



La salute degli Agenti di Commercio

VADEMECUM

progetto realizzato dall'Associazione Piemontese Usarci con il contributo della Camera di Commercio Industria Artigianato ed Agricoltura di Torino

INTRODUZIONE

L'indagine promossa dall'Associazione Piemontese Usarci con il contributo della Camera di Commercio di Torino, denominata Healthcare Project, ha permesso di "fotografare" la Categoria degli Agenti e Rappresentanti di Commercio con specifico riferimento all'aspetto "salute".

**I risultati completi della rilevazione sono disponibili sul sito:
<http://www.informagenti.info>**

Questo breve vademecum è dedicato a consigli utili per poter portare miglioramenti al proprio stile di vita in funzione di ottenere benefici nei diversi ambiti della quotidianità con specifico riferimento all'attività professionale degli Agenti di Commercio.

Risultano evidenti similitudini di questa attività con altri ambiti professionali così come risulta l'unicità del binomio uomo/vettura per coloro che appartengono a questa Categoria.

COMPORTAMENTI E FATTORI DI RISCHIO

FUMO

Di tabacco attivo e passivo.

ALCOL

Moderare il consumo di bevande alcoliche (il Codice della Strada approvato il 28/07/2010 impone il limite di 0,5 grammi/litro, *vedi* tabelle a pag. 4).

SOSTANZE STUPEFACENTI

È prevista la revoca della patente di guida quando il conducente in stato di alterazione abbia provocato un incidente stradale, mentre per i conducenti professionali è disposta la revoca della patente anche in caso di mancato incidente.

Basterà un esame della saliva, chiamato narcotest, per verificare se il conducente ha fatto uso o meno di droghe.

SEDENTARIETÀ



- **PRESSIONE ALTA**
- **DIABETE**
- **COLESTEROLO
TRIGLICERIDI**

Muoversi! Non è necessario svolgere attività intense ma è sufficiente camminare a passo sostenuto per 30 minuti al giorno, ricordando che non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi, non c'è un livello minimo per avere benefici (un pò di attività è meglio di niente!), e che gli effetti vantaggiosi cominciano non appena si inizia a essere più attivi.

La regolare attività fisica migliora l'utilizzo delle fonti energetiche, è di supporto alla prevenzione del diabete e delle alterazioni dei lipidi nel sangue, migliora le prestazioni cardiorespiratorie e previene malattie CV, aumenta le difese immunitarie, determina maggior autostima, ottimismo e buon umore.

MA ANCHE

PESO CORPOREO

ABITUDINI ALIMENTARI

Le stesse cattive abitudini nell'alimentazione, unite alla sedentarietà, sono spesso causa di sovrappeso/obesità, condizione di peso in eccesso rilevabile dal semplice calcolo dell'Indice di Massa Corporea, pari al rapporto tra Peso e Altezza al quadrato:

$\text{Peso (kg)} / \text{Altezza}^2 (\text{m}^2) = \text{Indice di Massa Corporea (IMC)}$
I valori desiderabili sono compresi tra 18.5 e 25.

Se $\text{IMC} > 25$ Sovrappeso.

Se $\text{IMC} > 30$ Obesità.

