi.	serve	non serve	promettente
				X
Trasferibilità		si	no	

Scheda n 5

Riferimento bibliografico completo	Beresford SA, Thompson B, Feng Z, <i>et al.</i> Seattle 5 a Day worksite program to increase fruit and vegetable consumption. <i>Preventive Medicine</i> 2001;32(3):230-8
Nazione	USA
Destinatari	Dipendenti di aziende pubbliche e private
Setting	Luoghi di lavoro provvisti di mensa nell'area metropolitana di Seattle. Aziende (servizi sanitari e educativi, aziende edili, di trasporto e manifatturiere, agenzie immobiliari e finanziarie, commercio e servizi) con numero di dipendenti compreso tra 250 e 2000.
Obiettivi	Incremento del consumo di frutta e verdura nei luoghi di lavoro
Metodologia	Uso del modello degli stadi del cambiamento: non è stata effettuata una mappatura a priori degli stadi in cui si posizionavano i singoli lavoratori. L'assunto di partenza è che la maggior parte dei lavoratori partisse da uno stadio di precontemplazione e contemplazione rispetto al consumo giornaliero di frutta e verdura. Sono stati individuati 28 luoghi di lavoro provvisti di mensa, 14 selezionati come gruppo di intervento e 14 come gruppo di controllo. L'intervento era mirato a cambiamenti sia nell'ambiente di lavoro che a livello di comportamento individuale. In ciascun luogo di lavoro, il programma veniva implementato da un comitato consultivo, costituito da un gruppo di dipendenti e da un manager della mensa, coadiuvato da un membro del team di ricerca che si recava sul luogo di lavoro ogni due settimane. per fornire materiali e assistenza alle attività.. Il compito del comitato era quello di adattare gli interventi ai luoghi di lavoro, di implementare le attività e di reclutare altri volontari per la partecipazione Su un campione di 125 dipendenti per luogo di lavoro, è stato messo a confronto il consumo medio di frutta e verdura nel luogo di lavoro, attraverso un follow up di due anni, con il consumo iniziale. Per standardizzare l'intervento è stato elaborato un protocollo che specificava le attività minime necessarie da svolgere in ogni luogo di lavoro. Venivano utilizzati nei luoghi di lavoro volantini e opuscoli che descrivevano la costruzione delle abilità (skill building). Nella prima fase dell'intervento i canali di trasmissione del messaggio includevano posters, brochure, volantini all'interno della busta paga, opuscoli, newsletters, manuale di autoaiuto, etc. Usando uno o più canali, il comitato riempiva il luogo di lavoro con regolari messaggi che venivano cambiati con cadenza mensile, o anche minore. I messaggi concernevano il consumo maggiore di frutta e verdura ed erano progettati per incrementare la consapevolezza. Nella seconda fase veniva organizzato un evento di presentazione volto a fornire opportunità per conoscere i benefici di un maggiore consumo di frutta e verdura e per valutare la conoscenza di se stessi e della propria alimentazione. La terza fase poneva l'accento sulla costruzione delle abilità a livello individuale e venivano incoraggiati i cambiamenti nella mensa, come ad es. l'etichettatura per identificare gli alimenti che appartenevano alla campagna, giornate a tema sull'alimentazione sana (ad es. giornata del minestrone) ed offrendo incentivi a chi aumentava il consumo di frutta e verdura. La fase finale era incentrata sulle modalità con le quali adattare le abilità acquisite alla vita di tutti i giorni e riconoscere l'importanza cruciale del sostegno sociale e dei cambiamenti ambientali. Inoltre erano previsti ulteriori 'skill building' per il mantenimento del nuovo stile di vita e sono stati fatti dei tentativi per coinvolgere le famiglie, ad esempio con un libro di cucina per bambini. Inoltre in molte mense aziendali sono state organizzate attività volte a rafforzare l'aumento del consumo di frutta e verdura. Strumenti di valutazione: per determinare il consumo di frutta e verdura sono stati utilizzati due questionari autosomministrati (il primo misurava il consumo mensile di frutta e verdura, mentre il secondo il consumo di alimenti ad alto contenuto calorico e quelli ricchi di fibre); un'intervista telefonica; una check list

