

## AZIENDE

Luce diretta o soffusa? Moquette o ceramica?  
Snack dolci o yogurt? Cinque medici specialisti spiegano  
come migliorare la vita negli ambienti di lavoro. A tutto  
vantaggio della produttività individuale

# INVESTIMENTI SALUTARI

DI PATRIZIA RIBUOLI - FOTO DI FULVIA FARASSINO

**L'**ideale non è utopia. Anzi. In tema di rapporto tra azienda e salute l'attuazione dell'ideale è una carta vincente per il futuro. Come dire che per non farsi cogliere impreparati dalla sfida economica del terzo millennio, non basta attrezzarsi, ed essere pronti sul fronte dell'evoluzione tecnologica, né è sufficiente tener conto che l'ulteriore sviluppo dell'automazione tenderà a ridurre progressiva-

mente l'impegno manuale. Occorre anche tradurre in pratica quello che, almeno in teoria, è ormai un punto fondamentale della filosofia e della strategia di buona parte delle aziende in tutto il mondo industrializzato: il primo capitale di un'impresa, qualsiasi sia il settore in cui opera, è quello umano.

Tutelare questo capitale significa anzitutto adeguare ai nuovi canoni sanitari le strutture aziendali, abbracciando una



### PESI E MISURE DELL'UFFICIO A CINQUE STELLE

	Condizioni ideali	Errori da eliminare	Suggerimenti
<b>Illuminazione</b>	Favorire al massimo l'illuminazione naturale. Quella artificiale deve essere indiretta, compresa tra 400 e 600 Lux.	Lampade che provochino fenomeni di abbagliamento. Riflessi causati da scrivanie con piano di lavoro lucido o in vetro.	Non modificare gli spazi né spostare scrivanie o mobili se la progettazione iniziale è stata fatta tenendo conto di problemi d'illuminazione.
<b>Microclima</b>	Temperatura invernale: da 18 a 22 gradi. Temperatura estiva: da 19 a 24 gradi. Umidità relativa: tra il 40 e il 60%.	Correnti d'aria dirette. L'uso della moquette, che può favorire lo sviluppo di batteri e miceli, deve essere limitato ai soli uffici di rappresentanza.	Proibire il fumo negli ambienti di lavoro. Effettuare almeno due ricambi d'aria all'ora. Intensificare gli interventi di manutenzione e pulizia sia dei filtri sia delle condotte dell'aria.
<b>Rumorosità</b>	Limite di 55 decibel negli ambienti in cui si svolgono attività intellettuali, che può salire fino a 70 se si svolgono attività a contenuto semplice.	Disposizione degli uffici vicino a reparti di produzione rumorosi o esposti verso l'esterno qualora l'azienda sia in prossimità di strade ad alto traffico. Installazione nell'ambiente di fotocopiatrici o di stampanti prive di apposita protezione.	Predisporre pannelli fonoassorbenti, favorire la concentrazione mentale anche riducendo il numero delle persone che lavorano nello stesso locale (ciascuno deve avere a disposizione almeno 4 metri quadrati di spazio escluso le superfici occupate dagli arredi).
<b>Prevenzione</b>	Accertamenti sanitari completi per tutti i dipendenti almeno ogni cinque anni. Accertamenti sanitari mirati prima e dopo missioni all'estero.	Situazioni di scarso comfort lavorativo: soffitti con altezza inferiore a 3 metri da terra, pavimentazione non antiscivolo, servizi igienici inadeguati al numero delle persone o comunque non confortevoli.	Sostituzione degli arredi quando non rispondono a caratteristiche ergonomiche ottimali. Organizzazione di corsi di pronto soccorso per tutti i dipendenti.
<b>Mense</b>	Snack: installazione di distributori automatici di succhi di frutta naturali e di yogurt. Mense: incrementare l'assunzione di amidi e fibre (pasta, pane, riso, legumi, frutta, ortaggi). Come fonte proteica preferire il pesce e le carni bianche.	Snack: dolci e salati di cui non sia accertato il contenuto di grassi, la composizione nutrizionale e calorica. Non offrire alcuna alternativa ai distributori automatici di caffè. Mense: eccessi nel consumo di sale, insaccati, scatolame, preparati per brodo, grassi di origine animale.	Organizzazione di corsi di educazione alimentare. Mense: proporre menu il più possibile personalizzabili individualmente a seconda delle abitudini e delle esigenze fisiche. Tra gli oli vegetali preferire quello extravergine di oliva.