

non solo allarmi

## La sedentarietà fa male, anche se si chiama "smart working"

ATTUALITÀ

13\_07\_2023



**Paolo  
Gulisano**



Il *lockdown* ha causato danni alla salute, confermando gli allarmi che avevano lanciato già nel 2020 alcuni epidemiologi, purtroppo una minoranza inascoltata. Che le chiusure e le conseguenti modifiche agli stili di vita siano state responsabili di diverse patologie è

confermato oggi da una serie di studi effettuati negli Stati Uniti e che sono stati riassunti nei giorni scorsi in un articolo del quotidiano *The Hill*.

**Il passaggio al lavoro a distanza (chiamato *smart working*: lavoro "agile", con un termine puramente propagandistico) ha cambiato la vita di milioni di persone.** Il

lavoro a distanza tuttavia è stato collegato ad una serie di disturbi del comportamento: **un sonno più scarso, problemi di tensioni, problemi di salute mentale**. E rappresenta anche un rischio per la salute fisica. Uno stile di vita più sedentario può portare addirittura a trombosi, cioè formazioni di coaguli di sangue, afferma l'articolo di *The Hill*, e quindi seri problemi di salute a lungo termine. Ciò a motivo della mancanza di movimento dei telelavoratori durante il giorno.

**L'articolo afferma che il mondo è alle prese con una crisi di inattività fisica,**

peraltro iniziata da anni. Nel 2008, secondo i **dati dell'Organizzazione mondiale della sanità, circa il 31% delle persone di età pari o superiore a 15 anni era**

**«insufficientemente attivo fisicamente»**. E quella crisi sembra essere stata esacerbata dai blocchi legati al COVID e potenzialmente peggiorata dal lavoro a distanza, secondo Ross Arena, professore di terapia fisica presso l'Università dell'Illinois, intervistato nell'articolo. «Una delle grandi domande è che ci riprenderemo? O diventeremo la nuova normalità ancora peggiore in cui il mondo si muove ancora meno», ha detto Arena.

**Il lavoratore remoto medio fa solo 16 passi dal letto alla postazione di lavoro,**

secondo un sondaggio del 2022 di **Upright**, un'app che promuove una buona salute della schiena. E **numerosi** studi mostrano che tali lavoratori sono fisicamente meno attivi delle loro controparti in ufficio. Lo stesso sondaggio ha anche rilevato che il 54% dei lavoratori remoti e ibridi ritiene che il loro movimento durante la giornata lavorativa si sia ridotto del 50% o più nell'ultimo anno. **Un'analisi** del 2021 della Stanford University ha rilevato che tra il 2007 e il 2016 il tempo medio trascorso da un adulto americano seduto è aumentato da 5,5 a 6,4 ore al giorno. Ad aprile 2020, il 40% degli adulti statunitensi restava seduto più di otto ore al giorno.

**Stare seduti troppo a lungo può aumentare le possibilità di una persona di sviluppare un coagulo di sangue** come la trombosi venosa profonda, o un coagulo che si forma nelle vene profonde del corpo, che può quindi viaggiare fino ai polmoni e causare un'embolia polmonare, che può a sua volta impedire all'ossigeno di entrare nel flusso sanguigno, danneggiando gli organi e può rapidamente diventare pericolosa per la vita. Chiunque a qualsiasi età è a rischio di sviluppare un coagulo di sangue, secondo i **Centri statunitensi per il controllo e la prevenzione delle malattie** (CDC), ma ci sono

fattori di rischio che aumentano le probabilità di svilupparne uno. Gli anziani e le persone con disturbi della coagulazione sono i più a rischio di sviluppare un coagulo di sangue a causa dell'inattività, secondo il CDC. Per evitare coaguli di sangue, gli esperti sanitari incoraggiano i lavoratori remoti a rimanere idratati e ad alzarsi dalla scrivania e spostarsi ogni due o tre ore. Inoltre la sedentarietà mette i lavoratori a rischio di ingrassare e aumentare la resistenza all'insulina, aumentando le probabilità di sviluppare malattie cardiovascolari e diabete, secondo Arena.

**L'attività fisica è stata anche collegata al miglioramento della salute ossea e muscoloscheletrica** e alla riduzione del rischio di sviluppare demenza, secondo [il CDC](#).

Il tempo in eccesso sullo schermo inoltre può peggiorare la vista, causare emicranie. Più della metà dei lavoratori a distanza ha riferito di aver riscontrato un aumento dell'affaticamento degli occhi durante il primo anno della pandemia, secondo [un sondaggio condotto](#) su 2.000 lavoratori a casa e ibridi. Ciò potrebbe essere collegato al numero extra di ore che i lavoratori remoti trascorrono fissando gli schermi rispetto alle loro controparti in ufficio.

**Un [sondaggio di All About Vision](#) ha rilevato che una persona che lavora da casa trascorre in media 13 ore al giorno davanti a uno schermo**, che sia il proprio laptop, telefono o televisione, oltre due ore in più rispetto a quanto spende il lavoratore medio in loco fissando uno schermo. Lo stesso sondaggio ha rilevato che il 68% dei lavoratori remoti ha riportato nuovi problemi agli occhi o alla vista da quando hanno iniziato a lavorare da casa. Infine, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il numero di morti all'anno attribuibili all'inattività fisica è di circa 3,2 milioni. Un numero davvero impressionante: il numero di una spaventosa pandemia. Sarebbe bene che la Commissione parlamentare d'inchiesta tenesse in debito conto queste rilevazioni dell'ente supremo sanitario.

**Tuttavia, di fronte ai dati presentati in questo articolo**, non è mancato chi ha espresso qualche dubbio, relativamente al fatto che tutti questi disturbi, in particolare il forte aumento che è stato osservato di trombosi, possano avere anche altre origini, e che la sedentarietà possa essere un alibi. In effetti, lavori di tipo impiegatizio che comportano una scarsa movimentazione esistono da decenni, e mai avevano determinato un simile allarme. Forse sarebbe il caso di effettuare ulteriori e più approfonditi studi.