Risultati/prove di efficacia	Dopo un follow up di due anni si è riscontrato un aumento maggiore del consumo di frutta e verdura nei lavoratori delle aziende in cui è stato svolto l'intervento (0.5) rispetto ai lavoratori del gruppo di controllo (0.2).			
Sintesi delle conclusioni dell'autore o del revisore	L'intervento minimo 'Five a Day' è realizzabile se attuato nei luoghi di lavoro provvisti di mensa. C'era un significativo aumento nel consumo di frutta e verdura nei luoghi di lavoro in cui è stato fatto l'intervento. Questo tipo di intervento nei luoghi di lavoro può far ottenere importanti benefici di salute per la popolazione. Potenzialmente può raggiungere un elevato numero di persone.	serve	non serve	promettente
		Sì		
Trasferibilità		si	no	

Scheda n 6

Riferimento bibliografico completo	Irvine AB, Ary DV, Grove DA, et al. The effectiveness of an interactive multimedia program to influence eating habitus. <i>Health Education Research</i> 2004;19(3):290-305			
Nazione	USA			
Destinatari	517 dipendenti volontari			
Setting	Complesso ospedaliero in Colorado e una società internazionale di circa 1200 dipendenti in un unico stabilimento.			
Obiettivi	Incoraggiare gli individui a diminuire il consumo di grassi nella loro dieta e incrementare il consumo di frutta e verdura			
Metodologia	Trial randomizzato. Il programma presenta un contenuto appositamente adattato alla tipologia di utenti secondo il sesso, gli interessi, l'etnia e l'età. Si tratta di un programma multimediale che coniuga diversi mezzi di comunicazione: audio, video e immagini. Nasce dalla sintesi di costrutti teorici differenti: stadi del cambiamento, valutazione degli atteggiamenti e delle intenzioni e autoefficacia. L'addestramento dei partecipanti avveniva attraverso un invito ripetuto più volte attraverso la posta elettronica che prevedeva anche tre incentivi di carattere economico di \$10 ciascuno. Il programma era accessibile attraverso alcuni computers situati nelle mense delle aziende. Strumenti di valutazione: questionari.			
Risultati /prove di efficacia	Si sono riscontrati effetti positivi significativi in entrambi i follow up (a 30 e 60 gg) sia per quanto concerne gli atteggiamenti che i comportamenti. Limiti dello studio: bisogna tenere conto che i risultati sono autoriportati e non osservati dai ricercatori.			
Sintesi delle conclusioni dell'autore o del revisore	I risultati dimostrano la capacità del programma interattivo attraverso brevi esposizioni (meno di 36 minuti) di influenzare positivamente le abitudini alimentari dei dipendenti. Gli autori propongono la diffusione del metodo attraverso Internet e su CD.	serve	non serve	promettente
		Sì		
Trasferibilità		si	no	

Scheda n 7

Riferimento bibliografico completo	French SA, Jeffrey RW, Story M, et al. Pricing and promotion effects on low-fat vending snack purchases: the CHIPS Study. <i>American Journal of Public Health</i> 2001;91(1):112-7		
Nazione	USA		
Destinatari	Adolescenti e lavoratori		
Setting	Scuole secondarie luoghi di lavoro		
Obiettivi	Ridurre il consumo di alimenti ad alto contenuto calorico		
Metodologia	Riduzione dei prezzi (10%,25% e 50%) degli alimenti a basso contenuto calorico e loro promozione attraverso messaggi promozionali nei distributori automatici		
Risultati/prove di efficacia	Si riscontrano risultati positivi nella vendita di snacks a basso contenuto calorico, sia negli adolescenti che nei lavoratori. I risultati sono direttamente proporzionali alla riduzione dei prezzi.	serve	non serve
Sintesi delle conclusioni dell'autore o del revisore		Sì	promettente
Trasferibilità		si	no

