

Prot. n. 26396 del 04/09/2026



Linee guida per uno stile di vita sano



Regione Siciliana

Approvate giusta D.D.G. n. 3882 del 04.09.2026.

Indice

Premessa	4
Cornice di riferimento	4
Oggetto e finalità delle linee guida	4
Le raccomandazioni	6
Educazione e la promozione di una corretta alimentazione	6
Incremento dell'attività fisica e sportiva e il contrasto alla sedentarietà	6
Promozione dell'invecchiamento attivo e della mobilità attiva	7
Prevenzione e riduzione di comportamenti a rischio, come fumo e consumo di alcol	7
Benessere psicologico, relazionale e sociale	8

Premessa

Cornice di riferimento

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (**OMS**) definisce "salute" come *"uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente assenza di malattie o infermità"*¹, sostenendo la promozione della salute negli ambienti di lavoro, secondo il modello Workplace Health Promotion (WHP), identificato come una delle strategie efficaci nell'ambito della promozione della salute².

A tal proposito, la Regione Siciliana ha adottato il Piano Regionale di Prevenzione 2020-2025 (**PRP**) - approvato giusta D.A. n. 1438 del 23 dicembre 2021 - quale principale strumento di programmazione degli interventi di prevenzione e promozione della salute, che attua la *vision*, i principi e la struttura del Piano Nazionale della Prevenzione - sancito dall'intesa Stato-Regioni e Province Autonome del 6 agosto 2020 e recepito in ambito regionale con il D.A. n. 1027 del 12 novembre 2020³ - il quale segue l'approccio del programma "Guadagnare Salute: rendere facili le scelte salutari", di cui al D.P.C.M. 4 maggio 2007 della Presidenza del Consiglio dei Ministri.

Tra i programmi predefiniti del PRP rientra *"Luoghi di lavoro che promuovono salute"* (PP03), che presidia *"specificatamente la prevenzione dei fattori di rischio comportamentali delle malattie croniche e degenerative e la promozione dell'invecchiamento attivo e in buona salute mediante cambiamenti organizzativi che incoraggino e facilitino l'adozione di stili di vita salutari"* ed è orientato *inter alia* a **"mettere in atto azioni efficaci e sostenibili cioè pratiche raccomandate in quanto basate su evidenze di efficacia e/o Buone Pratiche validate e criteri di sostenibilità economico-organizzativa, in tema di comportamenti preventivi/salutari, in particolare nei seguenti ambiti Alimentazione, Tabagismo, Attività Fisica, Alcool e dipendenze (...)"**⁴.

Più di recente, la Conferenza Stato-Regioni ha adottato in data 13 febbraio 2025 il *"Documento di indirizzo per la promozione della salute nei luoghi di lavoro della Pubblica Amministrazione"*, in cui - dopo aver fornito un contesto sulla situazione epidemiologica - il Ministero della Salute ha evidenziato *inter alia* che *"La prevenzione e il contrasto delle MCNT [ndr. Malattie Croniche Non trasmissibili], largamente diffuse nella popolazione attiva, rappresenta una sfida anche per il mondo del lavoro per l'impatto economico e sociale che esse hanno nella popolazione lavorativa e più in generale sull'intero sistema-Paese, ma anche e soprattutto perché le MCNT possono essere prevenute adottando adeguate campagne finalizzate a promuovere stili di vita salutari nelle diverse fasce della popolazione"*⁵.

Oggetto e finalità delle linee guida

A fronte del contesto sopra rappresentato e senza alcuna pretesa di esaustività, le presenti linee guida sono finalizzate a sostenere iniziative di promozione della salute che favoriscano l'adozione di sani stili di vita e contribuiscano al complessivo miglioramento del benessere dei dipendenti che prestano servizio presso il Fondo per il pagamento del trattamento di quiescenza e dell'indennità di buonuscita del personale regionale - Fondo Pensioni Regione Siciliana (**"Fondo"** o **"Fondo Pensioni Sicilia"** o **"Ente"** o **"Amministrazione"**).

