

# Lavorare nella stagione calda

## Rischi e strategie pratiche

Prevenzione attraverso alimentazione e idratazione corrette



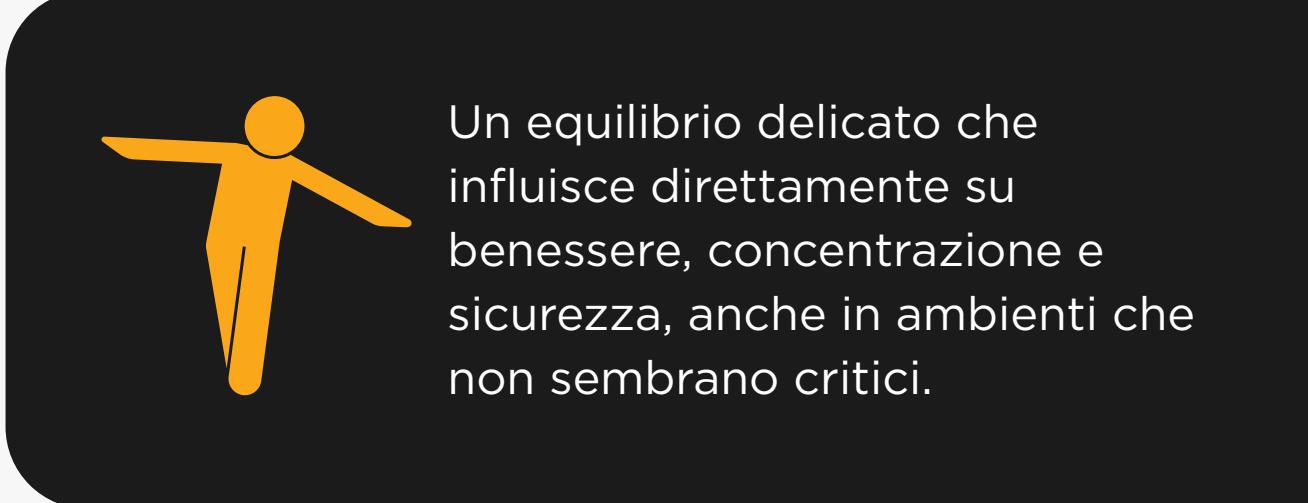
# Microclima: un equilibrio invisibile ma decisivo

Ogni lavoratore è coinvolto in uno scambio continuo di calore con l'ambiente che lo circonda.

Questo scambio dipende da diversi fattori:

- la **temperatura** e l'umidità dell'aria
- la **ventilazione** e l'esposizione al sole
- l'**abbigliamento** indossato
- il livello di **attività fisica**

L'insieme di questi elementi definisce il **microclima lavorativo**.



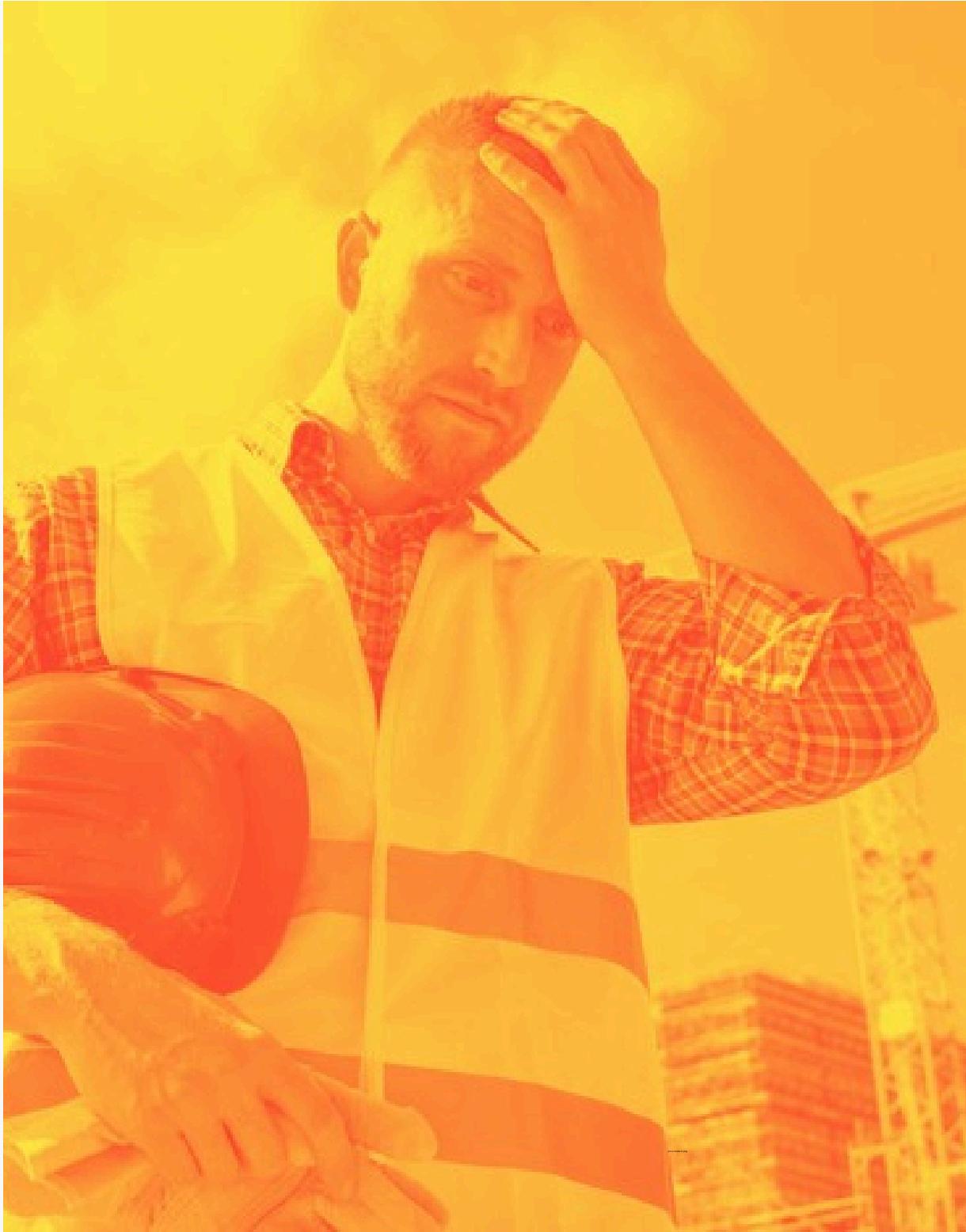
Un equilibrio delicato che influisce direttamente su benessere, concentrazione e sicurezza, anche in ambienti che non sembrano critici.

