

## **DESCRIZIONE BUONA PRATICA**

Codice Buona Pratica: 1.3 e 1.5

---

### **1. Buona pratica**

Corso "Promozione di una alimentazione corretta e attività fisica" aperta a tutti i dipendenti .

### **2. Titolo BP**

Promozione per una sana e corretta alimentazione .

### **3. Anno di riferimento**

2016

### **4. Luogo di lavoro (nome azienda; sede; tipologia di azienda)**

- **Nome azienda:** ASST Bergamo Ovest
- **Sede:** Presidi di Treviglio e di Romano di Lombardia
- **Tipologia di azienda:** Azienda Socio-Sanitaria Territoriale

### **5. Referente per la Buona Pratica**

- **Nome:** Arch. Baiettini Genny
- **Ruolo:** R.S.P.P.
- **Telefono:** +39 0363/424614
- **Email:** genny\_baiettini@asst-bgovest.it

### **6. Dati di contesto (N. lavoratori, tipologia, caratteristiche della sede, dell'attività, degli addetti...)**

Presidi Ospedalieri con 1463 dipendenti ; operatori sanitari e amministrativi, operanti su turni o su giornata .

### **7. Obiettivi**

- Migliorare il livello di salute nell'ambiente del lavoro e della vita sociale ;
- Rendere i dipendenti dell'Azienda buoni testimonial e migliori promotori di stili di vita salutari presso i cittadini/utenti/familiari .

### **8. Descrizione delle attività realizzate e analisi di processo**

Gli Ospedali di Treviglio e di Romano di Lombardia hanno implementato una iniziativa formativa, effettuando il corso : Promozione di una sana e corretta alimentazione e dell'attività fisica .

I cui docenti sono :

- Arch. Baiettini Genny (R.S.P.P.)
- Sig. Pedrini William (Dietista Coordinatore)
- Dr. Poerio Carmine (Dirigente Medico)
- Dr.ssa Teri Grazia Chiara (Biologa Nutrizionista)

Programma del corso di formazione, distinto in due giornate :

- 1° giornata (3 ore):
- Presentazione iniziative WHP, aggiornamenti e finalità ;
  - Stile di vita: attività fisica, corretta alimentazione, peso ideale e B.M.I. ;
  - Esercitazione BMI e impedenziometria ; LARN 2012 pesi e misure e rilevazione dei valori antropometrici dei partecipanti ;

## DESCRIZIONE BUONA PRATICA

Codice Buona Pratica: 1.3 e 1.5

---

- 2° giornata (3 ore):
- Alimenti dalla A alla Z ;
  - Dalle linee guida alla realtà del piatto ;
  - Preparazione di n°3 ricette con relativa discussione e assaggio ;
  - somministrazione test apprendimento e customer satisfaction .

La parte “teorica” del corso si è svolta in aule dedicate alla formazione .

La parte “pratica” del corso si è svolta negli spazi della mensa aziendale, permettendo l'utilizzo di apparecchiature e attrezzature (piastre elettriche, strumenti e accessori vari da cucina) .

### 9. Attività di comunicazione e strategie per favorire la partecipazione dei lavoratori

Locandina informativa del corso di formazione pubblicata sul portale aziendale (sezione Formazione) .

### 10. Budget e costi

/

### 11. Strategie adottate per garantire la sostenibilità a medio-lungo termine

/

### 12. Valutazione dei risultati

- **N. dipendenti coinvolti:** 60 dipendenti ;
- **Gradimento:** elevato, con richieste dai partecipanti di riorganizzare corsi simili ;
- **Eventuali miglioramenti misurati:** dichiarazione da parte del personale di aver acquisito maggiori informazioni in campo alimentare ;

### 13. Altri riferimenti, contatti e suggerimenti per replicare l'iniziativa

/

### 14. Allegati (documenti, foto, brochures...)

- Fotografie
- Brochures

## DESCRIZIONE BUONA PRATICA

Codice Buona Pratica: 1.3 e 1.5



## DESCRIZIONE BUONA PRATICA

Codice Buona Pratica: 1.3 e 1.5



## DESCRIZIONE BUONA PRATICA

Codice Buona Pratica: 1.3 e 1.5



## DESCRIZIONE BUONA PRATICA

Codice Buona Pratica: 1.3 e 1.5



## **DESCRIZIONE BUONA PRATICA**

Codice Buona Pratica: 1.3 e 1.5



## DESCRIZIONE BUONA PRATICA

## Codice Buona Pratica: 1.3 e 1.5

## PROMOZIONE DELLA SALUTE NEGLI AMBITI LAVORATIVI (WHP)

**VIVERE PER MANGIARE O MANGIARE PER VIVERE?**

La nostra alimentazione è determinata dal cibo e dai interessi che lo compongono.

