

Promozione dell'attività fisica e benessere psicofisico

studio Berdondini

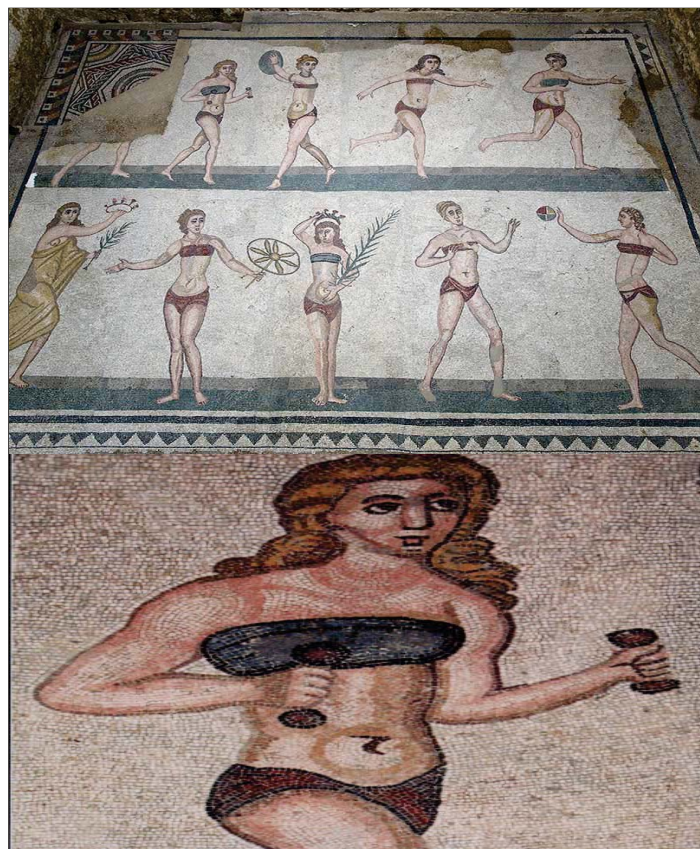
Dott.ssa Berdondini Renza

Via Pescantini 33 Lugo (Ra)

Tel-fax : 0545/31793

www.studioberdondini.com

Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org



"Mens sana in corpore sano"
(Giovenale)

Fin dalle epoche più antiche, gli uomini hanno dedicato parte del loro tempo a forme di attività motorie (gare sportive, palestra, terme, giochi, tornei).

studio Berdondini

Appartiene tuttavia all'epoca moderna la **consapevolezza scientifica** che tale attività, se praticata in modo regolare:

- Favorisce la corretta **FUNZIONALITÀ** dei nostri organi
- Incide in modo significativo sulla **QUALITÀ DELLA VITA**, sullo stato di salute e sul benessere globale della persona, anche nella sua **dimensione psicologica**.



 Berdondini

Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org

Attività fisica quale **AGENTE RIDUCENTE** i fattori di rischio

- Ipertensione
- Malattie cardiovascolari
- Obesità
- Diabete
- Dislipidemia
- Osteoporosi
- Tumori



 Berdondini

Attività fisica e tumori...

La ricerca svolta dall' American Institute for Cancer Research documenta l'associazione fra alcuni stili di vita, quali per esempio l'alimentazione e l'attività fisica, e i diversi tipi di patologia tumorale (WCRF/AICR 2007). Viene confermata l'associazione protettiva fra attività fisica e cancro del colon e della mammella, anche se per il primo le evidenze sono più consistenti.



Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org

Secondo le stime dell'OMS la mancanza di attività fisica è il quarto fattore
“comportamentale di rischio” di mortalità

Attività fisica nelle lombalgie

La lombalgia è frequente in molte attività lavorative.

Cause :

- Sforzi fisici importanti e ripetuti in posture non corrette
- Sedentarietà



 Berdondini

Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org

LA PREVENZIONE PRIMARIA è comune per tutti i tipi di lombalgia ed è basato su:

- Adozione di corrette posture
- Imparare la giusta tecnica di sollevamento dei pesi
- Ridurre per quanto possibile gli stress, adottando opportune tecniche di rilassamento.
- Fare attività fisica con programmi specifici: rafforzamento ed allungamento (stretching) che possono essere svolti anche nelle pause di lavoro



 Berdondini

Non si deve intendere necessariamente la pratica di uno sport o l'effettuazione di faticosi allenamenti, ma un'attività moderata alla portata di tutti, purché costantemente ripetuta

È sufficiente camminare per almeno 30 minuti al giorno per "bruciare" le calorie in eccesso. L'attività fisica contribuisce al consumo energetico riducendo i rischi derivanti dalle possibili patologie collegate al sovrappeso