IL TASSO ALCOLEMICO, LIMITI E STATO DI EBBREZZA

DONNE

BEVANDA	Gradazione alcolica (% Vol)	STOMACO VUOTO Peso corporeo (Kg)						STOMACO PIENO Peso corporeo (Kg)					
		45	55	60	65	75	80	45	55	60	65	75	80
		Livelli teorici di alcolemia						Livelli teorici di alcolemia					
birra analcolica	0,5	0,06	0,05	0,04	0,04	0,03	0,03	0,03	0,03	0,02	0,02	0,02	0,02
birra leggera	3,5	0,39	0,32	0,29	0,27	0,24	0,22	0,23	0,19	0,17	0,16	0,14	0,13
birra normale	5	0,56	0,46	0,42	0,39	0,34	0,32	0,32	0,26	0,24	0,22	0,19	0,18
birra speciale	8	0,90	0,73	0,67	0,62	0,54	0,50	0,52	0,42	0,39	0,36	0,31	0,29
birra doppio malto	10	1,12	0,92	0,84	0,78	0,67	0,63	0,65	0,53	0,48	0,45	0,39	0,36
vino	12	0,51	0,42	0,39	0,35	0,31	0,29	0,29	0,24	0,22	0,20	0,18	0,17
vini liquorosi - aperitivi	18	0,49	0,40	0,37	0,34	0,29	0,28	0,28	0,23	0,21	0,20	0,17	0,16
digestivi	25	0,32	0,26	0,24	0,22	0,19	0,18	0,20	0,16	0,15	0,14	0,12	0,11
digestivi	30	0,39	0,32	0,29	0,27	0,23	0,22	0,24	0,19	0,18	0,16	0,14	0,13
superalcolici	35	0,45	0,37	0,34	0,31	0,27	0,25	0,27	0,22	0,21	0,19	0,16	0,15
superalcolici	45	0,58	0,47	0,43	0,40	0,35	0,33	0,35	0,29	0,26	0,24	0,21	0,20
superalcolici	60	0,77	0,63	0,58	0,53	0,46	0,43	0,47	0,38	0,35	0,33	0,28	0,25
spumante	11	0,37	0,31	0,28	0,26	0,22	0,21	0,22	0,18	0,16	0,15	0,13	0,12

UOMINI

BEVANDA	Gradazione alcolica (% Vol)	STOMACO VUOTO Peso corporeo (Kg)						STOMACO PIENO Peso corporeo (Kg)					
		45	55	60	65	75	80	45	55	60	65	75	80
		Livelli teorici di alcolemia						Livelli teorici di alcolemia					
birra analcolica	0,5	0,04	0,03	0,03	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01
birra leggera	3,5	0,25	0,21	0,19	0,18	0,17	0,15	0,14	0,12	0,11	0,10	0,10	0,09
birra normale	5	0,35	0,30	0,28	0,26	0,24	0,22	0,20	0,17	0,16	0,15	0,14	0,12
birra speciale	8	0,56	0,48	0,44	0,41	0,39	0,35	0,33	0,28	0,26	0,24	0,22	0,20
birra doppio malto	10	0,71	0,60	0,55	0,52	0,49	0,43	0,41	0,34	0,32	0,30	0,26	0,25
vino	12	0,32	0,27	0,25	0,24	0,22	0,20	0,18	0,16	0,15	0,14	0,13	0,11
vini liquorosi - aperitivi	18	0,31	0,26	0,24	0,23	0,21	0,19	0,18	0,15	0,14	0,13	0,12	0,11
digestivi	25	0,20	0,17	0,16	0,15	0,15	0,12	0,12	0,10	0,10	0,09	0,08	0,08
digestivi	30	0,24	0,21	0,19	0,18	0,18	0,15	0,15	0,13	0,12	0,11	0,10	0,09
superalcolici	35	0,28	0,24	0,22	0,21	0,19	0,17	0,17	0,15	0,14	0,13	0,12	0,11
superalcolici	45	0,36	0,31	0,29	0,27	0,25	0,22	0,22	0,19	0,17	0,16	0,15	0,14
superalcolici	60	0,48	0,41	0,38	0,36	0,33	0,30	0,30	0,25	0,23	0,22	0,20	0,18
spumante	11	0,24	0,19	0,18	0,17	0,16	0,14	0,14	0,11	0,11	0,10	0,09	0,08

Con tasso alcolemico compreso tra 0,5 e 0,8 g/l la legge prevede una multa che va da 500 a 2000 €, decurtazione di 10 punti dalla patente e sospensione della patente da 3 a 6 mesi. Nel caso in cui si provochi un incidente, la patente viene sospesa fino a 2 anni.