Megli ultimi anni la convinzione che una dieta sana sia alla base della salute ha provocato una vera e propria rivoluzione nel modo in cui si pensa al cibo, portandoci a fare più affidamento sulla nutrizione per conservarla o ritrovare.

Se si desidera costruire una casa, prima occorre realizzare le fondamenta impiegando sempre i materiali migliori, perciò è importante imparare a impostare la nostra dieta quotidiana in modo sano ed equilibrato, assicurando salute e benessere a noi stessi e a tutta la famiglia.

**La Promozione della Salute negli ambienti di lavoro o WHP (Workplace Health Promotion) è il risultato degli sforzi di guadagni dei lavori, dei lavoratori e della società votati a migliorare la Salute e il Benessere nei luoghi di lavoro.**

Vi contribuiscono i seguenti fattori:

- l'incremento dell'organizzazione dell'ambiente e dell'ambiente di lavoro
- l'incoraggiamento del personale a partecipare ad attività salutari
- la promozione di scelte sane
- l'incoraggiamento alla crescita personale

Informazioni ulteriori riguardo l'idea e ai contenuti della WHP si possono trovare sui siti: <http://sita.europa.eu/whp/it/topics/whp> <http://www.evhwp.org>

Ulteriori dettagli e informazioni riguardo al programma e alla Rete "aziende che promuovono salute WHP Lombardia" si possono trovare invece sul sito: <http://stewplombardia.org>

È consigliabile sempre utilizzare gli indirizzi e i siti web di cui sopra.

European Network for Workplace Health Promotion, la Rete Europea per la Promozione della Salute nel Lavoro.

Centro "Sant'Andrea" Galatà dell'Istituto della Salute Italiano, Istituto Superiore di Sanità, Istituto di Ricerca per la Salute Pubblica.

Scuola di Salute e Storia, Provincia di Novara e Sviluppo Pubblico, Genova.

## IL BILANCIO ENERGETICO

The diagram illustrates the Energy Balance Sheet. It features a central balance scale with a sun and a tree on the left pan and a person on the right pan. Above the scale, the text 'BILANCIO ENERGETICO' is written. To the left of the scale is a pink box labeled 'CALORIE INTRODOTTE' with a sun icon. To the right is a blue box labeled 'CALORIE CONSUMATE' with a person icon.

L'equilibrio della nostra alimentazione presenta due aspetti: quello quantitativo e quello qualitativo. **L'andamento del nostro peso può già darci indicazione sulla nostra capacità di mangiare le giuste quantità di cibo, visto che è il risultato tra l'energia prodotta dagli alimenti (entrata) e quella consumata (uscite) dal nostro organismo per le attività quotidiane.**

La valutazione del consumo energetico è indispensabile per poter valutare correttamente l'energia necessaria per vivere.

### Come calcolare il consumo energetico

Se di qualche calore ha bisogno per mettere le stesse questioni?

Basta un semplice calcolo: a pari segno di quantità calore ha bisogno per leggere, studiare, lavorare al computer, camminare, scuola ecc.

Soggetto a riposo

Soggetto che pratica attività fisica (es. corsa)

70 kg = 400 kcal

70 kg = 2400 kcal

\*Per trovare le tuo fattore di moltiplicazione, consulta i dati riportati qui sotto.

(Rete: El Risa)

Se ci sono eccessi alimentari durante la fase di assorbimento dei nutrienti, le molecole in eccesso vengono immagazzinate nel nostro organismo, in particolare sotto forma di grassi. Infatti, **un grammo di questo grassi immagazzina 9 kcal per grammo, contro le circa 4 kcal dei carboidrati e delle proteine.**