QUANTIFICHIAMO L'ATTIVITA' FISICA

A seconda delle età e delle opportunità possono essere considerati attività fisica anche il gioco, **semplici esercizi di mobilitazione o di allungamento, salire le scale e spostarsi a piedi quando non sia assolutamente necessario l'uso dell'auto o dei mezzi pubblici**

150 minuti alla settimana diminuisce del 20-30% il rischio di mortalità per tutte le cause (OMS 2010), con evidenze in particolare per disturbi cardiovascolari, diabete

 **Berdondini**

Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org

L'attività fisica se svolta in compagnia, diventa fattore di **socializzazione, divertimento, svago.**



ASPETTO RELAZIONALE :

- Fondamentale per il nostro benessere e per un corretto sviluppo della persona.
- Nell'ambito lavorativo migliora i rapporti interpersonali

 **Berdondini**

Attività fisica e stress

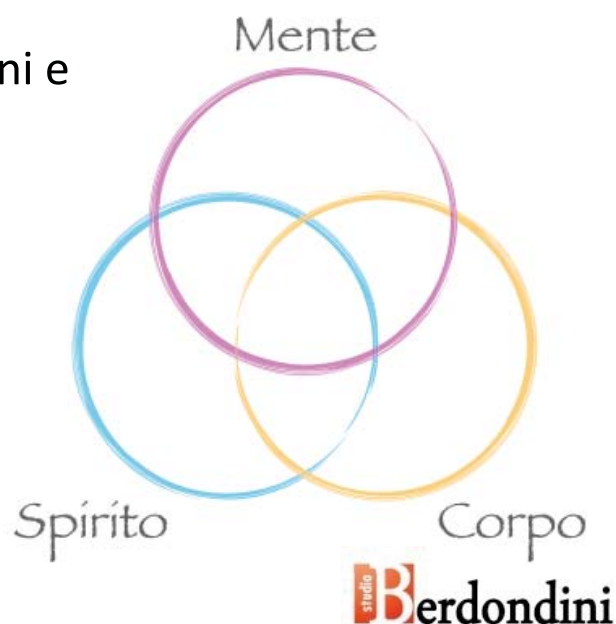
- ❑ Studi osservazionali dimostrano che la partecipazione ad attività regolare può ridurre i sintomi di depressione e lo stress
- ❑ L'esercizio fisico agisce come modulatore e regolatore dei processi fisiologici e neurobiologici che sono alla base dei meccanismi relativi allo stato depressivo (Ehrman, J. K., ... & Keteyian, S. J. (Eds.) (2013)


 Berndondini

Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org

CONOSCERE IL PROPRIO CORPO PER BEN-ESSERE

“Nella persona non esistono separazioni e il corpo non è il "vestito" di ogni individuo, ma il suo modo globale di essere nel mondo e di agire nella società”.



L'interesse per la salute

Il concetto di salute si è costantemente modificato nel tempo, per arrivare a assumere, oggi, un'accezione molto più ampia che associa strettamente non solo una condizione di assenza di patologie ma uno stato di **ben-essere "globale" della persona**.



Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org

Tappe fondamentali

Il primo ambizioso impegno a porre in essere una strategia globale della salute per tutti, assunto dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), risale al 1948.

Salute è :

"Stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità". Concetto ripreso dal D.L.vo 81/2008



Nel Maggio 1998 l'OMS adotta la "Dichiarazione Mondiale sulla Salute", con la quale gli Stati membri si impegnano a realizzare un vasto programma per l'attuazione di una "Strategia della Salute per tutti per il 21° secolo".



Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org

Successivamente gli Stati Membri Europei traducevano la "Dichiarazione mondiale sulla salute" in un Documento di carattere politico-tecnico ed operativo con cui venivano stabiliti 21 punti chiave per la promozione della salute nella Comunità Europea. Fra questi l'adozione di stili di vita più sani.



- Promuovere l'attività fisica è dunque un'azione di sanità pubblica prioritaria, spesso inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo.
- **Il Piano Nazionale della Prevenzione (PNP) 2014-2018**, approvato il 13 novembre 2014 dalla Conferenza Stato-Regioni e Province autonome per la prima volta, **stabilisce obiettivi e indicatori per misurare il progresso della prevenzione**. E' importante evidenziare come lo stesso PNP indichi in alcuni passaggi **l'importanza della pianificazione dell'attività fisica nelle sue ricadute sul benessere psico-fisico e sulla prevenzione delle patologie**.



Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org

 SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

"Promozione della salute
nei luoghi di lavoro"

NOI COSTRUIAMO SALUTE

IL PIANO ATTUATIVO LOCALE
DEL PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE 2015-2018
DELL'AZIENDA USL DI BOLOGNA

Referente del programma1
Setting Ambienti di Lavoro

dott. Paolo Galli, Direttore
UOC PSAL Ausl di Imola

Dal Programma 6 -Setting Ambito sanitario :promozione dei corretti stili di vita

MODULO DI DOMANDA

per la riduzione del tasso medio di tariffa ai sensi dell'art. 24 delle Modalità di applicazione delle tariffe dei premi (d.m. 12/12/2000 e s.m.i.) dopo il primo biennio di attività

ANNO 2017

SCHEDA INFORMATIVA GENERALE

E-4	INTERVENTI PER LA PREVENZIONE DEI DISTURBI MUSCOLO SCHELETRICI: è stato realizzato un programma di promozione della salute osteoarticolare e muscolare	GG1 GG3 GG9	GG5 GG6 GG7 GG8 G0200 G0300 G0400	G0100 GG2 GG4 G0500 G0600 G0700	S
		40 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	
<p>Note:</p> <p>L'intervento si ritiene realizzato se l'azienda ha realizzato un programma di promozione della salute che contempla un'azione di prevenzione osteoarticolare e muscolare. Tale programma deve comprendere una corretta informazione sulle procedure da attuare in caso di sollevamento, spostamento, traino o spinta di carichi e sulla mobilitazione dei distretti della colonna vertebrale cervicale e delle articolazioni degli arti superiori.</p> <p>Documentazione ritenuta probante:</p> <ul style="list-style-type: none"> Programma Evidenze documentali della sua attuazione nell'anno 2016 					

COME AGIRE CONCRETAMENTE ?



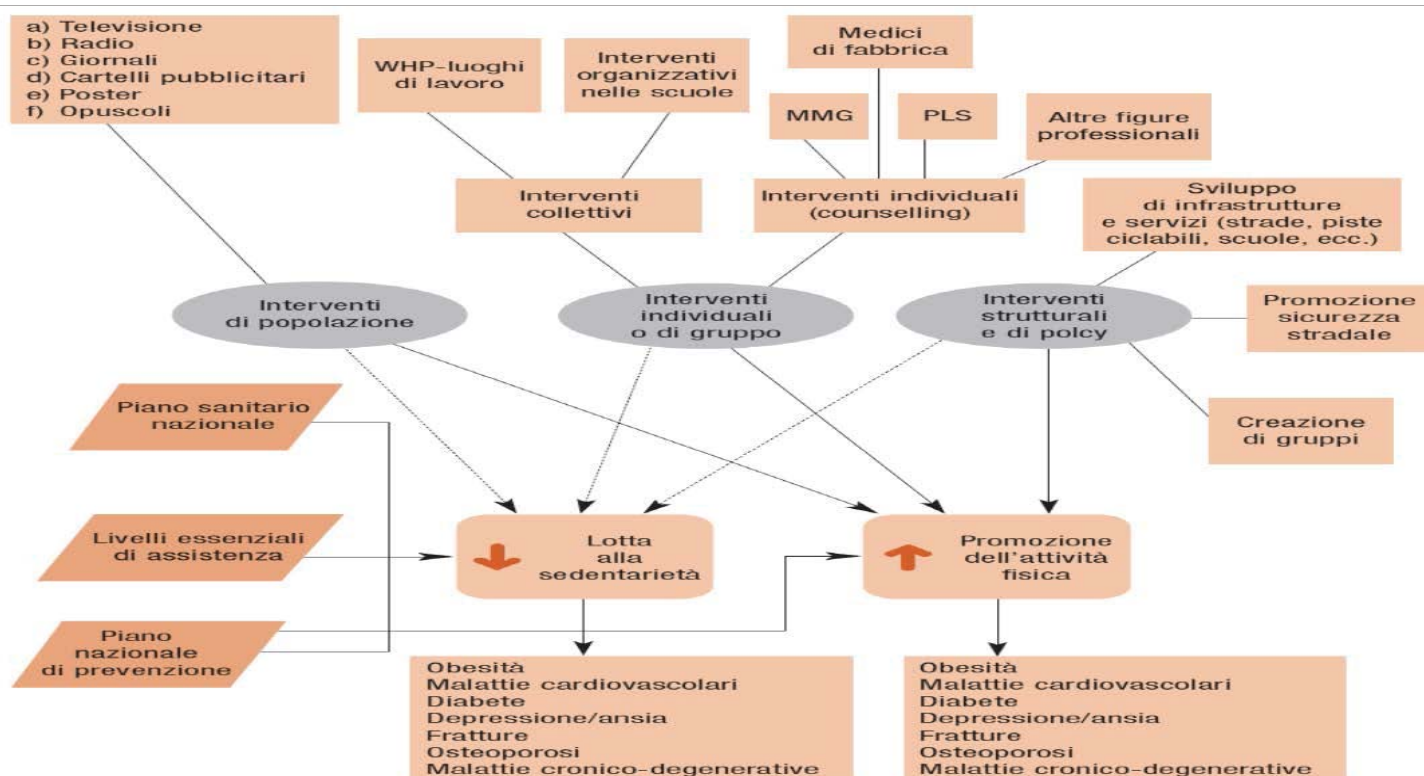
La promozione della salute sul luogo di lavoro deriva dalle sinergie attivate fra i **datori di lavoro**, i **lavoratori** e la **comunità**.

