

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.