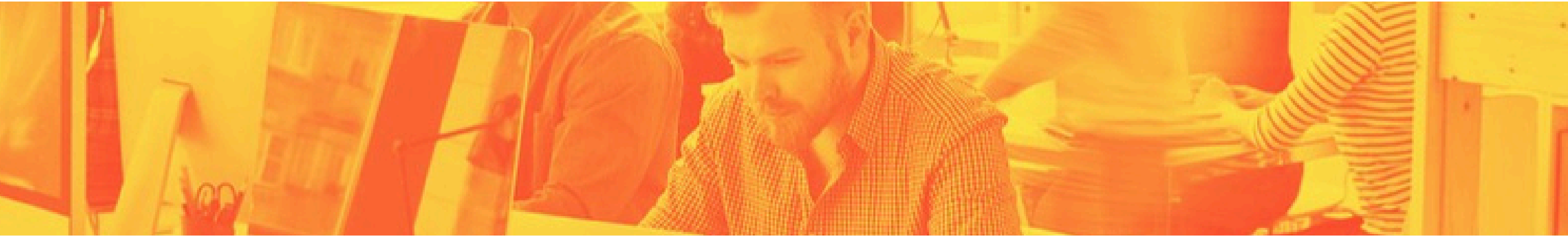




Lavorare nella stagione calda

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**.



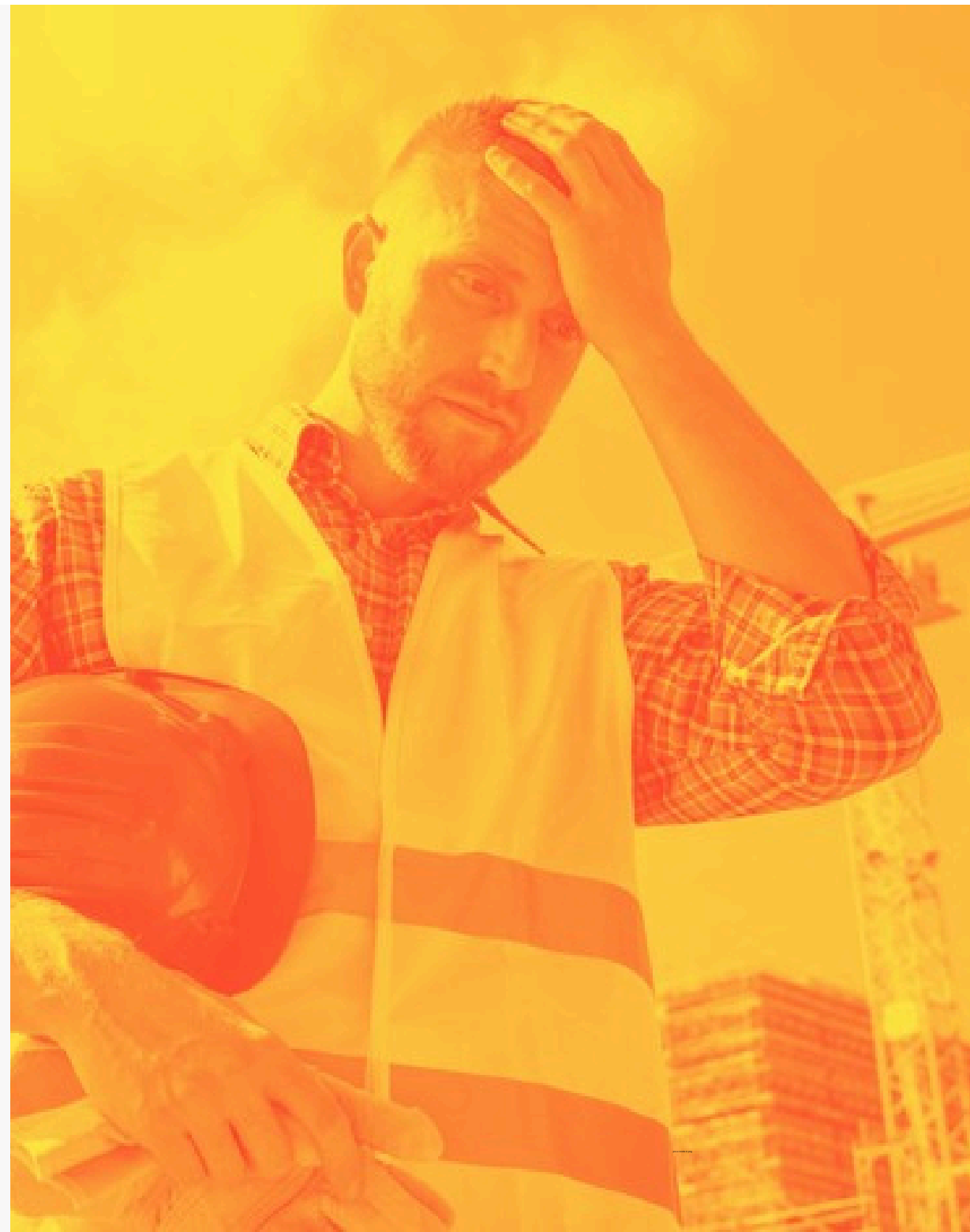
Un equilibrio delicato che influisce direttamente su benessere, concentrazione e sicurezza, anche in ambienti che non sembrano critici.