Infatti, tra gli obiettivi correlati al benessere organizzativo del Piano delle Azioni Positive, incluso nel Piano Integrato di Organizzazione e Attività per il triennio 2026-2028 del Fondo Pensioni Sicilia (**"PIAO 2026-2028"**) - approvato giusta Delibera del Consiglio di Amministrazione n. 3 del 29 gennaio 2026 - è prevista la redazione di linee guida al fine di garantire il benessere dei dipendenti e di

¹ Costituzione dell'Organizzazione mondiale della Sanità adottata a New York dal 19 June al 22 July 1946.

² WHO European Office. Health 2020: a European policy framework supporting action across government and society for health and well-being e WHO. Healthy workplaces: a model for action: for employers, workers, policymakers and practitioners, 2010, Ginevra.

³ Assessorato regionale della Salute, Decreto Assessoriale n. 1027 del 12 novembre 2020, di recepimento del Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025 nella Regione Siciliana.

⁴ Piano Regionale di Prevenzione 2020-2025 (PRP), pagina 131.

⁵ Conferenza permanente per i rapporti tra lo Stato, le Regioni e le Province autonome, Accordo del 13 febbraio 2025, Rep. Atti n. 17/CSR, concernente il «Documento di indirizzo per la promozione della salute nei luoghi di lavoro della Pubblica Amministrazione», pagina 16.

sensibilizzare in merito alla conduzione di uno stile di vita sano e specularmente a ridurre i relativi potenziali rischi (OVP_PAR_1.1). Si tratta di un obiettivo non solo strettamente correlato con il *goal* n. 3 dell'Agenda 2030 dell'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU) finalizzato ad assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età, ma anche attuativo del principio per cui le pubbliche amministrazioni garantiscono «*un ambiente di lavoro improntato al benessere organizzativo*» (art. 7, comma 1, del D.Lgs. n. 165/2001)⁶, in coerenza con gli indirizzi della Direttiva del Ministro per la Funzione Pubblica del 24 marzo 2004 in materia di benessere organizzativo nelle pubbliche amministrazioni⁷.

A tal fine, occorre preliminarmente rilevare che, nel contesto del Fondo Pensioni Sicilia, (i) con D.D.G. n. 1328 del 26 marzo 2026 e successivo D.D.G. n. 1757 del 22 aprile 2026, è stato costituito il Comitato Unico di Garanzia per le pari opportunità, la valorizzazione del benessere di chi lavora e contro le discriminazioni (“**CUG**”) del Fondo Pensioni Sicilia e (ii) con D.D.G. n. 4793 del 6 novembre 2025 e con D.D.G. n. 1895 del 7 maggio 2026, è stata nominata la Consiglieria di Fiducia del Fondo Pensioni Sicilia.

Pertanto, con il presente documento il Fondo intende favorire la conoscenza dell'importanza della prevenzione di stili di vita errati e non salutari, quali scorretta alimentazione, sedentarietà, tabagismo, consumo dannoso di alcool e altre forme di dipendenza, che sono causa di malattie croniche e degenerative, riservandosi di attivare in futuro ulteriori iniziative, ivi incluse collaborazioni intersettoriali.

Del resto, secondo il documento di indirizzo del Ministero della Salute menzionato nel precedente paragrafo, l'adozione di una politica di promozione della salute sul lavoro rappresenta anche un importante stimolo al miglioramento della competitività. Sono infatti i lavoratori la vera risorsa strategica dell'organizzazione, in quanto dagli stessi dipendono la qualità del rapporto con il pubblico, l'efficacia del servizio offerto ai clienti e la capacità di innovare e gestire il cambiamento. Ne consegue che il modo in cui i dipendenti vengono gestiti, motivati e valorizzati incide direttamente sul loro benessere e sulla loro salute e, di conseguenza, sulla loro efficienza e sulla qualità dei servizi che forniscono.

Le presenti Linee Guida rappresentano, pertanto, uno strumento di orientamento e promozione della salute finalizzato a favorire il benessere dei dipendenti in servizio presso l'Ente, attraverso l'adozione di corretti stili di vita.

Il Fondo Pensioni Sicilia, infatti, riconosce nella salute un valore fondamentale da promuovere attraverso politiche integrate, inclusive e orientate alla persona e, per tale ragione, diffonde le presenti linee guida finalizzate ad informare adeguatamente i dipendenti in servizio presso l'Ente di alcune raccomandazioni afferenti ai seguenti ambiti:

- Educazione e la promozione di una corretta alimentazione;
- Incremento dell'attività fisica e sportiva e il contrasto alla sedentarietà;
- Promozione dell'invecchiamento attivo e della mobilità attiva;
- Prevenzione e riduzione di comportamenti a rischio, come fumo e consumo di alcool;
- Benessere psicologico, relazionale e sociale.

