

Da Vicenza a Forlì: la moda che spopola nelle imprese

# Tutti a dieta, lo vuole il capufficio

Le aziende pagano il 50% delle cure: «I dipendenti magri sgobbano e rendono di più»

■ ■ ■ SIMONA PLETTO

La lotta ai chili di troppo ora ha il suo "peso" anche in azienda. In un'epoca in cui impazza la cultura salutista che promuove ovunque fitness e alimentazione, anche i datori di lavoro si adeguano e condividono con i propri dipendenti il problema dello sforamamento dell'ago sulla bilancia. È già successo a Vicenza, dove a primavera un imprenditore ha messo a dieta i suoi 400 dipendenti sotto lo slogan: meno calorie, più produttività. Succede ora a Forlì, in Romagna, dove il centro medico "Medoc" ha proposto a quattro aziende e ai loro dipendenti un percorso salute che mira a cambiare peso e stile di vita ai lavoratori con chili di troppo (il 20% con obesità grave). Una guerra dichiarata alle maniglie dell'amore e alle gambe grosse, di cui si condividono anche i costi: metà della spesa (circa 500 euro) è a carico del datore di lavoro, l'altra parte viene pagata dal dipendente.

Sono già una cinquantina le persone che, a distanza di un mese dall'avvio del programma chiamato "Vitalità", vi stanno partecipando ed hanno perso una media di sette chili a testa. «I primi due mesi l'obiettivo è perdere almeno sei chili ogni trenta giorni», spiega il direttore sanitario del gruppo Medoc, Bruno Ricci. «Poi, per i dipendenti che sono in sovrappeso grave, si punta a raggiungere i 50 chili in 18 mesi. Addirittura chi ottiene buoni risultati si ritrova a pagare il 20% della quota anziché il 50%. La necessità di mettere a dieta i propri lavoratori è un fatto importante nell'ambito della prevenzione contro le malattie cardiovascolari. Un peso eccessivo comporta carenza di energia, difficoltà di movimento, perdita di motivazione e aumento di infortuni». E visto che il problema dell'obesità anche in Italia è diffuso (il 42,4% della popolazione lotta con la bilancia e solo il 30,9% svolge attività fisica regolare), meglio correre ai ripari, mettendo a dieta stretta i propri dipendenti.

PAROLA D'ORDINE

Per loro, un popolo di lavoratori che hanno dai 30 ai 65 anni, vengono studiati programmi individuali sotto la guida di medici e coach che insegnano a modificare non solo il corpo, ma anche lo stile di vita. La parola d'ordine sembra essere dunque: meno stress da troppa caccia è uguale a lavoratori più produttivi e meno propensi a mettersi in malattia. Tra le aziende locali che hanno aderito al progetto, c'è Amadori, ElectroLux, Marcegaglia e Caviro.

«Lei immagini un camionista in grave sovrappeso, che deve scendere e salire ogni volta dal pesante mezzo: avrà ritmi rallentati, sarà più a rischio infortuni rispetto a un collega agile», aggiunge il direttore Ricci. «E poi c'è il pericoloso problema della sonnolenza, tipica delle persone obese. Ma le difficoltà non sono solo per chi guida: ci sono per esempio dipendenti che tutto il giorno devono stare in piedi perché impegnati in una linea di produzione e non ce la fanno. Quindi sono costretti a pause continue, magari le aziende cercano di adeguarsi studiando soluzioni ad hoc per loro, ma non sempre questo è possibile. La cosa migliore, quindi, resta sempre la prevenzione».

IN TUTTA ITALIA

Il gruppo Medoc ha sotto l'ala 1.100 aziende sparse in tutt'Italia e l'obiettivo è quello di estendere il programma "Vitalità". Nel frattempo, si è fatto una sorta di bilancio interno mettendo assieme i numeri delle 32mila visite periodiche del personale effettuate nel 2017. La Medoc ha riscontrato un peso eccessivo nel 40% dei lavoratori, quasi diecimila persone che hanno superato la soglia ottimale del peso, mentre altre 4.100 risultano obese (3.150 quelli lievi, 755 i medi e 244 i gravi). Per tutte il rischio di infarto e ictus è superiore

al 50% rispetto a chi ha una massa corporea nella norma. Il rimedio, si sa, si pone con esercizio fisico e con una dieta corretta. Nel caso dei cinquanta dipendenti che stanno sperimentando il programma, questo tipo di cura preventiva a base di palestra, dietologo e personal trainer, viene effettuata come dopo-lavoro. Per controllare che il personale sotto dieta non sgarri, ci si avvale di un apparecchio Technogym in grado di segnalare la tabella di marcia dell'attività fisica seguita dal dipendente. In caso di eccessivo riposo, si corre ai ripari. Non sono escluse penalità, come quella di aumentare la percentuale del costo da sostenere a proprio carico. Una cifra simbolica, ma un impegno alla responsabilità nella lotta all'obesità.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## I NUMERI

- Popolazione in sovrappeso o obesa
- Popolazione che ha meno problemi di bilancia