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

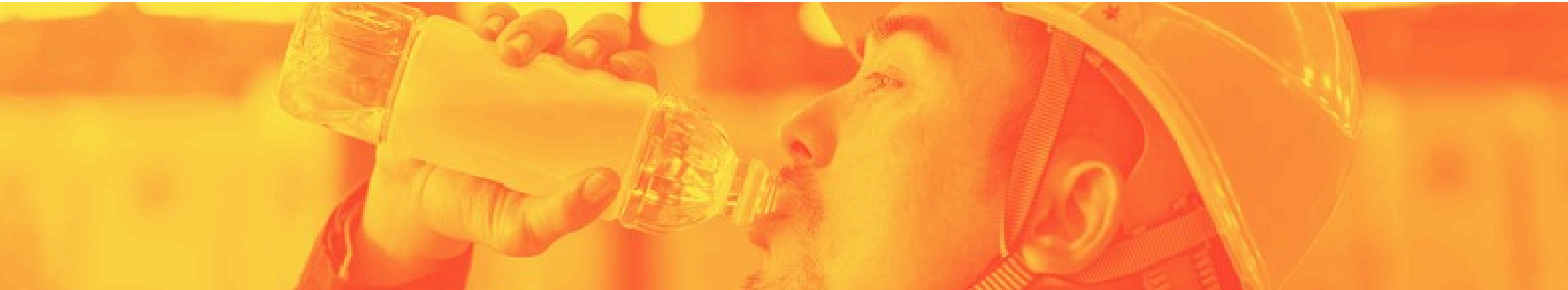
Il cuore lavora di più, aumenta stanchezza



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?

Cosa bere

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

Segnali di disidratazione

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

Da evitare

- Bibite zuccherate Alcol
- Troppi caffè ed energy drink



Rischi di idratazione scorretta

1

Eccesso d'acqua

Bere troppo senza sali causa iponatriemia

2

Osmolarità sbagliata

Zuccheri in eccesso rallentano assorbimento

3

Soluzione corretta

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







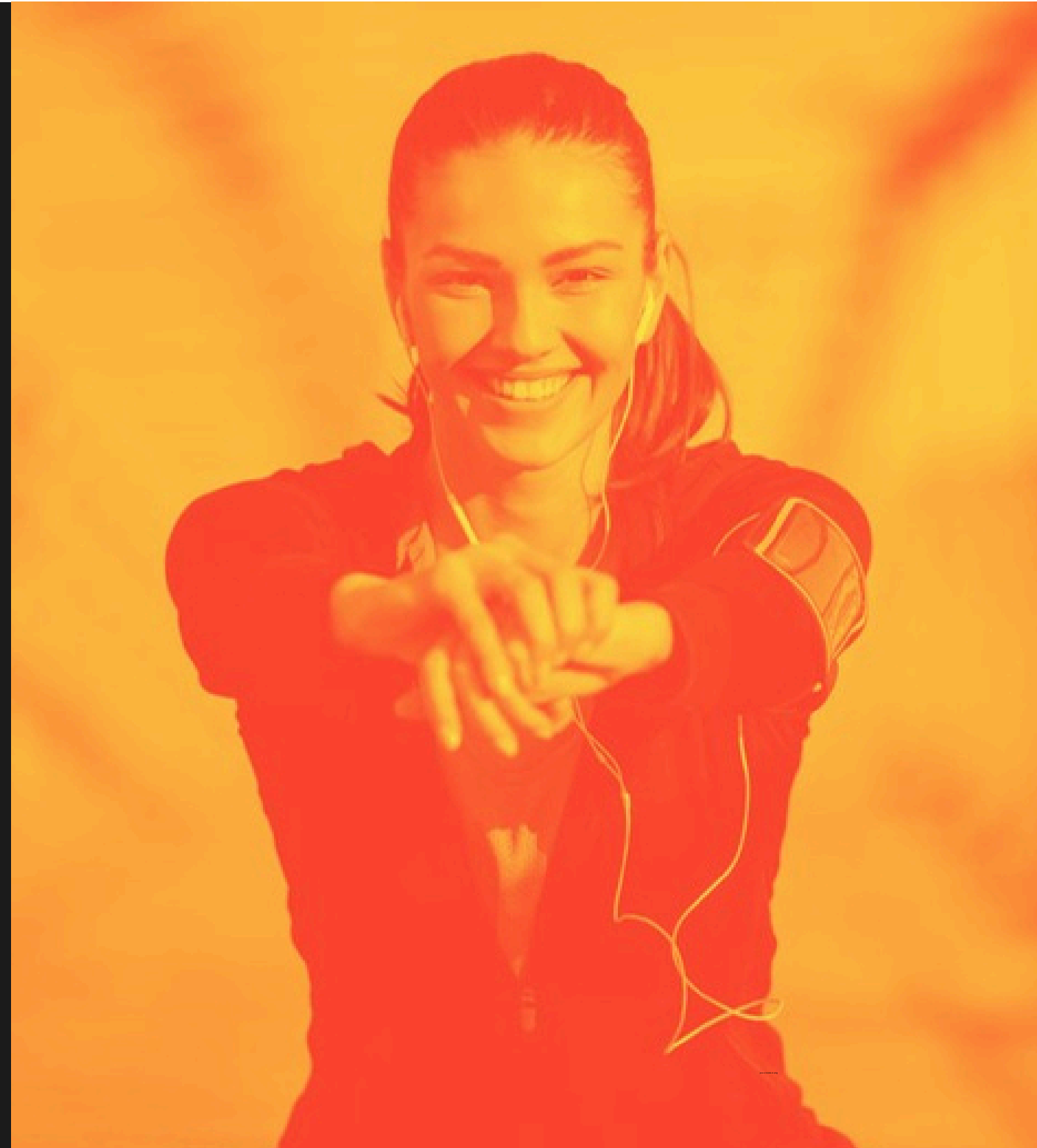
Esposizione

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.