Predisporre un percorso educativo :

- **attraverso la conoscenza (sapere)- APPROCCI INFORMATIVI** : basati sulla produzione di informazioni finalizzate
- **attraverso la modifica dei comportamenti (saper fare) -APPROCCI COMPORTAMENTALI (FORMAZIONE)** : finalizzati alla modificazione di comportamenti, attraverso l'acquisizione/rafforzamento di competenze
- **attraverso coinvolgimento sociali - APPROCCI AMBIENTALI** :con interventi (organizzativo, ambientale, scolastico, urbanistico, sociale) che facilitino la pratica e la diffusione dell'attività fisica. Tra questi incide maggiormente la prevenzione degli incidenti stradali, ma anche la riduzione dei livelli di inquinamento atmosferico.

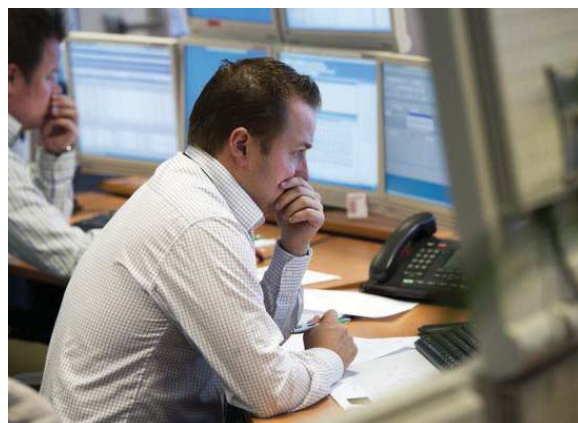


Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org



Tratto da ISS –ARS Toscana

Al contrario la **sedentarietà** è considerata, in relazione ai risultati di studi e ricerche pubblicate a livello internazionale, come un **rilevante fattore di rischio** per l'insorgenza di patologie importanti e per la conseguente incidenza sui livelli di mortalità della popolazione adulta.



 Berdondini

Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org

STIMA DEI COSTI DELL'INATTIVITA'

- ✓ Canada -2009 sono stati attribuiti all'inattività fisica 6,8 miliardi di dollari (Janssen 2012).
- ✓ L'inattività fisica costa in Inghilterra **8.2 miliardi di sterline all'anno** includendo sia i **costi diretti per i trattamenti maggiori** e per le malattie correlate allo stile di vita, **sia i costi indiretti collegati all'assenza dal lavoro** (Start active, stay active, Health Department UK, 2011).
- ✓ Una persona inattiva utilizza mediamente maggiori prestazioni sanitarie rispetto a una persona attiva (NICE 2009, Promoting physical activity for children and young people)

I RISPARMI DELL'ATTIVITA'

- ✓ Si guadagna in Salute
- ✓ Si guadagna in Benessere
- ✓ Riduzione costi per la sanità pubblica
- ✓ Riduzione costi per assenze da lavoro

 Berdondini

Solo alcuni esempi di promozione attività fisica in Italia e nel mondo



Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola

[Home](#)
[Chi siamo](#)
[Reparti e servizi](#)
[Come fare per](#)
[Servizi al cittadino](#)
[Servizi on-line](#)
[Moduli on line](#)

Sei in: [Home](#) » [Servizi al cittadino](#) » [Sanità Pubblica](#) » [Promozione dell'attività fisica](#)

[Servizi al cittadino](#)

- Ambulatorio Auser Spazio-

Promozione di un corretto stile di vita: i benefici dell'attività fisica

Muoversi a qualsiasi età: perchè camminare fa bene

Regione Emilia Romagna



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Cesena

n. 26 settembre 2012

EpiComNews

*Notiziario a cura del Servizio
Epidemiologia e Comunicazione
Dipartimento Sanità Pubblica*

I gruppi di cammino nell'Ausl di Cesena



Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org



Piano per la Salute
del Circondario Imolese

Perché è importante fare attività fisica?

Perché è un'efficace fattore di protezione della salute.