Scheda n 8

Riferimento bibliografico completo	Speck BJ, Looney SW. Effects of a minimal intervention to increase physical activity in women: daily activity records. <i>Nursing Research</i> 2001;50(6):374-8		
Nazione	USA		
Destinatari	Donne lavoratrici		
Setting	Grandi società nell'ambito dell'assistenza sanitaria situate nell'area metropolitana in uno stato del Sud		
Obiettivi	Questo studio pilota voleva esaminare se un intervento minimo (registrazione quotidiana dell'attività motoria) poteva aumentare i livelli di attività su un campione della comunità di donne lavoratrici.		
Metodologia	In un studio longitudinale, pre-test, post-test,49 donne lavoratrici erano assegnate casualmente al gruppo di intervento (n=25) e al gruppo di controllo (24). Al pre-test e al post-test i soggetti compilavano da soli le voci di questionari che misuravano l'attività motoria, l'ambiente psicologico e di vita, e le variabili demografiche. I soggetti del gruppo di intervento provvedevano a registrare quotidianamente la loro attività motoria durante le 12 settimane, mentre quelli del gruppo di controllo non compilavano nulla. Allo scopo di comparare l'attività dei due gruppi tutti i soggetti indossavano quotidianamente un pedometro che misurava il numero dei passi.		
Risultati/prove di efficacia	C'era una significativa differenza fra i gruppi rispetto al numero dei passi registrati (numero medio di passi quotidiani) e la fine del periodo di studio (differenza media SE 2147 +/- 636, p = .022) (2000 passi= approssimativamente un miglio). I risultati derivanti da questo campione di 49 donne indicavano che l'attività media era maggiore nel gruppo di intervento che nel gruppo di controllo		
Sintesi delle conclusioni dell'autore o del revisore	L'attività di annotazione quotidiana è un intervento efficace e accettabile che può aumentare i livelli di attività motoria nelle donne. Comunque, altre ricerche raccomandano di studiare il duplice ruolo della misurazione di attività sia come metodo di raccolta dati che come potenziale intervento per aumentare l'attività motoria.	serve	non serve
Trasferibilità		Sì	promettente
		si	no

Scheda n 8/a

Riferimento bibliografico completo	Eriksen HR, Ihlebaek, Mikkelsen A, et al. Improving subjective health at the worksite: a randomized controlled trial of stress management training, physical exercise and an integrated health programme. <i>Occupational Medicine</i> 2002;52(7):383-91			
Nazione	Norvegia (Oslo e Bergen)			
Destinatari	I dipendenti (n=860), ad eccezione degli addetti alle pulizie, gli autisti che effettuano lunghi percorsi, le donne incinte e i dipendenti alle soglie della pensione.			
Setting	Servizio postale			
Obiettivi	L'obiettivo era quello di valutare l'efficacia di tre interventi di 12 settimane realizzati sul luogo di lavoro con lo scopo di ridurre i disturbi di salute individuale			
Metodologia	Studio randomizzato controllato. I tre interventi prevedevano un training per la gestione dello stress (SMT), attività motoria (PE) e un programma di salute integrato (IHP). Dopo un primo screening i dipendenti sono stati suddivisi fra il gruppo di controllo (n=344) e i tre gruppi di intervento (PE= 189; IHP=165; SMT=162). Tutti gli interventi sono stati standardizzati e basati su protocolli dettagliati, manuali e materiale formativo (slide e lucidi). Tutti gli interventi sono stati somministrati durante le ore lavorative per la maggior parte dei partecipanti. Tutti i partecipanti sono stati sottoposti ad uno screening prima dell'intervento (il pre-test), subito dopo l'intervento (il post-test) e un anno dopo il primo screening (il follow-up test). Intervento SMT: ha lo scopo di migliorare l'abilità di "coping" dei partecipanti attraverso un approccio cognitivo-comportamentale. Questo tipo di intervento è stato somministrato per due ore a settimana per dodici settimane per un totale di 24 ore. Intervento PE: Il modello di ginnastica aerobica norvegese, Gimnastiikk i tiden, è un programma di danza aerobica standardizzato. L'obiettivo generale era migliorare la capacità fisica, la forza e la capacità muscolare. Inoltre il programma era incentrato in modo particolare sulla riduzione di dolori al collo, alla schiena, alle spalle e alle braccia attraverso esercizi di rilassamento e per la circolazione. L'intervento era somministrato per un'ora due volte alla settimana per dodici settimane, per un totale di 24 ore. Intervento IHP: E' stato creato specificamente per questo studio. Consisteva di tre componenti principali: esercizio fisico, informazioni sullo stress, sul coping, sulla salute e sull'alimentazione e prove pratiche.			
Risultati/prove di efficacia	Non ci sono stati effetti significativi sui disturbi di salute dichiarati, sui permessi per malattia o sullo stress lavorativo. Comunque, effetti positivi forti e specifici sono stati riscontrati per alcuni obiettivi dei singoli interventi. Il gruppo PE ha mostrato una salute generale migliorata, forma fisica e dolore muscolare ridotto, mentre il gruppo SMT ha mostrato una migliore gestione dello stress. Il gruppo IHP ha mostrato gli effetti più forti, raggiungendo il maggior numero di obiettivi per trattamento.			
Sintesi delle conclusioni dell'autore o del revisore	Gli effetti più forti sono stati ottenuti con il nuovo programma IHP, che combina esercizio fisico, fattori cognitivi e informazione. Questo sembra essere l'approccio più efficace per motivare i cambiamenti nello stile di vita e per il rafforzamento di qualsiasi cambiamento.	serve	non serve	promettente
				X
Trasferibilità		si	no	