Con tasso alcolemico compreso tra 0,8 e 1,5 g/l le multe vanno da 800 a 3200 €, la patente viene sospesa da 6 mesi a un anno e vengono decurtati 10 punti dalla patente. Inoltre, un tasso alcolemico superiore a 0,8 g/l viene considerato un reato, per cui è previsto l'arresto fino a 6 mesi.

Con tasso alcolemico superiore a 1,5 g/l la multa schizza a 1500-6000 €, arresto da 6 mesi a un anno, sospensione della patente di guida da uno a 2 anni, decurtazione di 10 punti dalla patente e confisca del veicolo, salvo che appartenga a persona estranea al reato. Tuttavia, se il veicolo appartiene a persona estranea al reato, è previsto per il guidatore il raddoppio della durata di sospensione della patente da un minimo di 2 anni a un massimo di 4 anni.

La patente è revocata in caso di comportamento recidivo nel corso di un biennio (estratto del Codice della Strada).

2011-2020

DECENNIO DI AZIONE PER LA SICUREZZA STRADALE INDETTO DALLE NAZIONI UNITE

I RISCHI DELLA GUIDA

Sono molteplici i rischi a cui è sottoposto colui che svolge una attività legata alla mobilità in ambito viario utilizzando uno specifico mezzo di trasporto (nel caso dell'Agente di Commercio, l'autovettura). Il primo fattore di rischio esterno è l'incidente stradale, ma non è l'unico.

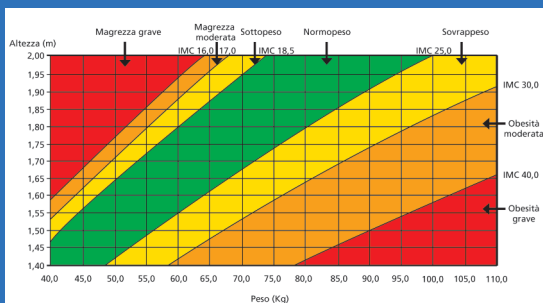
Esiste ancora una combinazione di fattori che può determinare rischi:

- i fattori ergonomici: una prolungata postura seduta, la movimentazione dell'eventuale campionario, la posizione e la conformazione dei sedili;
- i fattori climatici: caldo, freddo, vento, pioggia, ecc., necessità di costanti adattamenti;
- i fattori meccanici: il guasto, la rottura meccanica, la disfunzione elettronica dei sistemi di bordo, ecc.;
- inquinamento acustico: i rumori esterni/interni del mezzo di trasporto;
- lavoro in condizioni di isolamento;
- le modifiche dei contenuti del lavoro: fonte di stress è l'acquisizione di nuove tecnologie, la programmazione temporale, l'organizzazione dei trasferimenti;
- la mancanza di strutture;
- la lontananza dalla propria abitazione.

ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' FISICA

La prima regola è:

controlla il peso e mantieniti sempre attivo.



Identifica la tua categoria nello schema sopra riportato (Figura 2) oppure calcola il tuo IMC in base alla seguente formula:

$$\text{peso (kg)} : \text{statura (m)} : \text{statura (m)}$$

Esempio: un uomo di 80 kg, alto 1,85 m, avrà un IMC = $80 : 1,85 : 1,85 = 23,4$ e rientrerà nella categoria normopeso

Categorie di IMC	IMC	Categorie di IMC	IMC
Magrezza grave	inferiore a 16,0	Sovrappeso	25,0-30,0
Magrezza moderata	16,0-17,0	Obesità moderata	30,0-40,0
Sottopeso	17,0-18,5	Obesità grave	superiore a 40,0
Normopeso	18,5-25,0		

Il tuo peso dipende anche da te. Pesati almeno una volta al mese controllando che il tuo Indice di Massa Corporea (IMC) sia nei limiti normali.