Alcuni dei benefici sono:

- riduzione della mortalità per malattie cardiache
 - riduzione del rischio (sino al 50%) di sviluppare malattie di cuore, diabete tipo 2, cancro del colon
 - prevenzione/riduzione dell'ipertensione arteriosa
 - riduzione di stress, ansia, depressione
 - aiuto nel controllo del peso corporeo
 - riduzione di mal di schiena, osteoporosi e fratture, mantenendo gli apparati osteo muscolo articolari sani
 - aiuto nel rendere più robusti gli anziani e più capaci di muoversi senza cadute
 - contrasto dei comportamenti a rischio, specie tra bambini e giovani (come uso di tabacco, dieta incongrua, alcol e violenza) e promozione del benessere psichico.

Visto quanto è importante?

Il guadagno di salute è per le persone di tutte le età!





A.S.L. TO1

Azienda Sanitaria Locale
Torino

SEDE LEGALE: Via San Secondo, 29
10128 TORINO - Tel. + 39 011 5661566
info@aslto1.it - www.aslto1.it
C.F. P.I. 09737640012

PROGETTO 4a GIORNATA DELLA SALUTE

28 MAGGIO 2009

TITOLO: GUADAGNARE SALUTE LAVORANDO

Rendere facili le scelte salutari nel luogo di lavoro

*attraverso azioni multi-componente, intersettoriali, partecipate con la
collettività*



Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org

**ENTE PROMOTORE
RESPONSABILE
DEL PROGETTO**

ASL ASTI

- Incrementare le proprie conoscenze sulla sana alimentazione e sui benefici derivanti dall'attività fisica
- Essere in grado di comporre un pasto nutrizionalmente corretto operando scelte adeguate in mensa
- Utilizzare le scale nella sede di lavoro
- Partecipare ai gruppi di cammino proposti dall'Azienda



CORRI.... AL LAVORO

PROGETTO FIT-WALKING IN AMBIENTE DI LAVORO

ENTE PROMOTORE

ASL TORINO1 - S.S. Medicina dello Sport



**GRUPPI DI CAMMINO:
FORMAZIONE DI
WALKin LEADER²⁰**

Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org

**6th European Conference on
Promoting Workplace Health**

**HEALTHY WORK - HEALTHY LIFESTYLE - HEALTHY BUSINESS
PERUGIA, ITALY 27TH AND 28TH APRIL 2009**

**ASL2 di Perugia
Dipartimento di Prevenzione
Igiene e Sanità Pubblica**

**nel setting lavoro"
"Pausa in Movimento"**

Anche le Aziende si muovono ...



MOVIMENTI BANCARI O BANCARI IN MOVIMENTO?

ENTE PROMOTORE

ASL CUNEO1 - Servizio di Prevenzione e Sicurezza degli Ambienti di Lavoro (S.Pre.S.A.L.)

Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org

Bruxelles, 10 ottobre 2008

Orientamenti dell'UE in materia di attività fisica

**Azioni politiche raccomandate nel quadro del
sostegno di un'attività fisica favorevole alla
salute**

Svizzera

Allezhop²⁶ - Azienda in movimento

Esempio di programma svizzero di attività di movimento da realizzarsi in azienda.

Pagina iniziale (in lingua italiana)

www.allezhop.ch/interna.asp?idarticolo=20026&lang=ita

Bouger, c'est possible!

Raccolta di progetti svizzeri di promozione dell'attività fisica in azienda. *Bouger c'est possible!* è un concorso promosso da SUVA²⁷ che prevedeva l'elaborazione e la realizzazione di progetti di promozione dell'attività fisica in ambiente di lavoro.

Raccolta dei progetti

www.suva.ch/fr/as1520.pdf

 **Berdondini**

Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org

suva

Mieux qu'une assurance



Bouger, c'est possible!

35 exemples tirés de la pratique

Concours pour les entreprises 2008/09

Muoversi, è possibile

 **Berdondini**

Programme de musculation pour les collaborateurs de la distribution, du magasin et du transport

HACO AG, 3073 Gümligen
brigitte.nufer@haco.ch, www.haco.ch



Programma di stretching per gli addetti alla distribuzione, magazzino e trasporto

Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org

Esercizi energetici sul lavoro alla Locher AG

Ogni giorno dopo la pausa pranzo, il capomastro Hans Peter Züger chiama a raccolta gli operai.

Gli esercizi contemplano

una particolare tecnica di respirazione, di rilassamento e di automassaggio. Anche se ciascuno è libero di partecipare o no al «**programma energetico**» della durata di una quindicina di minuti, difficilmente qualcuno salta l'appuntamento quotidiano con gli esercizi di riscaldamento, rilassamento ed energetici.



Sui suoi cantieri **gli infortuni sono scesi quasi a zero con aumento della sicurezza sul lavoro e una riduzione delle assenze dovute a malattia e infortunio.**

È diminuito l'uso di farmaci e il numero delle ore di assenza dal lavoro per malattia e il clima di lavoro è decisamente cambiato in senso positivo.



