

Alimentazione, un fattore fondamentale per la salute dei collaboratori

Intervista a Gabriela Fontana, Presidente dell'Associazione Svizzera delle-dei Dietiste-i (ASDD)

Per quali motivi è importante un'alimentazione sana?

Un'alimentazione sana e adeguata al fabbisogno è importantissima per la conservazione della salute e della funzionalità fisica. Per mantenere le proprie capacità fisiche e mentali, l'organismo deve ricevere sufficienti energia, vitamine, sali minerali e oligoelementi.

Secondo lei, come si definisce un'alimentazione sana?

Un'alimentazione sana è equilibrata e variata, ovvero comprende una vasta scelta di cibi diversi nell'arco della giornata, ripartiti al meglio nei vari pasti. Per avere una breve e semplice panoramica di che cosa significhi, basta riferirsi alla piramide alimentare della Società Svizzera di Nutrizione.

Che cosa distingue i/le dietisti/e dell'ASDD dagli altri?

I/le dietisti/e dell'ASDD sono membri attivi dell'associazione e per diventarlo occorre aver seguito una formazione legalmente riconosciuta. I membri dell'ASDD si impegnano a frequentare regolarmente corsi di perfezionamento e a rispettare il codice etico e deontologico definito dall'associazione.

Perché un'azienda dovrebbe prendere in considerazione una vostra prestazione?

Ci rivolgiamo per esempio alle ditte con ristoranti aziendali che desiderano assicurarsi che la loro offerta rispetti le direttive e le raccomandazioni dell'ASDD.

Ci rivolgiamo inoltre alle ditte che intendono offrire ai propri collaboratori la possibilità di informarsi presso uno specialista su che cosa sia un'alimentazione equilibrata e sana, e sul modo di integrarla nella quotidianità della vita professionale.

Oggi, la maggior parte dei lavoratori consuma il pranzo, se non anche la colazione, fuori casa. Occorre dunque chiedersi che cosa vada mangiato a mezzogiorno per disporre delle massime capacità fisiche e mentali lungo la giornata, e che cosa a cena in funzione della giornata trascorsa.

A chi consiglierebbe di inserire l'alimentazione nella gestione aziendale della salute?

Alle aziende che, oltre ad adottare altre misure di promozione della salute, desiderano aumentare le prestazioni dei collaboratori.

Quali servizi/offerte proponete?

Offriamo conferenze con sessioni di domande e risposte, seminari, corsi di cucina, valutazioni dell'offerta di ristorazione, formazioni e coaching, elaboriamo insieme alle ditte interessate un concetto di alimentazione aziendale e la pianificazione dei menù della mensa, e ci occupiamo delle esigenze particolari di persone allergiche, vegetariane o vegane attraverso consulenze individuali.

Quali riscontri ottenete dalle aziende che hanno fatto ricorso ai vostri servizi, rispettivamente che hanno attuato misure, e dai loro collaboratori?

I nostri clienti apprezzano la professionalità, la neutralità, la qualità dei resoconti, i concetti di alimentazione aziendale semplici da attuare e da integrare, e la vasta scelta di alternative che offriamo per rispettare le direttive e le raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione.

Quali compiti incombono al datore di lavoro e ai collaboratori in materia di alimentazione sana?

Il datore di lavoro non può ovviamente obbligare nessuno a nutrirsi in modo ottimale. Ci sono analogie con la questione del fumo e dell'alcol: è di regola vietato consumare alcol durante gli orari di lavoro o fumare alla propria postazione, ma i collaboratori sono liberi di farlo la sera.

Se un datore di lavoro desidera che i lavoratori seguano un'alimentazione sana, deve assicurarsi che le informazioni di cui dispongono permettano di avere le conoscenze necessarie a motivarli in questo senso.

Il datore di lavoro non può avere solo aspettative al riguardo. I dipendenti possono essere motivati con offerte e consigli a fare qualcosa per sé stessi e di conseguenza anche per l'azienda, ma sta poi a ogni individuo decidere della propria alimentazione.



SVDE ASDD

Schweizerischer Verband
der Ernährungsberater/innen
Association suisse
des diététicien-ne-s
Associazione Svizzera
delle-dei Dietiste-i

Costituita nel 1942, l'ASDD è l'associazione dei/delle dietisti/e in Svizzera. Conta oggi circa 1100 membri e comprende oltre l'80% dei/delle dietisti/e riconosciuti legalmente.



«Per me, la collaborazione con i professionisti dell'ASDD è la dimostrazione di un impegno competente, fondato su basi scientifiche e costantemente aggiornato».
Stéphane Montangero,
Segretario generale Federazione
Fourchette verte Svizzera.

Quali sono i vantaggi di una collaborazione con l'ASDD per i clienti della Vaudoise Assicurazioni?

La Vaudoise Assicurazioni sceglie attentamente i suoi partner e ha negoziato un ribasso del 10% per i suoi clienti.