Scheda n° 8/b

Riferimento bibliografico completo	Guberti E. La filiera corta nella ristorazione dell'AUSL di Bologna. Seminario EXPOSANITA' 'Le nuove frontiere della distribuzione automatica: dalle sperimentazioni gestionali alle garanzie per i cittadini. Bologna 27 maggio 2006
Nazione	Italia
Destinatari	Pazienti dell'ospedale, personale e comunità locale
Setting	Azienda USL di Bologna
metodo logia	E' stata analizzata la situazione esistente nei nove ospedali situati nel territorio dell'AUSL di Bologna: si è partiti da un audit dei servizi di ristorazione studiando i fattori che influenzano il processo produttivo, analizzando le criticità e le possibili alternative; si è prevista poi una revisione degli standard complessivi del servizio in materia igienico-sanitaria e nutrizionale e la gestione della complessità (oltre un milione di pasti l'anno per i degenti, e 350000 per gli operatori). Per quanto riguarda la salvaguardia della sicurezza igienica, oltre ai requisiti di legge sono stati identificati dei parametri aggiuntivi sia microbiologici sia chimico-fisici a garanzia dell'utenza sensibile; è stata prevista una quota di prodotti a lotta integrata o biologici, oltre che tipici e tradizionali. Sono stati garantiti inoltre prodotti e preparazioni idonee ad esigenze dietologiche particolari (celiaci, diabetici, neuropatici). Il principio della catena corta, ossia il rapido passaggio dalla produzione al consumo, ha consentito il consumo di prodotti di stagione e un ridotto impiego di conservanti. Un altro obiettivo è stato la valorizzazione del comfort: l'umanizzazione della vita in ospedale e il benessere relazionale. Fra gli impegni, in particolare, vi è stato quello di fornire maggiori informazioni agli utenti ed alle famiglie in ambito dietetico e nutrizionale coinvolgendo attivamente il personale dei reparti, sostenere la qualità della presentazione dei cibi e la gradibilità del pasto servito. Altro valore aggiunto è stata l'attenzione ai temi della sostenibilità ambientale, attraverso acquisti pubblici verdi (ovvero prodotti e servizi che hanno un minore impatto sulla salute umana e sull'ambiente) e la valorizzazione della biodiversità. Nell'ambito della valorizzazione della biodiversità è stato previsto dal progetto l'introduzione nei menù di prodotti tradizionali, in sostituzione di quelli convenzionali, per almeno 10 giorni l'anno, in collaborazione con Slow Food che aveva inserito molti di questi prodotti nei suoi Presidi. A sostegno sono state organizzate anche specifiche iniziative di carattere educativo e comunicativo rivolte a pazienti, familiari ed operatori (laboratori del gusto). Un ulteriore valore aggiunto è stato il sostegno dell'economia locale e il sostegno tra enti. Si è prevista la preparazione dei pasti in un'unica sede, con preparazione distinta dei pasti per le diverse utenze. L'appalto ha privilegiato i rapporti con l'economia e le produzioni locali sulla base delle potenzialità censite sul territorio. Si è scelto di premiare i concorrenti che si impegnano ad utilizzare prodotti locali, attraverso convenzioni con fornitori di zona. Il progetto è stato inoltre accompagnato da un percorso di solidarietà sociale attraverso il recupero degli alimenti non consumati, ma ancora edibili a favore di soggetti svantaggiati. Vi è stata inoltre la promozione, attraverso i distributori automatici, di scelte dietetiche sane per i dipendenti ed utenti delle strutture assistenziali. L'obiettivo era invertire la piramide degli alimenti nei distributori automatici ovvero provare a sostituire alimenti con eccesso di grassi saturi, zuccheri, sale, conservanti con alimenti protettivi per la salute, ponendo alla base frutta e verdura fresca. Nel fare questo si sono interpellati gli utenti dei distributori automatici dell'azienda USL di Bologna, per capire le esigenze, le possibilità di successo dell'iniziativa e per trarre indicazioni utili a migliorare la qualità dell'offerta dei prodotti e dei servizi, raccogliendo elementi utili alla scelta del nuovo fornitore. Nel marzo 2006 è stato predisposto un questionario con 12 domande a risposte singole, multiple ed aperte ed è stato inviato tramite intranet aziendale a oltre 4000 dipendenti (il 50% del totale) che hanno risposto nell'arco di una settimana.