Berdondini

Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org

Partecipa à la gym et reste en forme

Lindt & Sprüngli (Schweiz AG), 8802 Kilchberg
djager@lindt.com, www.lindt.com



Partecipa
all'esercizio fisico

Berdondini

Pause dinamiche alla Mettler Toledo di Nänikon

«Muoviti» Ergonomie sur le lieu de travail, gymnastique, exercice physique

Mettler Toledo AG Global Electronics, 8606 Nänikon
nicole.schori@mt.com, www.mt.com

“Muoviti” : ergonomia sul luogo di lavoro, ginnastica, attività fisica



Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org

Global Electronics a Nänikon

Durante una breve pausa dinamica i dipendenti si concentrano su determinati **movimenti fisici che non si svolgono mai durante il lavoro.**

Gli esercizi vengono preparati e diretti da cosiddetti «moltiplicatori», ossia dipendenti che hanno seguito un apposito corso di formazione per essere poi in grado di dirigere le pause dinamiche.

Le pause dinamiche hanno inciso in modo molto positivo sulla motivazione e sulle assenze dal lavoro dei dipendenti



Esercizi di riscaldamento alla Losinger Construction SA

Quando lo fanno i campioni dello sport, nessuno si meraviglia. Invece, se lo fanno degli operai su un cantiere, suscita curiosità. Stiamo parlando degli esercizi di riscaldamento prima di iniziare a lavorare.

Eppure lo sforzo fisico che quotidianamente compie un operaio edile è del tutto paragonabile a quello di un atleta professionista. I fisioterapisti della Clinica di riabilitazione della Suva hanno istruito 40 caposquadra dell'impresa perché a loro volta insegnassero ai colleghi di lavoro come svolgerli.



 Berdondini

Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org

Obiettivi che la Losinger si era posta: **prevenire a breve termine gli infortuni che si verificavano con frequenza maggiore nelle prime ore della giornata lavorativa** e, sul lungo termine, **ridurre del 25 per cento i costi per le assenze dovuti a disturbi e lesioni dell'apparato muscolo-scheletrico**. Problemi sempre più frequenti infatti tra gli operai edili più anziani.

All'inizio gli operai hanno reagito con scetticismo.

Durante il periodo di osservazione **non si è verificato neanche un infortunio**.

«Fare esercizi di riscaldamento serve a mettere in moto corpo e spirito» afferma Patrick Frison, uno dei direttori dell'impresa.

 Berdondini

CANADA

Kino-Québec

È un programma canadese del Ministero della Salute e dei Servizi Sociali, dell'Ufficio dello Sport e del Tempo libero e degli Enti regionali per promuovere uno stile di vita attivo.

Pagina iniziale

www.kino-quebec.qc.ca/

Sezione dedicata agli adulti e all'ambiente di lavoro che contiene documenti e opuscoli informativi

www.kino-quebec.qc.ca/adulte.asp

Augmentez vos "actifs" documento rivolto al mondo del lavoro che offre spunti e idee per attività d'informazione e sensibilizzazione, attività fisiche, mobilità attiva

www.kino-quebec.qc.ca/publications/augmentezvosactifs.pdf

L'ABC de la formation d'un club de marche documento che descrive passo passo come creare un gruppo di cammino

www.kino-quebec.qc.ca/publications/abcmarche.pdf

Escaliers Vers la santé

Programma dell'Agenzia di Salute Pubblica del Canada per promuovere l'uso delle scale in ambiente di lavoro. Il sito fornisce materiali utili alla pianificazione, realizzazione e gestione di interventi progettuali.

European Week for Safety
and Health at Work

2001

Success is no accident
ACCIDENT PREVENTION IN PRACTICE



1996-2001
European Agency
for Safety and Health
at Work

studio **B**erdondini

Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org

Dall'America : educare i
bambini, futuri adulti



LET'S
MOVE
AMERICA'S MOVE TO RAISE A
HEALTHIER GENERATION OF KIDS

studio **B**erdondini

Alcuni titoli di stampa...