⁶ Art. 7, comma 1, D.Lgs. 30 marzo 2001, n. 165: “(...) Le pubbliche amministrazioni garantiscono altresì un ambiente di lavoro improntato al benessere organizzativo e si impegnano a rilevare, contrastare ed eliminare ogni forma di violenza morale o psichica al proprio interno.”

⁷ Dipartimento della Funzione Pubblica, Direttiva del Ministro 24 marzo 2004, «Misure finalizzate al miglioramento del benessere organizzativo nelle pubbliche amministrazioni» (G.U. n. 80 del 5 aprile 2004).

Le raccomandazioni

Educazione e la promozione di una corretta alimentazione

Una sana alimentazione non si limita a preservare il peso corporeo, ma influisce direttamente sui livelli di energia, sulla concentrazione e sulla prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili (MCNT).

Raccomandazioni:

- **Comporre i pasti in modo equilibrato.** Un riferimento utile è il modello del «Piatto del Mangiar Sano» della Harvard T.H. Chan School of Public Health⁸: metà del piatto con verdura e ortaggi (e una quota di frutta), un quarto con cereali integrali e un quarto con proteine di qualità (pesce, legumi, pollame, uova).
- **Gestire gli spuntini con criterio.** È preferibile ricorrere ad alternative che saziano realmente - frutta fresca di stagione, yogurt bianco naturale o frutta secca a guscio entro circa 30 grammi al giorno⁹ - evitando il ricorso ai distributori automatici.
- **Mantenere una corretta idratazione.** Si raccomanda di bere almeno 1,5 - 2 litri di acqua al giorno e di ridurre al minimo le bevande zuccherate, i succhi industriali e lo zucchero aggiunto.

Incremento dell'attività fisica e sportiva e il contrasto alla sedentarietà

Secondo le Linee di indirizzo sull'attività fisica del Ministero della Salute, gli effetti dannosi della prolungata permanenza in posizione seduta - alla scrivania come alla guida - sono *“indipendenti dal livello di attività fisica nel tempo libero”*¹⁰ e si manifestano anche in chi raggiunge le quantità di movimento raccomandate. La condizione più rischiosa è quella di chi è al tempo stesso inattivo e sedentario.

Contrastare la sedentarietà non richiede sforzi straordinari, ma piccole interruzioni regolari distribuite lungo l'arco della giornata. Il Ministero raccomanda di spezzare i periodi trascorsi in posizione seduta idealmente almeno ogni trenta minuti, con pause attive anche di soli due o tre minuti, ricordando come anche quantità minime di movimento producano benefici per la salute¹¹.

Il principio di fondo è semplice: muoversi di più e stare seduti il meno possibile, integrando il movimento nella normale routine d'ufficio.

Raccomandazioni:

- **Fare pause attive con regolarità.** Ogni mezz'ora circa è opportuno interrompere la posizione seduta per due o tre minuti, con una breve camminata, qualche piegamento sulle gambe (anche semplicemente alzandosi e sedendosi più volte dalla sedia) o alternando la posizione seduta a quella in piedi, dove la postazione lo consente¹².
- **Cogliere ogni occasione di movimento negli spostamenti.** Seguendo le indicazioni definite per i luoghi di lavoro dal Ministero, tra le raccomandazioni efficaci figurano l'incentivazione del movimento, la riduzione del tempo passato seduti e il ricorso al trasporto attivo nel tragitto casa-lavoro, a piedi o in bicicletta¹³, nonché preferire le scale all'ascensore, che costituisce un efficace esercizio cardiovascolare a costo zero.

⁸ Harvard T.H. Chan School of Public Health, *Healthy Eating Plate* (Il Piatto del Mangiar Sano).

⁹ CREA - Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, *Linee guida per una sana alimentazione* (revisione 2018).

¹⁰ Ministero della Salute, *Linee di indirizzo sull'attività fisica* (2019), sezione «Adulti», pagina 27.