Obiettivi	Sviluppare nell'ambito della responsabilità sociale d'impresa percorsi che salvaguardassero standard e requisiti di sicurezza, nutrizionali e di comfort alberghiero, salvaguardassero l'ambiente, sostenessero le economie locali e promuovessero la solidarietà sociale.		
Risultati / prove di efficacia	Hanno risposto 820 persone (adesione del 20%), 67% donne, 33% uomini. Dalle risposte sono emersi una serie di suggerimenti per migliorare il servizio: dalla manutenzione dei distributori, alla richiesta di un referente per rimborsi e reclami, pulizia più accurata, attenzione ai cibi scaduti, migliori tempi di rifornimento, ridurre i prezzi e aumentare il numero dei distributori automatici. Tra le proposte di miglioramento suggerite: la creazione di un gruppo di assaggiatori dei prodotti offerti dalle macchine distributrici, sia per scegliere quelli migliori sia per monitorare la loro qualità nel tempo e la creazione di un angolo pausa con sedie, tavolini e d altri comfort (tovagliolini, fornetti scaldavivande, etc.).		
Sintesi delle conclusioni dell'autore o del revisore	IL progetto è coerente con l'obiettivo del Piano Nazionale della Prevenzione, i piani sanitari regionali, ed anche quelli locali, di promuovere l'offerta da parte del datore di lavoro di scelte dietetiche sane nelle mense aziendali e facilitare la pratica di un'attività motoria e sportiva da parte dei dipendenti. Lo stesso verrà promosso nella scuola, in coerenza con le pianificazioni locali, regionali e nazionali che mirano alla prevenzione dell'obesità, del diabete, delle malattie cardiovascolari e dei tumori.	serve	non serve
			X
Trasferibilità		si	no

COUNSELLING

Scheda n 9

Riferimento bibliografico completo	Proper KI, Hildebrandt VH, Van der Beek AJ, et al. Effect of individual counseling on physical activity fitness and health: a randomized controlled trial in a workplace setting. <i>American Journal of Preventive Medicine</i> 2003;24(3):218-26			
Nazione	Olanda			
Destinatari	299 dipendenti			
Setting	Tre servizi municipali di Enschede (Olanda)			
Obiettivi	Investigare l'efficacia degli interventi di counseling individuale nel luogo di lavoro relativamente all'attività motoria ed alla salute. Il counseling utilizzato era preso dal programma 'Patient-centered Assessment and Counseling for Exercise and Nutrition (PACE).			
Metodologia	Un totale di 299 dipendenti sono stati suddivisi in due gruppi: 131 per il gruppo di intervento e 168 per il gruppo di controllo. Nel corso di un periodo di 9 mesi, ai soggetti del gruppo d'intervento sono state proposte sette sessioni di counseling. Il counseling era basato sulle tappe individuali di cambiamento del comportamento usando i protocolli sull'attività motoria e l'alimentazione 'PACE'. Patient-centered Assessment and Counseling for Exercise and Nutrition. I soggetti di entrambi i gruppi ricevevano informazioni scritte circa svariati fattori concernenti gli stili di vita. Le misurazioni dei risultati iniziali erano l'attività motoria (dispendio totale di energie, nel corso delle attività sportive, l'attività motoria nel tempo libero oltre a quella sportiva e rispetto delle raccomandazioni di salute pubblica sull'intensità moderata dell'attività motoria); esercizi cardiorespiratori e prevalenza di sintomi muscolo-scheletrici. La misurazione dei risultati secondari erano la costituzione del corpo (Indice di massa corporea BMI) e la percentuale di grasso nel corpo misurato attraverso lo spessore delle pliche cutanee; pressione arteriosa e percentuale di colesterolo nel sangue.			
Risultati/prove di efficacia	Sono stati riscontrati effetti positivi significativi sul dispendio totale di energia, attività motoria durante gli sports, esercizi cardiorespiratori, percentuale di grasso corporeo e colesterolo nel sangue. Non si sono riscontrati effetti in merito alla proporzione di soggetti che hanno rispettato le raccomandazioni di salute pubblica sull'attività motoria moderata, all'attività motoria nel tempo libero, alla prevalenza di sintomi muscoloscheletrici, all'indice di massa corporea e alla pressione arteriosa.			
Sintesi delle conclusioni dell'autore o del revisore	Il counseling individuale face-to-face sul luogo di lavoro basato sui protocolli PACE ha influenzato positivamente i livelli di attività motoria e alcune componenti della salute fisica. L'implementazione di programmi di counseling individuale nel luogo di lavoro dovrebbe di conseguenza essere promossa.	serve	non serve	promettente
		Sì		
Trasferibilità		si	no	