Parlare di nutrizione in base all'attivita' svolta

1. **DORMIRE:**

• FATTORI: sonno, leggere, guardare la televisione, 1,4

• GIORNATE: leggere in piedi,

• CUCINARE, LAVARE I PIATTI, STIRARE, ATTIVITÀ SOCIALE, 2,5

• PORTARE: camminare, 3,5

• PRATICARE, GIREGARE CON GIORNATA DI ATTIVITÀ MODERATE, 4,5

• LAVARE I VETRI: 4,5

• FARE GARDINERIA: 5

• CAMMINARE A PIEDI: 5,5

• ADOZIONE DI PASTA: 6,5, 7,5, 8,5, 9,5, 10,5, 11,5, 12,5, 13,5, 14,5, 15,5, 16,5, 17,5, 18,5, 19,5, 20,5, 21,5, 22,5, 23,5, 24,5, 25,5, 26,5, 27,5, 28,5, 29,5, 30,5, 31,5, 32,5, 33,5, 34,5, 35,5, 36,5, 37,5, 38,5, 39,5, 40,5, 41,5, 42,5, 43,5, 44,5, 45,5, 46,5, 47,5, 48,5, 49,5, 50,5, 51,5, 52,5, 53,5, 54,5, 55,5, 56,5, 57,5, 58,5, 59,5, 60,5, 61,5, 62,5, 63,5, 64,5, 65,5, 66,5, 67,5, 68,5, 69,5, 70,5, 71,5, 72,5, 73,5, 74,5, 75,5, 76,5, 77,5, 78,5, 79,5, 80,5, 81,5, 82,5, 83,5, 84,5, 85,5, 86,5, 87,5, 88,5, 89,5, 90,5, 91,5, 92,5, 93,5, 94,5, 95,5, 96,5, 97,5, 98,5, 99,5, 100,5, 101,5, 102,5, 103,5, 104,5, 105,5, 106,5, 107,5, 108,5, 109,5, 110,5, 111,5, 112,5, 113,5, 114,5, 115,5, 116,5, 117,5, 118,5, 119,5, 120,5, 121,5, 122,5, 123,5, 124,5, 125,5, 126,5, 127,5, 128,5, 129,5, 130,5, 131,5, 132,5, 133,5, 134,5, 135,5, 136,5, 137,5, 138,5, 139,5, 140,5, 141,5, 142,5, 143,5, 144,5, 145,5, 146,5, 147,5, 148,5, 149,5, 150,5, 151,5, 152,5, 153,5, 154,5, 155,5, 156,5, 157,5, 158,5, 159,5, 160,5, 161,5, 162,5, 163,5, 164,5, 165,5, 166,5, 167,5, 168,5, 169,5, 170,5, 171,5, 172,5, 173,5, 174,5, 175,5, 176,5, 177,5, 178,5, 179,5, 180,5, 181,5, 182,5, 183,5, 184,5, 185,5, 186,5, 187,5, 188,5, 189,5, 190,5, 191,5, 192,5, 193,5, 194,5, 195,5, 196,5, 197,5, 198,5, 199,5, 200,5, 201,5, 202,5, 203,5, 204,5, 205,5, 206,5, 207,5, 208,5, 209,5, 210,5, 211,5, 212,5, 213,5, 214,5, 215,5, 216,5, 217,5, 218,5, 219,5, 220,5, 221,5, 222,5, 223,5, 224,5, 225,5, 226,5, 227,5, 228,5, 229,5, 230,5, 231,5, 232,5, 233,5, 234,5, 235,5, 236,5, 237,5, 238,5, 239,5, 240,5, 241,5, 242,5, 243,5, 244,5, 245,5, 246,5, 247,5, 248,5, 249,5, 250,5, 251,5, 252,5, 253,5, 254,5, 255,5, 256,5, 257,5, 258,5, 259,5, 260,5, 261,5, 262,5, 263,5, 264,5, 265,5, 266,5, 267,5, 268,5, 269,5, 270,5, 271,5, 272,5, 273,5, 274,5, 275,5, 276,5, 277,5, 278,5, 279,5, 280,5, 281,5, 282,5, 283,5, 284,5, 285,5, 286,5, 287,5, 288,5, 289,5, 290,5, 291,5, 292,5, 293,5, 294,5, 295,5, 296,5, 297,5, 298,5, 299,5, 300,5, 301,5, 302,5, 303,5, 304,5, 305,5, 306,5, 307,5, 308,5, 309,5, 310,5, 311,5, 312,5, 313,5, 314,5, 315,5, 316,5, 317,5, 318,5, 319,5, 320,5, 321,5, 322,5, 323,5, 324,5, 325,5, 326,5, 327,5, 328,5, 329,5, 330,5, 331,5, 332,5, 333,5, 334,5, 335,5, 336,5, 337,5, 338,5, 339,5, 340,5, 341,5, 342,5, 343,5, 344,5, 345,5, 346,5, 347,5, 348,5, 349,5, 