¹¹ *Ivi*, pagine 26-27

¹² *Ivi*, pagina 27 (raccomandazione «Muoversi di più e stare meno seduti»).

¹³ *Ivi*, pagina 26 (riquadro «Per il luogo di lavoro»).

- **Promuovere occasioni di movimento condiviso.** Ove possibile, organizzare su base volontaria brevi «gruppi di cammino» durante la pausa o svolgere in piedi i confronti di breve durata: piccole abitudini che aiutano a ridurre il tempo trascorso seduti¹⁴.
- **Raggiungere i livelli settimanali raccomandati.** Al di fuori dell'orario di lavoro, l'obiettivo è accumulare 150 - 300 minuti di attività aerobica di intensità moderata (camminata veloce, bicicletta, nuoto) oppure 75 - 150 minuti di attività vigorosa, affiancati da esercizi di rafforzamento muscolare almeno due volte a settimana¹⁵.

Promozione dell'invecchiamento attivo e della mobilità attiva

Con l'avanzare dell'età, mantenere un buon livello di attività fisica diventa decisivo per preservare l'autonomia e la qualità della vita. Le Linee di indirizzo del Ministero della Salute ricordano che l'esercizio regolare svolge un ruolo fondamentale nel miglioramento delle capacità funzionali¹⁶.

A questo proposito, anche piccole dosi di movimento sono preferibili all'inattività e i livelli consigliati possono essere raggiunti accumulando intervalli brevi nell'arco della giornata¹⁷, prevedendo un avvio e un'integrazione del movimento nella *routine* quotidiana in modo graduale e consultando il medico in presenza di patologie.

Raccomandazioni:

- **Privilegiare l'attività multicomponente.** Almeno tre giorni a settimana è consigliabile combinare in un'unica sessione esercizi aerobici, di rafforzamento muscolare e di equilibrio, indicato come modello efficace per aumentare le capacità funzionali e prevenire le cadute¹⁸;
- **Sfruttare i gesti quotidiani.** Azioni semplici come camminare, salire le scale o alzarsi e sedersi dalla sedia rendono più agevoli le normali attività di tutti i giorni e sostengono l'autonomia e l'indipendenza.
- **Ridurre i lunghi periodi di sedentarietà.** Anche in età avanzata, stare seduti a lungo - per esempio davanti ai dispositivi elettronici - rappresenta un fattore di rischio a sé, indipendente dalla quantità di movimento praticata complessivamente.

Prevenzione e riduzione di comportamenti a rischio, come fumo e consumo di alcol

Le Linee di indirizzo del Ministero della Salute, trattando le malattie cardio-cerebrovascolari, annoverano tra i fattori di rischio modificabili più diffusi nella popolazione «tabagismo, sedentarietà, inattività fisica, consumo rischioso e dannoso di alcol»¹⁹.

Raccomandazioni:

- **Rispettare gli spazi liberi dal fumo.** È vietato fumare nei locali chiusi dell'Ente e nelle aree esterne di pertinenza (cortili, ingressi, scale di sicurezza), a tutela della salute collettiva e per azzerare il fumo passivo, estendendo tale attenzione anche alle sigarette elettroniche e ai dispositivi a tabacco riscaldato.
- **Sostenere chi desidera smettere di fumare.** Diffondere tra il personale il numero gratuito del Telefono Verde contro il Fumo dell'Istituto Superiore di Sanità (800 554088) e le iniziative di disassuefazione promosse dai servizi territoriali, a sostegno di un percorso del tutto volontario.²⁰

¹⁴ *Ivi*, pagina 26.

¹⁵ *Ivi*, pagina 26.

¹⁶ *Ivi*, pagina 36.

¹⁷ *Ivi*, pagina 31.

¹⁸ *Ivi*, pagina 32.

¹⁹ *Ivi*, pagina 47.

²⁰ Istituto Superiore di Sanità, Telefono Verde contro il Fumo (TVF), numero gratuito 800 554088; cfr. macro-obiettivo «Dipendenze» del Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025.