- Qualora il tuo peso sia al di fuori dei limiti normali, riportalo gradatamente entro tali limiti:
 - In caso di sovrappeso: consulta il medico, riduci le "entrate" energetiche mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come ortaggi e frutta, aumenta le "uscite" energetiche svolgendo una maggiore attività fisica e distribuisci opportunamente l'alimentazione lungo tutto l'arco della giornata a partire dalla colazione, che non deve essere trascurata.
 - In caso di sottopeso: consulta il medico e comunque mantieni un giusto livello di attività fisica e un'alimentazione variata ed equilibrata, consumando tutti i pasti agli orari abituali.
- Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale, poni attenzione ai trasferimenti che possono essere pedonali, ecc.
- Evita le diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te", che possono essere dannose per la tua salute. Una buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata.

Quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un pericolo per la salute, soprattutto per il rischio di insorgenza di alcune malattie (quali la cardiopatia coronarica, il diabete, l'ipertensione e alcuni tipi di cancro), di insufficienza respiratoria (apnee notturne) e delle conseguenze "meccaniche" provocate dal sovraccarico sulle articolazioni (colonna vertebrale, ginocchia, anche, ecc). Tanto maggiore è l'eccesso di peso dovuto al grasso, tanto maggiore è il rischio.

Differenzia l'alimentazione (senza mai eccedere) secondo la stagione! Introduci una maggior quantità di liquidi nei periodi più caldi e comunque bevi acqua costantemente.

L'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione ha definito le seguenti linee guida:

- 1. controlla il peso e mantieniti sempre attivo;*
- 2. più cereali, legumi, ortaggi e frutta;*
- 3. grassi: scegli la qualità e limita la quantità, impara a conoscere i diversi tipi di grassi;*
- 4. zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti;*
- 5. bevi ogni giorno acqua in abbondanza;*
- 6. il Sale? Meglio poco. Riduci il rischio di ipertensione arteriosa;*
- 7. bevande alcoliche: se sì, solo in quantità moderata ma soprattutto controllata;*
- 8. varia spesso le tue scelte a tavola (utilizza tutti i gruppi di alimenti).*
- 9. presta attenzione ai casi particolari (ad esempio gravidanza, allattamento, ecc.)*

Indicazione che tutti dovremmo rispettare quotidianamente e che da sole possono allontanare numerose malattie cardiovascolari, dell'apparato respiratorio e dell'apparato digerente.

PS. I suggerimenti e le indicazioni contenute in questo documento riguardano tutta la popolazione sana e sono validi per chiunque. Ove persistano fattori diversi è necessario adeguare il proprio stile di vita e consultare un medico.



PROPOSTE PER LA RIDUZIONE DEL 10% DEI CONSUMI E DELLE EMISSIONI DI CO2

L'IMPEGNO DELL'USARCI E DEI PROFESSIONISTI DELLE VENDITE PER L'AMBIENTE

I dati ufficiali posizionano l'Italia al 10° posto al mondo per le emissioni di CO2, con circa 449mila tonnellate cubiche all'anno. Uno dei strumenti per l'abbattimento delle emissioni è l'uso consapevole dei mezzi di trasporto, tra cui l'automobile.

- 1. Pianificare i propri itinerari/percorsi in anticipo (usare ovi disponibili strumenti di navigazione e computer di bordo);*
- 2. Utilizzare uno stile di guida non aggressivo, cambiare marcia il prima possibile;*
- 3. Controllare periodicamente la pressione dei pneumatici e utilizzarne di specifici secondo le condizioni climatiche;*
- 4. Verificare l'efficienza della propria autovettura e sottoporla scrupolosamente alla manutenzione programmata;*
- 5. Rispettare i limiti di velocità;*
- 6. Mantenere per quanto possibile una velocità costante;*
- 7. Anticipare i flussi di traffico, limitando l'uso dei freni e le repentine accelerazioni;*
- 8. Spegnere il motore in coda o in sosta prolungata;*
- 9. Porre attenzione al carico eccessivo della vettura;*
- 10. Utilizzare con attenzione gli optional (elettronici e non) della vettura.*