

LA SCIENZA

Lavorare stanca
ma se lo fate
in piedi
è molto meglio

DAL NOSTRO CORRISPONDENTE

ENRICO FRANCESCHINI

LONDRA

TUTTI in piedi. Non è con la corsetta quotidiana, la palestra o la piscina tre volte alla settimana, il tennis o il calcetto nel weekend, che risolveremo i problemi creati alla nostra salute dalla vita sedentaria.

A PAGINA 23

CON UN'INTERVISTA DI BADUEL

Addio alla scrivania ora si lavora in piedi ecco il nuovo ufficio che fa stare meglio

Sempre più aziende invitano i dipendenti ad alzarsi dalle sedie
Un modo per aumentare la creatività e curare la salute

DAL NOSTRO CORRISPONDENTE
ENRICO FRANCESCHINI

LONDRA. Tutti in piedi. Non è con la corsetta quotidiana, la palestra o la piscina tre volte alla settimana, il tennis o il calcetto nel weekend, che risolveremo i problemi creati alla nostra salute dalla vita sedentaria. Una ricerca scientifica britannica esorta chi fa lavoro d'ufficio a trascorrere come minimo due ore al dì, con l'obiettivo di arrivare a quattro, dunque quasi metà della giornata di lavoro, isati sui propri arti inferiori: è il sistema migliore, se non l'unico, per evitare disturbi cardiaci, diabete, tumori e altre malattie collegate al restare troppo a lungo seduti, affermano gli

studiosi sul *British Journal of Sports Medicine*.

Le aziende dovrebbero incoraggiare i dipendenti ad alzarsi il più frequentemente possibile dalla scrivania e a fare ripetute pause — per sgranchirsi le gambe. Ma la questione non si risolve con la pausa caffè,

In Scandinavia le postazioni che permettono di usare il computer in posizione eretta sono da tempo una realtà

tutti in piedi davanti alla macchinetta per l'espresso: il rapporto suggerisce un completo ripensamento a lungo termine del modo in cui sono strut-

turati gli uffici, sostituendo o almeno affiancando le postazioni tradizionali di lavoro con le nuove "standing desk", le scrivanie per lavorare in piedi. Il vantaggio, sostengono gli esperti, non è solo per lo stato fisico dei lavoratori: ci guadagnerebbero anche le finanze private e pubbliche, perché una vita lavorativa meno sedentaria potrebbe migliorare la produttività, ridurre i costi dell'assistenza sanitaria e diminuire l'assenteismo.

Il problema è relativamente recente: per millenni, o per milioni di anni se partiamo dal momento in cui i primi ominidi sono scesi dagli alberi e hanno cominciato a camminare eretti, l'uomo ha trascorso la maggior parte della giornata in piedi. E' stato così durante tutta la civiltà contadina; è ri-

masto così, perlomeno per la maggioranza dell'umanità, anche dopo la rivoluzione industriale, perché non erano molti, in fabbrica, a mettersi a sedere. Solo quando la classe operaia si è assottigliata, il terziario si è ampliato e la rivoluzione tecnologica ha cambiato il modo di produzione, facendo fare a macchine quello che prima facevano gli uomini, che abbiamo gradualmente dimenticato cosa significhi stare tutto il giorno in piedi. Fino a 100 o 150 anni fa, oltretutto, le gambe erano il mezzo di locomozione più diffuso: soltanto i ricchi, o almeno i possessori di un cavallo, le utilizzavano un po' meno per spostarsi da un luogo all'altro. Poi Londra creò la prima metropolitana della terra e da quel momento gli spostamenti, anche all'interno di una città, non hanno più avuto bisogno delle gambe (nemmeno di quelle di un equino).

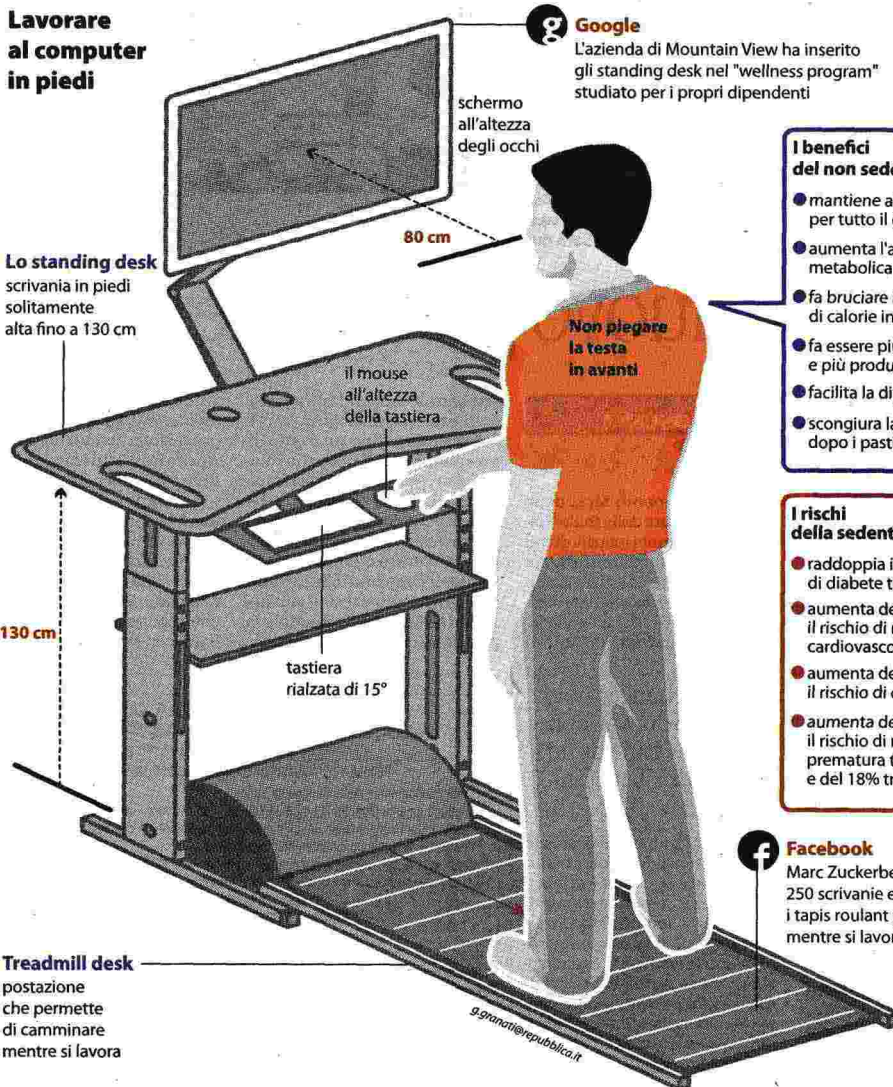
Oggi il 65-75 per cento del lavoro d'ufficio viene fatto da seduti, calcola