- **Escludere l'alcol durante l'orario di lavoro.** Evitare l'alcol anche durante la pausa pranzo e nei momenti conviviali con i colleghi, poiché riduce i riflessi e la concentrazione e aumenta il rischio di infortuni.
- **Conoscere le soglie di consumo a basso rischio.** Al di fuori del lavoro, le indicazioni nazionali fissano il limite in 2 unità alcoliche al giorno per l'uomo adulto e 1 per le donne e per gli over 65 (nessun consumo al di sotto dei 18 anni). Va ricordato, peraltro, che secondo le evidenze più recenti non esiste un livello di consumo del tutto privo di rischi²¹.

Benessere psicologico, relazionale e sociale

Le presenti Linee Guida riconoscono, altresì, l'importanza di promuovere il benessere psicosociale in tre direzioni tra loro complementari, riportate a seguire, tenuto conto che le stesse influenzano la motivazione, la qualità delle relazioni, la capacità di fronteggiare i carichi e, in definitiva, la salute complessiva di ciascun dipendente:

Benessere psicologico

Il benessere psicologico è influenzato da fattori correlati all'ambiente organizzativo - quali carichi di lavoro elevati, rigidità delle procedure, incertezza organizzativa etc - e in questa prospettiva, il Fondo intende promuovere strumenti di ascolto e di monitoraggio periodico del benessere percepito dal personale, avvalendosi del CUG e della Consiglieria di Fiducia.

Benessere relazionale

La qualità dei rapporti interpersonali - correttezza tra colleghi e con i responsabili, rispetto della dignità personale, prevenzione di condotte lesive - costituisce un determinante essenziale di salute. In questa prospettiva, il CUG svolge funzioni propositive, consultive e di verifica, contribuendo a promuovere un ambiente lavorativo più equo e rispettoso delle differenze. Accanto al CUG, la Consiglieria di Fiducia rappresenta il riferimento per i dipendenti che ritengano di essere oggetto di condotte vessatorie o discriminatorie, attraverso procedure informali di mediazione o, nei casi più gravi, procedure formali di tutela.

Benessere sociale

L'equilibrio tra vita lavorativa e vita personale, l'equità nell'accesso alle opportunità professionali e la valorizzazione delle diversità concorrono al benessere sociale. La conciliazione tra impegni professionali e responsabilità familiari è un indicatore rilevante di qualità organizzativa che il CUG monitora costantemente, nell'ambito delle proprie competenze istituzionali.

Infatti, secondo quanto previsto dalla Direttiva del 4 marzo 2011 adottata, ai sensi dell'articolo 21, legge 4 novembre 2010, n. 183, dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri - relativa a "*Linee Guida sulle modalità di funzionamento dei Comitati Unici di Garanzia per le pari opportunità, la valorizzazione del benessere di chi lavora e contro le discriminazioni*" - "*Un ambiente di lavoro in grado di garantire pari opportunità, salute e sicurezza è elemento imprescindibile per ottenere un maggior apporto dei lavoratori e delle lavoratrici, sia in termini di produttività, sia di appartenenza. Risponde in pieno a queste esigenze la novella legislativa, prevedendo espressamente che le amministrazioni pubbliche garantiscano pari opportunità, un ambiente improntato al benessere organizzativo e si impegnino a prevenire, rilevare, contrastare ed eliminare ogni forma di violenza sessuale, morale o psichica al proprio interno*".

Raccomandazioni:

- **Segnalare il disagio senza timore.** Il Fondo mette a disposizione il CUG e la Consiglieria di Fiducia, ai quali ciascun dipendente può rivolgersi in via riservata in caso di difficoltà psicologiche, relazionali o di condotte lesive della dignità personale.
- **Prendersi cura del proprio equilibrio psicofisico.** Riconoscere i segnali di stress prolungato difficoltà di concentrazione, affaticamento cronico, disturbi del sonno - e rivolgersi

²¹ Istituto Superiore di Sanità – Osservatorio Nazionale Alcol (ONA). Le soglie di consumo a basso rischio sono indicate in coerenza con le linee guida CREA per una sana alimentazione.

al medico competente o al medico curante è un atto di responsabilità verso sé stessi e verso l'organizzazione.

- **Valorizzare le relazioni professionali.** Adottare comportamenti improntati al rispetto reciproco, all'ascolto e alla cooperazione contribuisce a costruire un clima organizzativo favorevole al benessere collettivo e alla qualità del lavoro svolto.

* * * * *

