

## Alimentazione vegan sul posto di lavoro | 26/07/2010

Migliora la salute, la qualità della vita, la produttività.

Un nuovo articolo appena pubblicato sulla rivista scientifica "Annals of nutrition & metabolism" affronta la questione dell'alimentazione vegan in ambito lavorativo, con risultati molto incoraggianti.

Riportiamo qui la traduzione in italiano dell'abstract.

**Un programma di nutrizione vegan applicato in ambito lavorativo risulta ben accetto e migliora sia la qualità della vita dal punto di vista della salute che la produttività sul lavoro.**

Autori: Katcher HI, Ferdowsian HR, Hoover VJ, Cohen JL, Barnard ND.

*Washington Center for Clinical Research, The George Washington University School of Medicine, Washington, D.C., USA.*

**Background/obiettivi:** Le diete vegetariane e vegan sono efficaci nella prevenzione e nel trattamento di svariate malattie croniche. Tuttavia, la loro accettabilità al di fuori dei trial clinici non è mai stata studiata in modo estensivo. Lo scopo di questo studio è stato di determinare l'accettabilità di un programma di nutrizione vegan applicato all'ambito lavorativo e i suoi effetti sulla qualità della vita dal punto di vista della salute e della produttività sul lavoro.

**Metodi:** i dipendenti di una grande azienda di assicurazioni con un indice di massa corporea maggiore o uguale a 25 kg/m<sup>2</sup> e/o una precedente diagnosi di diabete di tipo 2, sono stati divisi in due gruppi; un gruppo ha ricevuto istruzioni per seguire una dieta vegan a basso contenuto di grassi (numero delle persone: 68), un altro gruppo non ha ricevuto alcuna particolare istruzione (numero delle persone del secondo gruppo: 45), per 22 settimane.

**Risultati:** il gruppo vegan ha riportato miglioramenti statisticamente significativi per quanto riguarda la salute generale ( $p = 0.002$ ), il rendimento fisico ( $p = 0.001$ ), la salute mentale ( $p = 0.03$ ), la vitalità ( $p = 0.004$ ), e la soddisfazione generale per la dieta seguita ( $p < 0.001$ ), rispetto al gruppo di controllo. Il gruppo vegan ha inoltre riportato minori costi per l'alimentazione ( $p = 0.003$ ) e una maggior difficoltà a trovare cibo adeguato nei pranzi e cene fuori casa ( $p = 0.04$ ). Il gruppo vegan ha evidenziato un decremento del 40-46% nelle difficoltà di rendimento legate a problemi di salute sia a livello lavorativo ( $p = 0.03$ ) che nella vita extra-lavorativa ( $p = 0.004$ ).

**Conclusioni:** Un programma di nutrizione vegan applicato all'ambiente di lavoro risulta ben accetto e può essere utilizzato dai datori di lavoro per migliorare la salute, la qualità della vita e la produttività lavorativa dei dipendenti.

### Fonte:

Katcher HI, Ferdowsian HR, Hoover VJ, Cohen JL, Barnard ND. [A worksite vegan nutrition program is well-accepted and improves health-related quality of life and work productivity.](#), Ann Nutr Metab. 2010;56(4):245-52. Epub 2010 Apr 14.