lo studio degli scienziati inglesi, e più di metà di questo tempo è fatto di "prolungati periodi" su una sedia, poltrona o poltroncina che dir si voglia. I danni della vita sedentaria, ammonisce il rapporto, non possono essere completamente cancellati dall'attività sportiva. La sola via d'uscita è rimettersi a lavorare in piedi, come facevano i nostri antenati. «E il vantaggio, rispetto allo sport, è che la stragrande maggioranza degli individui possono stare in piedi senza troppo sforzo e senza che questo detragga qualcosa dal loro rendimento al lavoro», osserva il professore Thomas Yates, uno degli autori dell'indagine.

I call-center e altre società dotati di scrivanie che possono essere usate stando in piedi hanno registrato un aumento della qualità del lavoro, riporta il Times. Gli "standing desk" potrebbero diventare effettivamente il modus operandi del futuro per tutti: in Scandinavia, secondo una stima, il

90 per cento dei colletti bianchi hanno accesso a postazioni di questo tipo. Ma nel Regno Unito ne dispone per ora soltanto l'1 per cento dei lavoratori e in altri paesi occidentali la percentuale è ancora più bassa. Gli specialisti offrono perciò qualche suggerimento immediato a chi vuole avere un diverso stile di lavoro: alzarsi in piedi quando si fa una telefonata, allontanarsi brevemente dal computer ogni 30 minuti, usare sempre le scale, organizzare riunioni in cui si discute passeggiando, andare a dire una cosa a un collega nell'altra stanza invece che mandargli un email. La prossima volta che il capufficio vedrà un dipendente che gira intorno alla propria scrivania, insomma, non pensi che sta perdendo tempo: sta solo esercitando le gambe. Del resto Ernest Hemingway scrisse la maggior parte dei suoi romanzi in piedi, e nessuno si lamenta del risultato.

Lavorare al computer in piedi



L'azienda di Mountain View ha inserito gli standing desk nel "wellness program" studiato per i propri dipendenti

I benefici del non sedersi

- mantiene attivi per tutto il giorno
- aumenta l'attività metabolica
- fa bruciare il 40% di calorie in più
- fa essere più attenti e più produttivi
- facilita la digestione
- scongiura la sonnolenza dopo i pasti

I rischi della sedentarietà

- raddoppia il rischio di diabete tipo 2
- aumenta del 54% il rischio di malattie cardiovascolari
- aumenta del 15% il rischio di cancro
- aumenta del 37% il rischio di morte prematura tra le donne e del 18% tra gli uomini



Marc Zuckerberg ha abolito 250 scrivanie e vuole introdurre i tapis roulant per camminare mentre si lavora al pc

Stavano in piedi mentre lavoravano



Ernest HEMINGWAY



Thomas JEFFERSON



Leonardo DA VINCI



Benjamin FRANKLIN



Vladimir NABOKOV

I NUMERI

350

le calorie bruciate
in 2 ore e mezzo in piedi



9

i chili che si possono perdere
in un anno stando in piedi
durante l'orario di lavoro



2-4

le ore al giorno
in cui bisognerebbe stare in piedi
durante il periodo di lavoro



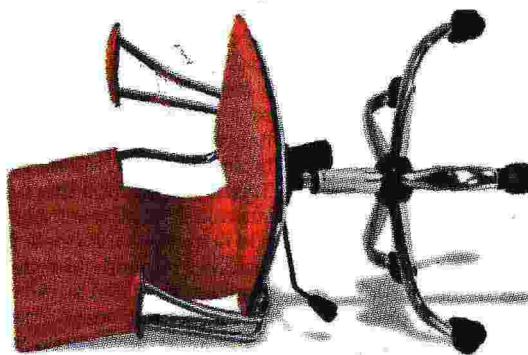
95%

la percentuale di adulti
nei Paesi sviluppati
che non fanno attività



12

le ore al giorno trascorse
negli Usa seduti al lavoro,
davanti alla tv o guidando



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 091070