350,5, 351,5, 352,5, 353,5, 354,5, 355,5, 356,5, 357,5, 358,5, 359,5, 360,5, 361,5, 362,5, 363,5, 364,5, 365,5, 366,5, 367,5, 368,5, 369,5, 370,5, 371,5, 372,5, 373,5, 374,5, 375,5, 376,5, 377,5, 378,5, 379,5, 380,5, 381,5, 382,5, 383,5, 384,5, 385,5, 386,5, 387,5, 388,5, 389,5, 390,5, 391,5, 392,5, 393,5, 394,5, 395,5, 396,5, 397,5, 398,5, 399,5, 400,5, 401,5, 402,5, 403,5, 404,5, 405,5, 406,5, 407,5, 408,5, 409,5, 410,5, 411,5, 412,5, 413,5, 414,5, 415,5, 416,5, 417,5, 418,5, 419,5, 420,5, 421,5, 422,5, 423,5, 424,5, 425,5, 426,5, 427,5, 428,5, 429,5, 430,5, 431,5, 432,5, 433,5, 434,5, 435,5, 436,5, 437,5, 438,5, 439,5, 440,5, 441,5, 442,5, 443,5, 444,5, 445,5, 446,5, 447,5, 448,5, 449,5, 450,5, 451,5, 452,5, 453,5, 454,5, 455,5, 456,5, 457,5, 458,5, 459,5, 460,5, 461,5, 462,5, 463,5, 464,5, 465,5, 466,5, 467,5, 468,5, 469,5, 470,5, 471,5, 472,5, 473,5, 474,5, 475,5, 476,5, 477,5, 478,5, 479,5, 480,5, 481,5, 482,5, 483,5, 484,5, 485,5, 486,5, 487,5, 488,5, 489,5, 490,5, 491,5, 492,5, 493,5, 494,5, 495,5, 496,5, 497,5, 498,5, 499,5, 500,5, 501,5, 502,5, 503,5, 504,5, 505,5, 506,5, 507,5, 508,5, 509,5, 510,5, 511,5, 512,5, 513,5, 514,5, 515,5, 516,5, 517,5, 518,5, 519,5, 520,5, 521,5, 522,5, 523,5, 524,5, 525,5, 526,5, 527,5, 528,5, 529,5, 530,5, 531,5, 532,5, 533,5, 534,5, 535,5, 536,5, 537,5, 538,5, 539,5, 540,5, 541,5, 542,5, 543,5, 544,5, 545,5, 546,5, 547,5, 548,5, 549,5, 550,5, 551,5, 552,5, 553,5, 554,5, 555,5, 556,5, 557,5, 558,5, 559,5, 550,5, 551,5, 552,5, 553,5, 554,5, 555,5, 556,5, 557,5, 558,5, 559,5, 560,5, 561,5, 562,5, 563,5, 564,5, 565,5, 566,5, 567,5, 568,5, 569,5, 570,5, 571,5, 572,5, 573,5, 574,5, 575,5, 576,5, 577,5, 578,5, 579,5, 580,5, 581,5, 582,5, 583,5, 584,5, 585,5, 586,5, 587,5, 588,5, 589,5, 580,5, 581,5, 582,5, 583,5, 584,5, 585,5, 586,5, 587,5, 588,5, 589,5, 590,5, 591,5, 592,5, 593,5, 594,5, 595,5, 596,5, 597,5, 598,5, 599,5, 590,5, 591,5, 592,5, 593,5, 594,5, 595,5, 596,5, 597,5, 598,5, 599,5, 600,5, 601,5, 602,5, 603,5, 604,5, 605,5, 606,5, 607,5, 608,5, 609,5, 600,5, 601,5, 602,5, 603,5, 604,5, 605,5, 606,5, 607,5, 608,5, 609,5, 610,5, 611,5, 612,5, 613,5, 614,5, 615,5, 616,5, 617,5, 618,5, 619,5, 610,5, 611,5, 612,5, 613,5, 614,5, 615,5, 616,5, 617,5, 618,5, 619,5, 620,5, 621,5, 622,5, 623,5, 624,5, 625,5, 626,5, 627,5, 628,5, 629,5, 620,5, 621,5, 622,5, 623,5, 624,5, 625,5, 626,5, 627,5, 628,5, 629,5, 630,5, 631,5, 632,5, 633,5, 634,5, 635,5, 636,5, 637,5, 638,5, 639,5, 630,5, 631,5, 632,5, 633,5, 634,5, 635,5, 636,5, 637,5, 638,5, 639,5, 640,5, 641,5, 642,5, 643,5, 644,5, 645,5, 646,5, 647,5, 648,5, 649,5, 640,5, 641,5, 642,5, 643,5, 644,5, 645,5, 646,5, 647,5, 648,5, 649,5, 650,5, 651,5, 652,5, 653,5, 654,5, 655,5, 656,5, 