Scheda n 10

Riferimento bibliografico completo	Aittasalo M, Miilunpalo S, Suni J. The effectiveness of physical activity counseling in a work-site setting. A randomized, controlled trial. <i>Patient Education and Counseling</i> 2004;55:193-202		
Nazione	Finlandia		
Destinatari	155 dipendenti volontari		
Setting	Sono stati individuati sette servizi sanitari nel settore occupazionale nella città di Tampere (circa 200000 abitanti) che avessero al loro interno almeno un infermiere occupazionale a tempo pieno. Ogni servizio sanitario del settore occupazionale doveva portare con sé almeno una delle aziende clienti. Le aziende selezionate facevano parte dei seguenti settori: industria tessile, farmaceutica, metallurgica, cartaria, servizi postali, di ristorazione, commercio e servizi sanitari e sociali.		
Obiettivi	Lo scopo di questo studio è stato esaminare se il counseling ha effetti a lungo termine sull'attività motoria svolta nel tempo libero da persone che non sono sufficientemente attive a livello fisico.		
Metodologia	Dipendenti volontari (n=155) di nove differenti aziende sono stati esaminati attraverso il questionario dello studio. Essi sono stati suddivisi in tre gruppi: counseling (n=52), counseling più fitness testing (n=51) e gruppo di controllo (n=52). Il counseling era basato su una sessione di conversazione 'oriented-goal per ogni partecipante e tre appuntamenti di follow up con un infermiere occupazionale dopo un periodo di un anno. I fitness tests erano adattati dal UKK Health –related Fitness Test Battery. Le misurazioni di risultato erano i cambiamenti nell'ammontare del tempo dedicato all'attività motoria.(LTPA) valutato attraverso un diario, un misuratore di passi e un questionario di partenza e alle visite di follow up a 6 e 12 mesi.		
Risultati/prove di efficacia	Come risultato, non ci sono state differenze statisticamente significative fra i tre gruppi alle visite di follow up. Sembra così che i due metodi di counseling PA implementati non abbiano effetti diretti a medio o lungo termine sulla LTPA (leisure-time physical activity) dei dipendenti volontari senza specifiche patologie.		
Sintesi delle conclusioni dell'autore o del revisore	Un metodo di counseling più semplice, come il monitoraggio sistematico dell'attività motoria potrebbe essere una valida alternativa soprattutto se si considera il rapporto costo-efficacia del counseling. Allo stesso tempo il fitness testing come parte del counseling sull'attività motoria può portare dei benefici a coloro che non sono ancora coscienti dei propri bisogni rispetto all'attività motoria (stadio di precontemplazione), o a coloro che vogliono mantenere i benefici raggiunti.	serve	non serve
			promettente
Trasferibilità		si	no

Scheda n 11

Riferimento bibliografico completo	Proper KI, van der Beek AJ, Hildebrandt VH, et al. Worksite health promotion using individual counselling and the effectiveness on sick leave; results of a randomised controlled trial. <i>Occupational and Environmental Medicine</i> 2004;61:275-9			
Nazione	Olanda			
Destinatari	299 dipendenti del servizio municipale			
Setting	Servizi municipali di Enschede			
Obiettivi	Analizzare l'efficacia di un programma di promozione della salute nel luogo di lavoro basato sul counseling individuale rispetto ai permessi per malattia			
Metodologia	Hanno partecipato a questo trial tre aziende municipali. I partecipanti sono stati divisi in un gruppo d'intervento (n=131) e in un gruppo di controllo (n=168). Per un periodo di nove mesi, i soggetti del gruppo d'intervento sono stati sottoposti a sette sedute, volte ad incrementare il loro livello di attività motoria ed a migliorare le loro abitudini alimentari. I soggetti di entrambi i gruppi hanno ricevuto informazioni scritte in merito a diversi fattori relativi agli stili di vita. Ciascun ufficio del personale ha raccolto i dati relativi ai permessi per malattia relativi ai nove mesi dell'intervento (da maggio a gennaio). Inoltre sono stati raccolti i dati relativi ai permessi per malattia inerenti un periodo di 9 mesi pre e post intervento. I dati relativi ai permessi per malattia sono stati analizzati utilizzando un'analisi multilivello.			
Risultati/prove di efficacia	Per entrambi i gruppi, il tasso medio di permessi per malattia durante l'intervento è aumentato rispetto a quello precedente l'intervento. Dopo il periodo d'intervento nel gruppo di controllo si è verificato un ulteriore aumento dei permessi per malattia (da 22.9 a 27.6 gg.), mentre per il gruppo d'intervento si è verificata una lieve diminuzione (da 21.5 a 20.5 gg.). Non è stato riscontrato nessun effetto statisticamente significativo dell'intervento. In entrambi i gruppi la frequenza media di permessi per malattia è lievemente diminuita nel tempo			
Sintesi delle conclusioni dell'autore o del revisore	I risultati non hanno dimostrato nessun effetto significativo del counseling individuale rispetto ai permessi per malattia. Sono necessarie ulteriori ricerche nel campo del counseling individuale per chiarire il trend osservato nei permessi per malattia.	serve	non serve	promettente
				X
Trasferibilità		si	no	