Berdondini

Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org

la Repubblica
GIOVEDÌ 21 APRILE 2011

R2 LA SCIENZA

PER SAPERNE DI PIÙ
www.pesoenutrizione.it/Obesita.html
www.cancer.org

39

Passare oltre sei ore inchiodati alla scrivania, secondo gli ultimi studi, alla lunga è un'insidia letale. I rimedi: non serve diventare dei maratoni, meglio rinunciare all'ascensore e fare una buona dieta

L'evoluzione umana
Secondo gli scienziati qui ha inizio la differenziazione tra l'uomo e la scimmia tra 7 e 4 milioni di anni fa

Di lui si è trovato poco, non si sa se camminasse eretto né la sua provenienza

Primo antenato dell'uomo, per molto tempo considerato l'anello mancante tra uomo e scimmia

Probabilmente il primo ominide a migrare dall'Africa. Usò il fuoco e produsse strumenti di pietra molto sofisticati

Orbite poco sporgenti, fronte ampia e meno affiggente, scheletro più gracile. Capacità cranica 1.450 cc

tra 7 e 4 milioni di anni fa

4,4 milioni di anni fa

da 3,6 a 2,5 milioni di anni fa

da 7,8 a 300 mila anni fa

da 100 mila anni fa fino a oggi

DAL NOSTRO CORRESPONDENTE
ENRICO FRANCESCHINI

“Fatti non fosse a viver come brutti”, scrive Dante nella “Divina Commedia”. Ma nemmeno siamo fatti per restare sempre seduti, si potrebbe aggiungere sulla base delle più recenti scoperte scientifiche. Quando l'evoluzione della specie produsse l'Homo Sapiens, circa 200 mila anni fa, il risultato era una creatura praticamente perfetta: un primate bipede a pelo corto, adattato alla vita terrena, dalle abitudini alimentari originarie di cacciatore-raccoglitore, dotato di un cervello molto sviluppato in proporzione alle dimensioni dell'individuo, capace di ragionamento astratto, linguaggio e introspezione, dunque più avanzato e intelligente di ogni altra specie. Quel corpo e quella mente straordinari, tuttavia, non erano stati creati per l'esistenza sedentaria che nell'ultimo secolo è diventata poco alla volta predominante, perlopiù nel mondo industrializzato, e che è praticamente la norma nell'era di Internet.

Tranne quando dorme e quando si muove (a piedi), l'uomo (e la donna) del ventesimo secolo sono infatti sempre seduti: davanti a una scrivania, a una tavola, a un computer, a una televisione. Ebbene, nuovi studi rivelano che mantenere quella posizione seduti per anni, per la maggior parte della giornata, può avere danni gravi, potenzialmente irreparabili, sulla salute. L'attività elettrica dei muscoli precipita: «I muscoli diventano silenziosi come quelli di un cavallo morto», dice il professor Marc Herderson, un ricercatore del Pennington Research Center, conducendo a una cascata di effetti metabolici negativi.

I guasti



LO STUDIO
Stare seduti più di 6 ore al giorno aumenta del 20% il tasso di mortalità rispetto a chi siede per meno di 3 ore (Studio Usa)



ATTENTI ALLA TV
Un test su 5 mila australiani indica come ogni ora passata da seduti davanti alla tv aumenta dell'11-13% il rischio di morte



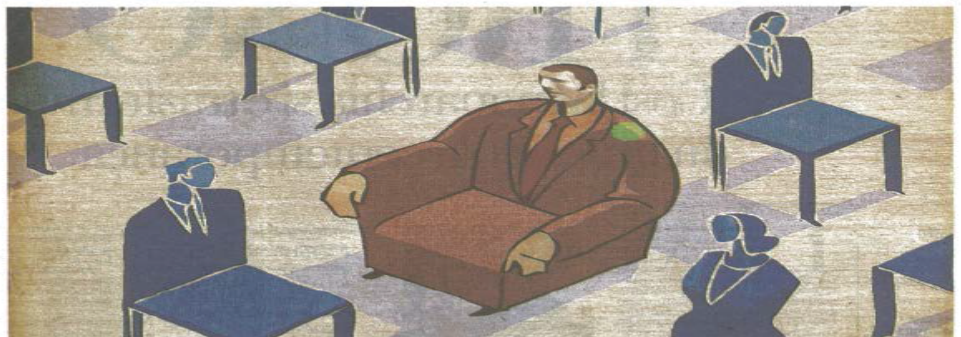
I RISCHI
Obesità, aumento del rischio di malattie cardiache, diabete, cancro, osteoporosi, difficoltà del sonno



ANTIDEPRESSIVO
I vantaggi di fare più moto: così si allontana la depressione, si rigenerano i nervi e si ossigena il cervello



I RIMEDI
Alzarsi dalla sedia spesso e svolgere dieci minuti di attività fisica per interrompere l'inattività



Ecco perché un giorno da seduti cancella una settimana di palestra

ta dal Journal of Epidemiology, afferma che le persone che fanno un lavoro sedentario per più di dieci anni hanno quasi il doppio di probabilità di sviluppare un tumore all'intestino.

Quel che è peggio, affermano specialisti della materia come il dottor James Levine della Mayo Clinic del Minnesota, i danni so-

no spesso irreversibili. Fare vita sedentaria per nove ore al giorno in ufficio fa male alla salute, sia che poi si vada a casa a guardare la tv, sia che si vada in palestra. L'inattività fa male: a un obeso come a un maratoneta.