657,5, 658,5, 659,5, 650,5, 651,5, 652,5, 653,5, 654,5, 655,5, 656,5, 657,5, 658,5, 659,5, 660,5, 661,5, 662,5, 663,5, 664,5, 665,5, 666,5, 667,5, 668,5, 669,5, 660,5, 661,5, 662,5, 663,5, 664,5, 665,5, 666,5, 667,5, 668,5, 669,5, 670,5, 671,5, 672,5, 673,5, 674,5, 675,5, 676,5, 677,5, 678,5, 679,5, 670,5, 671,5, 672,5, 673,5, 674,5, 675,5, 676,5, 677,5, 678,5, 679,5, 680,5, 681,5, 682,5, 683,5, 684,5, 685,5, 686,5, 687,5, 688,5, 689,5, 680,5, 681,5, 682,5, 683,5, 684,5, 685,5, 686,5, 687,5, 688,5, 689,5, 690,5, 691,5, 692,5, 693,5, 694,5, 695,5, 696,5, 697,5, 698,5, 699,5, 690,5, 691,5, 692,5, 693,5, 694,5, 695,5, 696,5, 697,5, 698,5, 699,5, 700,5, 701,5, 702,5, 703,5, 704,5, 705,5, 706,5, 707,5, 708,5, 709,5, 700,5, 701,5, 702,5, 703,5, 704,5, 705,5, 706,5, 707,5, 708,5, 709,5, 710,5, 711,5, 712,5, 713,5, 714,5, 715,5, 716,5, 717,5, 718,5, 719,5, 710,5, 711,5, 712,5, 713,5, 714,5, 715,5, 716,5, 717,5, 718,5, 719,5, 720,5, 721,5, 722,5, 723,5, 724,5, 725,5, 726,5, 727,5, 728,5, 729,5, 720,5, 721,5, 722,5, 723,5, 724,5, 725,5, 726,5, 727,5, 728,5, 729,5, 730,5, 731,5, 732,5, 733,5, 734,5, 735,5, 736,5, 737,5, 738,5, 739,5, 730,5, 731,5, 732,5, 733,5, 734,5, 735,5, 736,5, 737,5, 738,5, 739,5, 740,5, 741,5, 742,5, 743,5, 744,5, 745,5, 746,5, 747,5, 748,5, 749,5, 740,5, 741,5, 742,5, 743,5, 744,5, 745,5, 746,5, 747,5, 748,5, 749,5, 750,5, 751,5, 752,5, 753,5, 754,5, 755,5, 756,5, 757,5, 758,5, 759,5, 750,5, 751,5, 752,5, 753,5, 754,5, 755,5, 756,5, 757,5, 758,5, 759,5, 760,5, 761,5, 762,5, 763,5, 764,5, 765,5, 766,5, 767,5, 768,5, 769,5, 760,5, 761,5, 762,5, 763,5, 764,5, 765,5, 766,5, 767,5, 768,5, 769,5, 770,5, 771,5, 772,5, 773,5, 774,5, 775,5, 776,5, 777,5, 778,5, 779,5, 770,5, 771,5, 772,5, 773,5, 774,5, 775,5, 776,5, 777,5, 778,5, 779,5, 780,5, 781,5, 782,5, 783,5, 784,5, 785,5, 786,5, 787,5, 788,5, 789,5, 780,5, 781,5, 782,5, 783,5, 784,5, 785,5, 786,5, 787,5, 788,5, 789,5, 790,5, 791,5, 792,5, 793,5, 794,5, 795,5, 796,5, 797,5, 798,5, 799,5, 790,5, 791,5, 792,5, 793,5, 794,5, 795,5, 796,5, 797,5, 798,5, 799,5, 800,5, 801,5, 802,5, 803,5, 804,5, 805,5, 806,5, 807,5, 808,5, 809,5, 800,5, 801,5, 802,5, 803,5, 804,5, 805,5, 806,5, 807,5, 808,5, 809,5, 810,5, 811,5, 812,5, 813,5, 814,5, 815,5, 816,5, 817,5, 818,5, 819,5, 810,5, 811,5, 812,5, 813,5, 814,5, 815,5, 816,5, 817,5, 818,5, 819,5, 820,5, 821,5, 822,5, 823,5, 824,5, 825,5, 826,5, 827,5, 828,5, 829,5, 820,5, 821,5, 822,5, 823,5, 824,5, 825,5, 826,5, 827,5, 828,5, 829,5, 830,5, 831,5, 832,5, 833,5, 834,5, 835,5, 836,5, 837,5, 838,5, 839,5, 830,5, 831,5, 832,5, 833,5, 834,5, 835,5, 836,5, 837,5, 838,5, 839,5, 840,5, 841,5, 842,5, 843,5, 844,5, 845,5, 846,5, 847,5, 848,5, 849,5, 840,5, 841,5, 842,5, 843,5, 