SCHEMA n° 12 (a cura di A. Massasso)

Riferimento bibliografico completo	Servizio salute del lavoro del Consiglio Comunale di Almada Ana Curto, Alexandra Santos, João Camões, A. Paes Duarte Telefono: +351-21-272 51 30 E-mail: acurto@cm.m-almada.pt	Esperienza segnalata nella banca dati Ispels (http://www.ispesl.it/whp/index.asp)		
Nazione	Portogallo			
Destinatari	Dipendenti Pubblica amministrazione			
Setting	Amministrazione comunale			
Obiettivi	promuovere la salute e il benessere della propria forza lavoro, migliorare l'ambiente lavorativo e la qualità dei suoi prodotti e servizi, aumentare il livello di equità nell'ambito della salute e della tutela sanitaria, garantire pari opportunità a tutti i dipendenti ed integrare questi obiettivi nella missione del Consiglio Comunale di Almada («costruire una città a misura di cittadino»).			
Metodologia	Adozione del concetto e della metodologia di promozione della salute nei luoghi di lavoro (utilizzando un approccio orientato verso la direzione del progetto: marketing, esigenze, analisi delle aspettative e delle preferenze, pianificazione, attuazione, valutazione, controllo e follow-up). La struttura si basa sull'attività della Commissione congiunta sulla salute e il benessere, composta da dirigenti e rappresentanti degli impiegati, e comprende la direzione amministrativa ed il supporto tecnico del Servizio salute sul lavoro. Il lavoro della Commissione è orientato verso la promozione della salute nei luoghi di lavoro e si basa sulla trattativa tramite consenso degli obiettivi e delle misure contenute nel Piano di promozione della salute, che si articola attraverso una «Rete di mediatori della salute sul lavoro», costituita da impiegati che hanno seguito speciali corsi di formazione. Metodi: • Tecniche di rilassamento e posturali nei luoghi di lavoro: ai dipendenti che desideravano ottenere formazione e informazioni sulle tecniche di rilassamento è stato fornito un supporto individuale nei luoghi di lavoro che ha consentito loro di svolgere autonomamente gli esercizi per 10-15 minuti al giorno, seduti alla loro consueta postazione di lavoro • Il cuore su due ruote (riunisce i dipendenti e le loro famiglie in una escursione in bicicletta tra Almada e la Costa da Caparica)			
Risultati/prove di efficacia	2000 – Premio Qualità per la Pubblica Amministrazione del Distretto di Setúbal conferito dall'Associazione dei Comuni e l'Istituto Portoghese di Qualità per le finalità e i risultati del suo intervento globale.			
Sintesi delle conclusioni dell'autore o del revisore		serve	non serve	promettente
				X
Trasferibilità		si	no	

SCHEDA n° 13 (a cura di A. Massasso)