# Stress termico

## Un rischio concreto

Quando il corpo non riesce più a disperdere il calore in modo efficace, si attivano meccanismi di compensazione che mettono sotto stress l'organismo.

Il risultato può essere un calo di performance, disidratazione, affaticamento, fino a compromettere la sicurezza operativa.



# Perché il caldo è un rischio

## **Stress termico**

Il corpo fatica a mantenere temperatura interna

## **Sintomi iniziali**

Sudorazione, fatica, crampi, mal di testa

## **Sovraccarico cardiaco**

Il cuore lavora di più, aumenta stanchezza

## **Fattori aggravanti**

Umidità, DPI, lavoro prolungato all'aperto





## Nutrire e idratare il corpo

La risposta del corpo allo stress termico non dipende solo dall'ambiente, ma anche dalle sue condizioni interne.

**Un'alimentazione adeguata e un'idratazione costante** sono strumenti concreti di prevenzione:

- aiutano a mantenere la temperatura corporea
- sostengono la concentrazione e la resistenza fisica
- riducono il rischio di errori e malesseri



In estate, cura del corpo e sicurezza sul lavoro coincidono.

# Idratazione: la prima protezione

## Fabbisogno giornaliero

- Quanto bere?

## Segnali di disidratazione

- Urine scure
- Sete intensa
- Crampi muscolari
- Calo concentrazione

## Cosa bere

- Acqua semplice e abbondante
- Bevande con sali minerali
- Senza troppo zucchero