844,5, 845,5, 846,5, 847,5, 848,5, 849,5, 850,5, 851,5, 852,5, 853,5, 854,5, 855,5, 856,5, 857,5, 858,5, 859,5, 850,5, 851,5, 852,5, 853,5, 854,5, 855,5, 856,5, 857,5, 858,5, 859,5, 860,5, 861,5, 862,5, 863,5, 864,5, 865,5, 866,5, 867,5, 868,5, 869,5, 860,5, 861,5, 862,5, 863,5, 864,5, 865,5, 866,5, 867,5, 868,5, 869,5, 870,5, 871,5, 872,5, 873,5, 874,5, 875,5, 876,5, 877,5, 878,5, 879,5, 870,5, 871,5, 872,5, 873,5, 874,5, 875,5, 876,5, 877,5, 878,5, 879,5, 880,5, 881,5, 882,5, 883,5, 884,5, 885,5, 886,5, 887,5, 888,5, 889,5, 880,5, 881,5, 882,5, 883,5, 884,5, 885,5, 886,5, 887,5, 888,5, 889,5, 890,5, 891,5, 892,5, 893,5, 894,5, 895,5, 896,5, 897,5, 898,5, 899,5, 890,5, 891,5, 892,5, 893,5, 894,5, 895,5, 896,5, 897,5, 898,5, 899,5, 900,5, 901,5, 902,5, 903,5, 904,5, 905,5, 906,5, 907,5, 908,5, 909,5, 900,5, 901,5, 902,5, 903,5, 904,5, 905,5, 906,5, 907,5, 908,5, 909,5, 910,5, 911,5, 912,5, 913,5, 914,5, 915,5, 916,5, 917,5, 918,5, 919,5, 910,5, 911,5, 912,5, 913,5, 914,5, 915,5, 916,5, 917,5, 918,5, 919,5, 920,5, 921,5, 922,5, 923,5, 924,5, 925,5, 926,5, 927,5, 928,5, 929,5, 920,5, 921,5, 922,5, 923,5, 924,5, 925,5, 926,5, 927,5, 928,5, 929,5, 930,5, 931,5, 932,5, 933,5, 934,5, 935,5, 936,5, 937,5, 938,5, 939,5, 930,5, 931,5, 932,5, 933,5, 934,5, 935,5, 936,5, 937,5, 938,5, 939,5, 940,5, 941,5, 942,5, 943,5, 944,5, 945,5, 946,5, 947,5, 948,5, 949,5, 940,5, 941,5, 942,5, 943,5, 944,5, 945,5, 946,5, 947,5, 948,5, 949,5, 950,5, 951,5, 952,5, 953,5, 954,5, 955,5, 956,5, 957,5, 958,5, 959,5, 950,5, 951,5, 952,5, 953,5, 954,5, 955,5, 956,5, 957,5, 958,5, 959,5, 960,5, 961,5, 962,5, 963,5, 964,5, 965,5, 966,5, 967,5, 968,5, 969,5, 960,5, 961,5, 962,5, 963,5, 964,5, 965,5, 966,5, 967,5, 968,5, 969,5, 970,5, 971,5, 972,5, 973,5, 974,5, 975,5, 976,5, 977,5, 978,5, 979,5, 970,5, 971,5, 972,5, 973,5, 974,5, 975,5, 976,5, 977,5, 978,5, 979,5, 980,5, 981,5, 982,5, 983,5, 984,5, 985,5, 986,5, 987,5, 988,5, 989,5, 980,5, 981,5, 982,5, 983,5, 984,5, 985,5, 986,5, 987,5, 988,5, 989,5, 990,5, 991,5, 992,5, 993,5, 994,5, 995,5, 996,5, 997,5, 998,5, 999,5, 990,5, 991,5, 992,5, 993,5, 994,5, 995,5, 996,5, 997,5, 998,5, 999,5, 1000,5, 1001,5, 1002,5, 1003,5, 1004,5, 1005,5, 1006,5, 1007,5, 1008,5, 1009,5, 1000,5, 1001,5, 1002,5, 1003,5, 1004,5, 1005,5, 1006,5, 1007,5, 1008,5, 1009,5, 1010,5, 1011,5, 1012,5, 1013,5, 1014,5, 1015,5, 1016,5, 1017,5, 1018,5, 1019,5, 1010,5, 1011,5, 1012,5, 1013,5, 1014,5, 1015,5, 1016,5, 1017,5, 1018,5, 1019,5, 1020,5, 1021,5, 1022,5, 1023,5, 1024,5, 1025,5, 1026,5, 1027,5, 1028,5, 1029,5, 1020,5, 1021,5, 1022,5, 1023,5, 1024,5, 1025,5, 1026,5, 1027,5, 1028,5, 1029,5, 1030,5, 1031,5, 1032,5, 1033,5, 1034,5, 1035,5, 1036,5, 1037,5, 1038,5, 1039,5, 10