«Restare eccessivamente seduti è letale», taglia corto il dottor Levine, smentendo la diffusa opi-

nione secondo cui basta mettersi a dieta e fare esercizio aerobico tre-quattro volte alla settimana per cancellare gli effetti di un lavoro sedentario.

Una possibile soluzione, a meno di tornare a vivere come gli uomini del passato, è il “Neat”, acronimo di Non-Exercise-Activity: basta piegarsi ad

allacciare le scarpe, fare insomma qualsiasi cosa tranne restare seduti, per limitare i danni del “chair lifestyle”, come lo chiamano in inglese, lo “stile di vita della sedia”. Servire “virtù e conoscenza” va bene, come ammoniva il poeta, ma sarebbe meglio farlo in piedi.

GRAFICO DI ENRICO FRANCESCHINI

Turning The Office Into a Gym

By ERIC V. COPENE

Every day, millions of workers do something dangerous to their health: they sit down.

Sitting for long periods is hard on the body. It strains the back and causes the muscles to become slack. It slows the processes that metabolize calories, increasing the risk of obesity, diabetes, heart disease and some cancers.

People might think they are protecting themselves from such problems if they exercise outside of working hours. But regular exercise doesn't entirely make up for the shut-down of chemical processes during long periods of sitting, research has shown.

There is a solution: get up and move throughout the workday. Workers can sit on an exercise ball or stand while working, use the stairs instead of the elevator, or even walk over to a co-worker's desk instead of sending an instant message. Every little bit helps.

Now some employers hope to improve their employees' health and to lower medical costs too.

Salo, a financial staffing firm in Minneapolis, encourages walking meetings. In a conference room, Salo has set up four treadmill desks with a height-adjustable working surface, so that people can walk and take care of business at the same time.

"It took a bit of adjustment," said Craig Dexheimer, Salo's director of operations and administration. In a separate room, Salo has set up six treadmill desks with computers. Employees can also take Ping-Pong breaks.



BEN GARVIN FOR THE NEW YORK TIMES

Employers are trying to keep workers healthy and medical costs down. One company encourages "walking meetings" on treadmills.

A daily run alone won't keep disease and obesity at bay.

In 2007, Mr. Dexheimer helped organize a study headed by Dr. James A. Levine at the Mayo Clinic on the effects of increased movement in the workplace.

For six months, 18 employees were monitored with a device on their belts. Using the treadmill desks and wireless headsets that permit walking while talking on the phone, the employees collectively lost more than 68 kilograms, most of it in body fat. Their cholesterol and triglyceride levels also showed a collective decline.

Toni Yancey, a professor in the department of health services at the University of California, Los Angeles, has found that some workers do best with "structured group activity breaks."

At HealthBridge, a clinic in Great Neck, New York, an employees' area resembles a mini-exercise room. During a break, one employee might do bicep curls using water bottles, while another might attempt triceps dips.

The program, introduced to giggles and skepticism two years ago, has since been embraced by most of the clinic's 25 employees, said Jennifer Alexatos, the marketing manager.

New Balance, the footwear company based in Boston, tried a 30-day pilot program that included sending daily e-mail messages to employees with ideas for staying active at work. The company plans to expand the program.

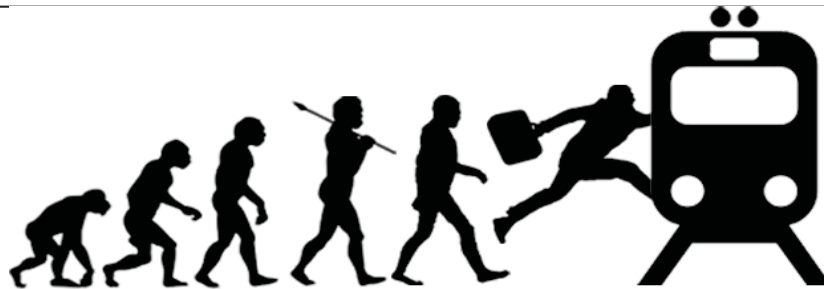
"I swapped out my chair for a balance ball," said Lisa Mahoney, an associate marketing manager at the company. "You're always moving a little bit when you're on the phone or typing your e-mail."

She also gets up more often and takes the stairs. "You have a burst of energy when you come back to your desk," she said.

MONDAY, FEBRUARY 6, 2012

The New York Times

Tavolo 81 Imola / Convegno 16/11/2016: BENESSERE SUL LAVORO E PRODUTTIVITA' / www.tavolo81imola.org



Gra Are we making a difference? ne



studio **B**erdondini