## Da evitare

- Bibite zuccherate Alcol
- Troppi caffè ed energy drink

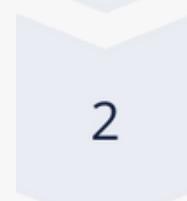


# Rischi di idratazione scorretta



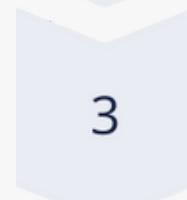
## **Eccesso d'acqua**

1  
Bere troppo senza sali causa iponatriemia



## **Osmolarità sbagliata**

2  
Zuccheri in eccesso rallentano assorbimento



## **Soluzione corretta**

3  
Piccoli sorsi, alternare acqua e soluzioni saline



# Alimentazione estiva: regole base

## 1 — **Colazione**

Sempre presente, mai saltare

## 2 — **Pranzo leggero**

No fritti o piatti grassi

## 3 — **Cena completa**

Più sostanziosa ma digeribile

## 4 — **Spuntini**

Frutta, yogurt, frutta secca



# Cibi funzionali per l'estate

## Frutta fresca

Anguria, melone, banane

## Verdure idratanti

Pomodori, cetrioli, spinaci

## Minerali essenziali

Sodio, potassio, magnesio, calcio

## Vitamine

B e C per energia e difese

# Integrare con Sali minerali

## Sudorazione eccessiva

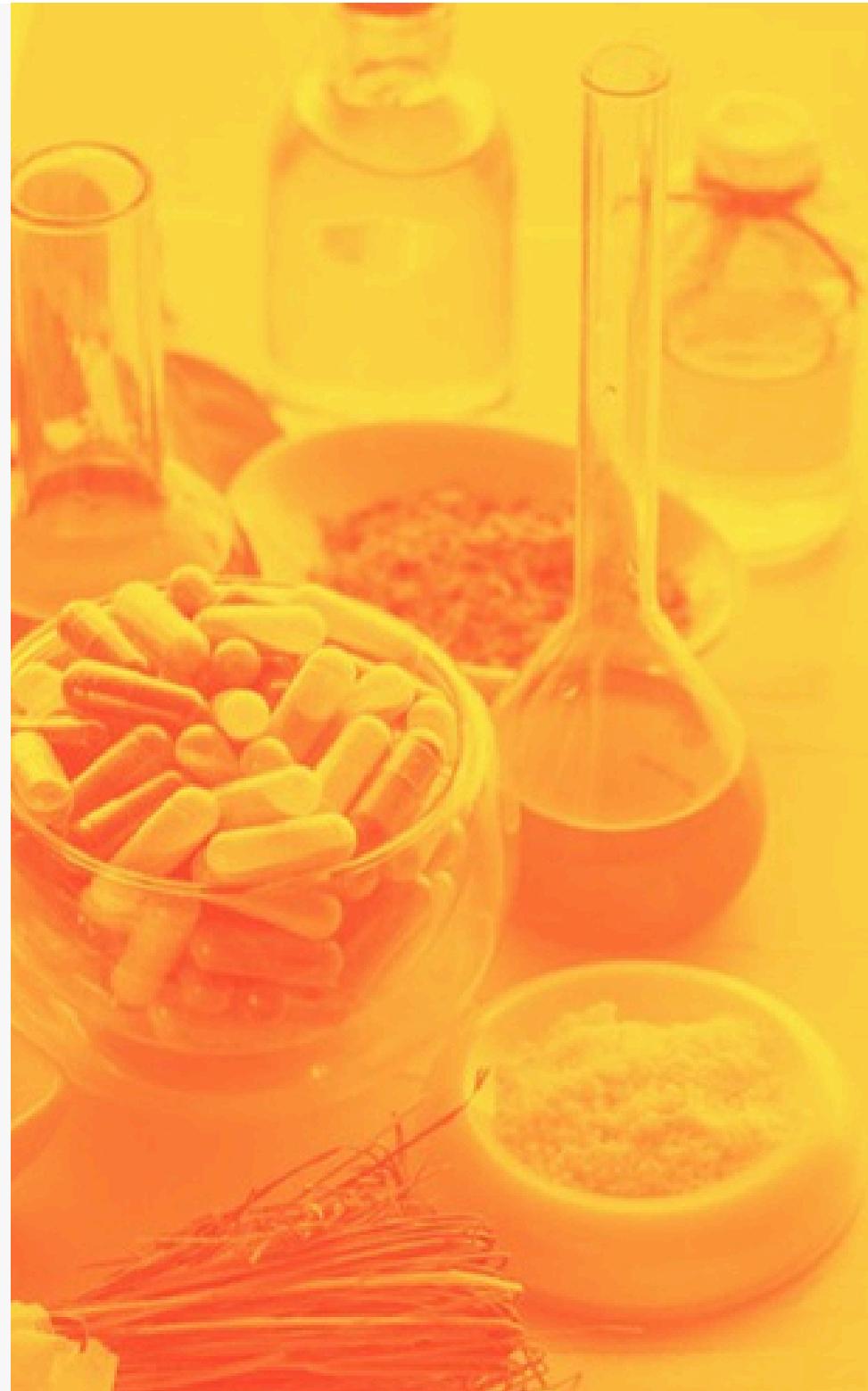
Necessario integrare sali minerali persi