**LA COMPOSIZIONE CORPOREA**

Ma quali sono le componenti corporee di un uomo?

Una percentuale è data da massa grassa (FM), costituita da riserve di lipidi. La restante parte (FFFM) è massa "libera dai grassi" che comprende principalmente muscoli, osso, minerali ed acqua.

**La composizione corporea di un adulto sano del peso di 70 Kg  
secondo il modello molecolare è:**

Componente	Peso (kg)	Percentuale (%)
Acqua	42	60%
Proteine	19.5	27.5%
Carboidrati	10.5	15%
Grassi	2.4	3.4%
Minerali	0.5	0.7%
Ossa	0.5	0.7%

Diagramma che mostra la composizione corporea di un adulto sano di 70 kg secondo il modello molecolare. Il diagramma mostra un'illustrazione di un corpo umano con le seguenti percentuali:

- Acqua: 60%
- Proteine: 27.5%
- Carboidrati: 15%
- Grassi: 3.4%
- Minerali: 0.7%
- Ossa: 0.7%

**VALUTAZIONI ANTROPOMETRICHE**

La prima valutazione antropometrica che si può fare è il peso. Che però di per sé ha scarso valore. Per verificare se il proprio peso rientra nella norma, si prende in considerazione l'indice di massa corporea (IMC) che si calcola come:

$$\text{Indice di massa corporea (IMC)} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altezza (m)}^2}$$

Il risultato va inserito in questa classificazione:

<b>Classificazione IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>	
Normopeso	18,5 - 24,9
Sopravpeso	25,0 - 29,9
Obesità di classe I	30,0 - 34,9
Obesità di classe II	35,0 - 39,9
Obesità di classe III	> 40,0

(Fonte: World Health Organization - BMI classification 1995)

In aggiunta a questi parametri si può valutare la misurazione delle circonferenze:

**A → Circonferenza braccio**

Circonferenza braccio a livello dei santi:

- MASCHI: 32 ± 5 cm
- FEMMINE: 28 ± 6 cm

**B → Circonferenza vita**

Livelli di rischio:

- MASCHI: > 102 cm
- FEMMINE: > 88 cm

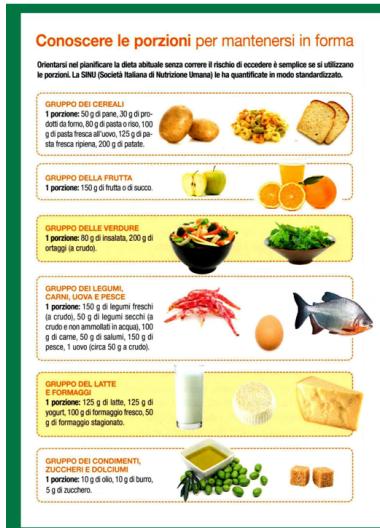
**C → Circonferenza fianchi**

Rischio WHR (circa vita/circa fianchi):

- MASCHI: > 1
- FEMMINE: > 0,85

## DESCRIZIONE BUONA PRATICA

Codice Buona Pratica: 1.3 e 1.5



## DESCRIZIONE BUONA PRATICA

Codice Buona Pratica: 1.3 e 1.5

**Salmone in crosta di semi di lino**

 **Ingredienti:**

- g 125 Salmone fresco
- g 8 Panino ghi si o focchi d'avana
- g 5 Olio di oliva extra vergine
- g 5 Sem di lino

Carta forno, sale e pepe.

 **Calorie Nutrizionali**

Apparti per persona
Kcal 390
Proteine 24,7
Lipidi 22,5
- s. gr. acidi saturi (0,59)
Gliuclidi 7,3
Sodio mg 305

 **Decor 8 gr. 4**

 **Preparazione:**

Togliere dal filetto di salmone eventuali spine, eliminare la pelle e togliere il salmone a trancetti di circa 6x7 gr/ cm<sup>2</sup>. Scaldirne il forno a 180°C e nel frattempo in una vaschetta mischiare il pangrattato con i semi di lino e l'olio. Ricoprire bene la superficie dei lati del salmone con il pangrattato e i semi di lino, adagiare il salmone su una teglia rivestita con carta forno, condire con un pizzico di sale e di pepe, infornare a 180°C per 10/8 min. Non oltre perché potrebbe risultare secco.