Riferimento bibliografico completo	Systembolaget Medico della salute sul lavoro Hans Akerblom, Tel.: +46 8 789 3579, E-mail: akerblom@systembolaget.se		Esperienza segnalata nella banca dati Ispels (http://www.ispesl.it/whp/index.asp)	
Nazione	Svezia			
Destinatari	4700 dipendenti Pubblica Amministrazione			
Setting	Azienda partecipata al 100% dallo stato che opera sotto la diretta responsabilità del Ministero della Salute e degli Affari Sociali. In Svezia Systembolaget detiene il monopolio sulla vendita al pubblico di liquori, vino e birra ad alta gradazione alcolica.			
Obiettivi	Migliorare il livello di salute nell'ambiente di lavoro (punti vendita dei vari distretti)			
Metodologia	Istituzione di un Servizio di Salute sul lavoro (medico, fisioterapista, consulente del personale, consulenti in materia di ambiente di lavoro) Vengono svolti programmi di informazione, consulenza e sostegno in tema di :ambiente di lavoro; riabilitazione; programma contro l'abuso di alcool e narcotici, promozione dell'attività fisica; ricerca in tema di abuso di sostanze alcoliche..) Nello specifico: Attività di promozione della salute Systembolaget offre un rimborso di 1.000 corone all'anno per lo svolgimento di attività fisica. Systembolaget dispone di un attivo centro ginnico-ricreativo nell'ambito del quale, tra l'altro, nel corso dell'anno vengono svolte settimane tematiche, tra cui campionati nazionali in diverse discipline sportive			
Risultati /prove di efficacia	Ogni anno presso i punti vendita viene svolto un sondaggio al fine di valutare i risultati dell'opera svolta in materia di ambiente di lavoro. Nel contempo, viene esaminata l'esistenza di disturbi di natura muscolo-scheletrica. Il sondaggio è volto a misurare aspetti quali le opportunità di interesse, il contesto di supervisione sul lavoro, la spinta motivazionale sul lavoro, la comunità di lavoro, le sollecitazioni sul lavoro, il grado di soddisfazione sul lavoro, le situazioni lavorative e le opportunità di crescita.			
Sintesi delle conclusioni dell'autore o del revisore		serve	non serve	promettente
				X
Trasferibilità		si	no	

Scheda n° 14 (a cura di Sergio Miaglia)

Riferimento bibliografico completo	The California 5 a Day – Be active worksite programme California Department of Health Service www.dhs.ca.gov	Politiche Sanitarie		
Nazione	Usa – Stato della California			
Destinatari	Lavoratori a basso reddito - lavoratori manuali e non manuali			
Setting	Il posto di lavoro in generale			
Obiettivi	Aumentare il consumo di frutta e verdura ed attività fisica per ridurre il rischio di malattie croniche, specialmente i tumori, malattie cardiovascolari, diabete ed obesità			
Metodologia	Fornitura ai datori di lavoro di programmi d'intervento 1) California Fit Business Kit 2) Take Action! Employee wellness Program			
Risultati/prove di efficacia	Le revisioni sistematiche della “Guide to Community Preventive Services” raccomanda interventi multicomponente mirati al cambiamenti nella dieta, attività fisica e cognitivi. “MMWR Public Health Strategies for Preventing and Controlling Overweight and Obesity in School and Worksite Settings A Report on Recommendations of the Task Force on Community Preventive Services” CDC Atlanta			
Sintesi delle conclusioni dell'autore o del revisore		serve	non serve	promettente
				X
Trasferibilità	La politica sanitaria adottata potrebbe essere adottata con opportuni adattamenti anche in nostri interventi di promozione della salute	Si	no	
		X		

SCHEDA n° 15 (a cura di Sergio Miaglia)

Riferimento bibliografico completo	wellness program Healthy South Dakota https://www.healthysdemployees.com/index.aspx	Politiche Sanitarie			
Nazione	USA - South Dakota				
Destinatari	Lavoratori - impiegati				
Setting	Generico – posto di lavoro				
Obiettivi	Scegliere alimenti e bevande salutari, incrementare l'attività fisica				
Metodologia	Kit di promozione della salute: Strumenti di promozione del wellness sul posto di lavoro Stairwell Kits: La promozione dell'uso delle scale è un modo semplice ed efficace convincere la gente a camminare di più sul lavoro. Il StairWell Kit può aiutare a promuovere le scale nel vostro posto di lavoro. Il Kit include le istruzioni sull'installazione del programma di StairWELL sul posto di lavoro e manifesti dei “punti-di-decisione” che si possono usare liberamente. Guida sui progressi di saluti ottenuti sul posto di lavoro: Indagine tra i datori di lavoro per un programma di wellness sul posto di lavoro Indagine sull’interesse degli impiegati ad un programma di wellness sul posto del lavoro Piccoli passi Messaggi di promozione della salute Pillole di salute Strumenti per la valutazione				
Risultati/prove di efficacia	Programmi nazionali e Linee guida americane su nutrizione ed attività fisica				
Sintesi delle conclusioni dell’autore o del revisore			serve	non serve	promettente
					X
Trasferibilità			Si	no	
			X		