



לאכול, לעבוד, להשמין

34.5% מהמבוגרים הישראלים נמצאים בעודף משקל; 27% לוקים בהשמנת יתר. מחקר חדש בחן את המצב הבריאותי של עובדים לפני ואחרי שילוב של תזונאי/ת במקום העבודה, במשך שנה. אז כיצד עוצרים את תופעת ההשמנה במקומות העבודה?

מאת המוסד לבטיחות ולגיהות

שיטות: בוצע ניסוי קליני לביקורת עצמית במהלך שנה בקרב עובדי מפעל בגילאי 20-65. התוכנית כללה: מפגשים אישיים וקבוצתיים עם תזונאית, הרצאות, שיעורי פעילות גופנית ושינויים בתפריט המזון המוגש. בוצעו מדידות אנתרופומטריות והועברו שאלוני צריכת מזון, פעילות גופנית, פריון עבודה ושביעות רצון בראיון בתחילת המחקר (בסיס ההתערבות), בחלוף ארבעה חודשים מתחילתו ולאחר שנה מבסיס ההתערבות.

ירידה משמעותית בהיקפים

המחקר בחן את התועלת של התערבות לקידום אורח חיים בריא בהובלת תזונאים בקרב 80 עובדי מפעל, 34 נשים אל מול 46 גברים, למשך שנה. טרם כניסתם של התזונאים למקום העבודה, 24.2% מהנשים ו-37.8% מהגברים היו בעודף משקל. 36.4% מהנשים ו-26.7% מהגברים היו בהשמנת יתר. לאחר 12 חודשים מבסיס ההתערבות של התזונאים, חלה ירידה מובהקת בהיקף המותניים של העובדים. הנשים הורידו כ-3.6% מהיקף המותניים – השלה של 2.7 ס"מ, ואילו הגברים הפחיתו 3.8% בהיקף המותניים - השלה של 5.8 ס"מ. הירידה בהיקף המותניים בוצעה באמצעות תזונה נכונה והעלאת מספר דקות הפעילות הגופנית. נמצאה עלייה מובהקת בדקות הפעילות הגופנית - בממוצע לכ-390 דקות בשבוע, לעומת 259 דקות לפני התערבות התזונאים.

השמנה במקומות העבודה הפכה למכת מדינה. על פי נתוני ארגון הבריאות העולמי, 34.5% מהמבוגרים הישראלים נמצאים בעודף משקל ול-27% יש השמנת יתר. ישראל מדורגת במקום ה-16 מתוך 43 מדינות.

במסגרת כנס "משלבים כוחות לקידום הבריאות התעסוקתית" של המוסד לבטיחות ולגיהות, הציגה ד"ר אורית אפומדו יונה, אחראית ארצית לתזונה נכונה במשרד הבריאות, את מחקרה, שבחן את החשיבות של הימצאות תזונאי במקום העבודה.

להלן הממצאים:

רקע: אורח חיים יושבני ועלייה בצריכת מזון עתיר אנרגיה גורמים להשמנה, מהווים גורמי סיכון עצמאיים וגורמים מתווכים להתפתחות מחלות מטבוליות, דיכאון וקיצור תוחלת החיים. אדם בוגר נמצא כשליש מיומו במקום העבודה, כך שמקום העבודה מהווה מסגרת ייחודית לבחינת אסטרטגיות להטמעת אורח חיים בריא לצמצום תחלואה.

מטרות המחקר: הערכת תועלת ההתערבות לקידום אורח חיים בריא בהובלת תזונאי בקרב עובדי מפעל בירידה במשקל, במדדים אנתרופומטריים, באיכות חיים, בהרגלי בריאות, פריון עבודה ובשביעות רצון.

אורח חיים יושבני ועלייה בצריכת מזון עתיר אנרגיה גורמים להשמנה, מהווים גורמי סיכון עצמאיים וגורמים מתווכים להתפתחות מחלות מטבוליות, דיכאון וקיצור תוחלת החיים



**ד"ר אפומדו יונה,
אחראית ארצית לתזונה
נכונה במשרד הבריאות:
במסגרת קביעת המדיניות,
מומלץ לחשוב על מנגנוני
תגמול ופיצוי להנהלות
ולעובדים המבצעים
פעילויות קידום
בריאות מתמשכות"**



"שמירה על אורח חיים בריא משמעותית לשיפור בריאות העובד בטווח הארוך". ד"ר אורית אפומדו יונה, אחראית ארצית לתזונה נכונה במשרד הבריאות, בכנס המוסל

מתוכננות התערבויות נוספות, ובמסגרת קביעת המדיניות מומלץ לחשוב על מנגנוני תגמול ופיצוי להנהלות ולעובדים המבצעים פעילויות קידום בריאות מתמשכות. כמו כן, ציינה כי בתקופה האחרונה קודמו שני מהלכים חשובים, שעדיין נמצאים בשלבים שונים של תכנון ויישום: בית חולים מקדם תזונה בריאה ומכרז בריא וירוק למשרדי הממשלה. "המחקר מוכיח מעל כל צל של ספק כי תוכנית התערבות לקידום אורח חיים בריא במקום העבודה משפרת את איכות החיים, את שביעות הרצון ואת הרווחה הנפשית של העובדים. שמירה על אורח חיים בריא היא משמעותית לשיפור בריאות העובד בטווח הארוך", סיכמה ד"ר אפומדו יונה.

מנכ"ל המוסד לבטיחות ולגיהות, ד"ר מיקי וינקלר: "הדאגה לעובדים במקום העבודה מחייבת את המעסיקים לתת תשומת לב לשמירה על תזונה נכונה במקום העבודה כחלק בלתי נפרד מהדאגה לבריאותו של העובד. רבים מהמעסיקים אינם מודעים לכך מספיק, אולם המחקרים מוכיחים שעובדים שמקיימים אורח חיים בריא יותר, מעלים את תפוקת עבודתם וחווים פחות לחץ וחרדה במקום העבודה".

כמו כן, נרשמה הפחתה מובהקת של 18.55 (5.93) גרם סוכר ליום בקרב העובדים. לאחר 12 חודשים מבסיס ההתערבות נמצאה הפחתה מובהקת של 484.78 מ"ג נתרן בקרב אוכלוסיית המחקר.

מסקנות והמלצות

ממצאי המחקר מעלים, כי חלק מאוכלוסיית עובדים במפעל תעשייה קלה שיפר את מצב הבריאות והרווחה הנפשית, כתוצאה מתוכנית התערבות לקידום אורח חיים בריא בהובלת תזונאית. התוכנית הראתה שיפור ניכר במדדי הצריכה התזונתית, בשביעות הרצון וברווחה הנפשית, ושיפור צנוע במדדים אנתרופומטריים. ממצאים אלו מעידים כי תוכנית ההתערבות לקידום אורח חיים בריא בהובלת תזונאית במפעל עשויה לתרום לשיפור גורמי סיכון הידועים כקשורים להתפתחות מחלות כרוניות ולשיפור ברווחה הנפשית של העובדים שמשמעותית לבריאות המיטבית. ממצאי המחקר מראים כי יש לשקול העסקת תזונאיות באופן קבוע במקומות עבודה שהיא בעלת פוטנציאל לשיפור בריאות העובד לטווח ארוך. ד"ר אפומדו יונה ציינה כי בעתיד



קידום אורח חיים בריא בהובלת תזונאית