 **Il pesce che protegge cuore, cervello e linea**

**TUTTO QUBELLO CHE DEVI SAPERE SUL SALMONE ATLANTICO**

<b>Kcal/100g</b> 180 Grassi 13,2 Proteine 21 Carboidrati 2 Zuccheri 0 Fibra 0,5 Colesterolo 50 mg Acidi grassi omega-3 10,2 g Acidi grassi omega-6 12,9 g Acidi grassi saturi 0,51 g Acidi grassi polinsaturi 10,79 g Acidi grassi monosaturi 1,19 g Iodio (mg) 0,13 mg Magnesio (mg) 100 mg Magnesio (mg) acido fillico (mg) 89,10 mg Magnesio (mg) vit. C 16 mg Magnesio (mg) vit. E 1,6	<b>Sali minerali</b> (mg) 364 g (pollo: 300 mg, fegato: 45 mg e carciofi: 210 mg) Fibra (g) 2,1 g (pollo: 0,5 g, fegato: 0,3 g, carciofi: 0,2 g) Permette il buon funzionamento del cuore e del sistema circolatorio Proteine (g) 21 g (pollo: 21 g, fegato: 19 g, carciofi: 1,5 g) Permette il buon funzionamento del cuore e del sistema circolatorio Colesterolo (mg) 50 mg (pollo: 10 mg, fegato: 10 mg, carciofi: 0 mg) Permette il buon funzionamento del cuore e del sistema circolatorio Iodio (mg) 0,13 mg (pollo: 0,1 mg, fegato: 0,1 mg, carciofi: 0 mg) Permette il buon funzionamento del cuore e del sistema circolatorio Magnesio (mg) 100 mg (pollo: 10 mg, fegato: 10 mg, carciofi: 10 mg) Permette il buon funzionamento del cuore e del sistema circolatorio Magnesio (mg) vit. C 16 mg (pollo: 10 mg, fegato: 10 mg, carciofi: 10 mg) Permette il buon funzionamento del cuore e del sistema circolatorio Magnesio (mg) vit. E 1,6 (pollo: 1 mg, fegato: 1 mg, carciofi: 1 mg) Permette il buon funzionamento del cuore e del sistema circolatorio
--	--

 **Salmone, sardine, sgombro, sardella, tonno, acciuga, mackerel, merluzzo e sardelli di mare contengono proteine buoni, ricchi di iodio, che aiutano a contenere l'infarto. I pesce "grasso" protegge cuore e cervello.**

**L'ATTIVITÀ' FISICA**

## Benefici

- Riduzione del rischio di
  - Morte prematura
  - Patologie cardiovascolari
  - Sovrappeso/obesità
  - Ipertensione arteriosa
  - Dislipidemia
  - Iperglycemia/Diabete tipo II
  - Sindrome metabolica
  - Tumore colon
  - Tumore mammella
  - Cadute
  - Depressione

Associata ad una dieta equilibrata favorisce la perdita di peso.

Miglioramento funzioni cardiovascolari e muscoloscheletriche.

Miglioramento funzioni cognitive.

## Attività fisica di forza o contro-resistenza

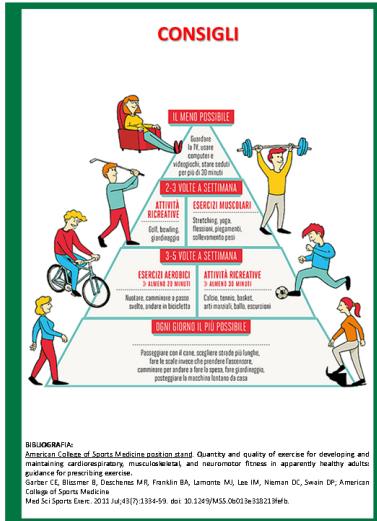
**Es: Esercizi a corpo libero, con macchine, elastici o pesi**

- 2-3 sedute a settimana
- 2-4 serie per ogni seduta
- 8-12 ripetizioni per serie
- Recupero di 2-3 minuti tra una serie e l'altra e di 48-72 ore tra una seduta e l'altra
- Attività moderata-intensa



## DESCRIZIONE BUONA PRATICA

Codice Buona Pratica: 1.3 e 1.5



**BEST PRACTICE**  
American College of Sports Medicine position stand: Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise.  
Gorelick P, Blair S, Bushnell M, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, Nieman DC, Swain DP, American College of Sports Medicine. Med Sci Sports Exer. 2011 Jul;43(7):1334-59. doi: 10.1249/MSS.0b03e3b38213fe6.



A cura del  
Servizio Dietetico:  
Dietista Tiziana Biondi  
Dietista Liana Mangoni  
Dietista William Pedrini  
Biologa Nutrizionista Grazia Chiara Teri

Con la gentile collaborazione  
Dott. Baiettini arch. Gemma  
Dott. Carmine Poerio

**Servizio Dietetico Adamello**  
Ospedale di Treviso  
Dietista Coordinatore: Pedrini William  
Piazza della Repubblica, 10 - 36100 Treviso (TV)  
Tel. 0493242422 - Fax 0493242479  
email: [servizio\\_dietetico@asst-bgvest.it](mailto:servizio_dietetico@asst-bgvest.it)