

Al lavoro dovremmo stare in piedi dalle 2 alle 4 ore al giorno. I consigli di "Active Working" per salvarci la vita (FOTO, VIDEO)

Redazione, L'Huffington Post


Publicato: 02/06/2015 18:57 CEST | Aggiornato: 05/06/2015 17:22 CEST



La sedentarietà fa male alla salute, ormai lo sappiamo da decenni. E soltanto recentemente Tim Cook, l'amministratore delegato di Apple, ha dato voce alla preoccupazione di milioni di impiegati, impauriti dalle ricerche che hanno dimostrato come rimanere inerti davanti al computer in ufficio sia più pericoloso dell'obesità e faccia più morte dell'Aids : "Stare seduti alla scrivania è il nuovo cancro".

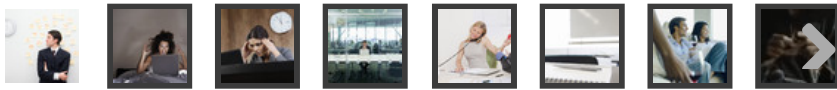
Ora i ricercatori sono riusciti a stabilire quante ore dovremmo rimanere in piedi quotidianamente durante il lavoro per evitare conseguenze dannose al nostro fisico: sono due, ma questo è soltanto l'inizio. Per avere in pugno il nostro benessere, infatti, dovremmo stare sulle nostre gambe anche quattro ore al giorno. La soluzione, non semplice e immediata, è quella di acquistare - o pretendere dall'impresa - scrivanie che permettano di continuare a scrivere mail o compilare grafici complicati rimanendo in stazione eretta.

In attesa di un arredamento per l'ufficio nuovo di zecca, scrive il Washington Post citando gli esperti di Active Working, gli impiegati dovrebbero cominciare ad alzarsi in piedi in un numero sempre più elevato di occasioni: non soltanto per prendersi una breve pausa o andare in bagno, ma anche per continuare a lavorare, fare una telefonata, partecipare a una riunione con gli altri colleghi, improvvisare un brain storming e così via. Si tratta di "attività a lieve intensità" che impegnano il cervello ma non devono essere fatte necessariamente da seduti.

 **11 errori che fai a lavoro ogni giorno**

1 di 12 < >





Gavin Bradley è il direttore di Active Working, un'associazione a livello internazionale che punta a ridurre le ore passate sulla sedia a lavorare. Al Washington Post ha spiegato che ultimamente comincia la sua giornata di lavoro stando su un tappetino e cambiando posizione ogni 20-30 minuti.

"Il metabolismo rallenta del 90% dopo 30 minuti da quando ci sediamo. Gli enzimi che spostano il colesterolo cattivo dalle arterie ai muscoli, dove può essere bruciato, rallenta ugualmente. I muscoli della parte inferiore del corpo si spengono. E dopo due ore, il colesterolo buono scende del 20%. Basta alzarsi per cinque minuti per far ritornare i livelli come prima. Queste cose sono così facili da risultare quasi stupide...".

Gli scienziati sono anche arrivati alla conclusione che non basta andare in palestra prima o dopo l'ufficio per contrastare otto o dieci ore di pura sedentarietà. Ciò che davvero risulta pernicioso per la nostra salute, infatti, è lo stare seduti in maniera prolungata.

Mal di schiena? Ecco come sedersi:

Find your primal posture and sit without back pain: Est...  



• [Segui gli aggiornamenti sulla nostra pagina Facebook](#)

Mi piace Condividi Piace a Sylvain Querne, Anna TheRebel e altre 480.235 persone.

• [Per essere aggiornato sulle notizie de L'HuffPost, clicca sulla nostra Homepage](#)

• [Iscriviti alla newsletter de L'HuffPost](#)

ALTRO: [Terza Metrica](#) [Lavoro](#) [Lavoro in Piedi](#) [Stare Ufficio](#) [Ufficio](#) [Stare Seduti](#) [Seduti Scrivania](#) [Scrivania](#) [Quante Ore](#) [Stare Seduti Ufficio](#) [Quante Ore Lavorare](#) [Quante Ore Stare in Piedi](#) [Effetti Salute Ufficio](#) [Salute](#) [Video](#)

Conversazioni

1 commento

Ordina per **Principali**



Aggiungi un commento...

Chiara Silvi · Lavora presso Politecnico di Torino

Stare in piedi fa malissimo alla schiena! Lo sanno anche i paracarri. Se siete tanto preoccupati che la gente si muova, smettete di indire riunioni del cavolo e lasciate uscire i lavoratori a un'ora umana, affinché abbiano tempo di fare attività fisica in modo più intelligente che starsene in piedi davanti al computer come dei polli.

Mi piace · Rispondi · 3 giugno 2015 19:29

 Facebook Comments Plugin

Ricerca su Huffington Post

[Entra](#) | [RSS](#) | [FAQ](#) | [Accordo Con L'utente](#) | [Privacy](#) | [Regolamentazione Dei Commenti](#) [Chi Siamo](#) | [Contattaci](#) | [Archivio](#)

©2015 HuffingtonPost Italia s.r.l., o i Suoi licenzianti (in particolare THEHUFFINGTONPOST Holdings LLC) IVA n. 07942470969

Parte di **HPMG News**