## Tipologia consigliata

Bustine semplici senza zucchero aggiunto

## Alternative naturali

Parmigiano, olive, brodo vegetale ricchi di sali



# Errori frequenti da evitare



## Mai saltare pasti

Compromette  
energia e  
concentrazione



## Pranzi sbagliati

Grassi e  
proteine  
rallentano  
digestione



## Bere solo con sete

Significa  
essere già  
disidratati



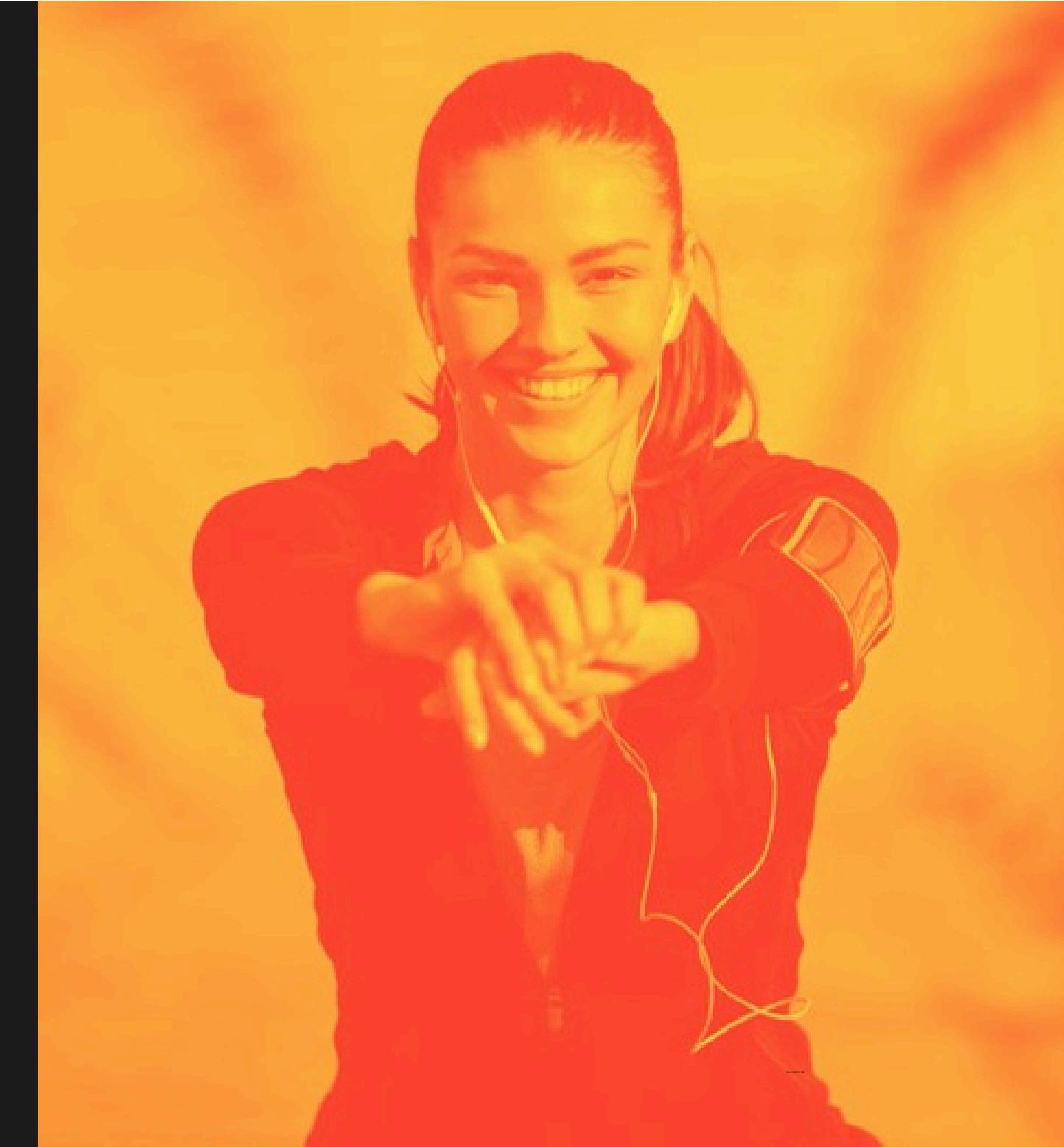
## Esposizione

Torso nudo  
peggiora  
disidratazione



# Buone abitudini e recupero

- **Attenzione al sovrappeso**
- **Camminate serali leggere**
- **Stretching Leggero**
- **Esercizi di respirazione**





## Kit estivo del lavoratore



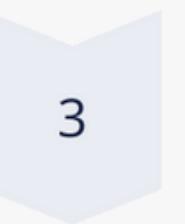
1

**Contenitore con  
acqua**



2

**Bustina di Sali da  
sciogliere**



3

**Frutta  
fresca**

# Un numero utile

**Dal 23/06 è attivo il numero di Pubblica Utilità 1500**

Il servizio telefonico si rivolge anche a lavoratori e imprese, con l'introduzione di informazioni specifiche sul "rischio caldo" nei luoghi di lavoro e sul sistema di allerta predisposto dall'Inail, in collaborazione con l'Istituto per la Bioeconomia del Cnr, nell'ambito del progetto Workclimate, che ha sviluppato e reso disponibile un prototipo di sistema di previsione dello stress da calore per lo screening dei rischi professionali destinato a lavoratori, datori di lavoro e addetti alla salute e sicurezza aziendali.



**1500**

