



In questo periodo, a causa della situazione di emergenza e di crisi come quella che stiamo vivendo con la diffusione del virus SARS-CoV-2, ci troviamo a sperimentare una società che scompare e al suo posto assistiamo, con fatica, a un rapido cambiamento del mondo, che interessa anche quello lavorativo.

Infatti, è ormai evidente come tale virus - al di là delle conseguenze sanitarie, sociali ed economiche - abbia portato a profondi mutamenti nel mondo del lavoro: sicuramente uno di questi mutamenti è relativo alla nuova organizzazione lavorativa che consegue all'espansione del lavoro in smart working o "lavoro agile".

Con l'evolversi delle pratiche del lavoro agile, infatti, anche i tipi di problemi di salute che interessano i lavoratori cambiano ed alcuni rischi storici per la salute e la sicurezza sul lavoro si ridurranno, mentre potrebbero emergere nuovi rischi, come quelli associati ad una modalità lavorativa flessibile in termini di orario e luogo.

Gli studi più recenti hanno evidenziato che lo smart working è in grado di essere estremamente dannoso, finendo per dar vita a conseguenze del tutto opposte a quelle che ci si potrebbe attendere, sia relativamente al benessere psico-fisico che alla produttività.

Effettivamente, il lavoro a distanza può portare allo stress per alcune persone, poiché la confusione delle linee di confine tra casa e lavoro porta a una modalità "sempre attiva" con il lavoro che condiziona fortemente la qualità della vita familiare. A tale proposito, in una ricerca è emerso che il pericolo di una sovrapposizione dei ruoli familiari sul lavoro si rivela maggiormente nelle donne, proprio per le aspettative e la suddivisione stereotipica dei compiti di genere nell'ambito familiare; alcuni studiosi hanno osservato che lavorare a distanza può creare sentimenti di isolamento, senza senso di appartenenza, mancanza di opportunità adeguate per poter interagire efficacemente e scarsa comunicazione.

Molti lavoratori si sono trovati improvvisamente a dover lavorare da casa senza esserne preparati e non tutti sono riusciti ad adeguare le proprie postazioni di lavoro non avendo una buona sedia, la luce giusta o un tavolo all'altezza esatta.

Inoltre, bisogna considerare che la persona umana è fatta per muoversi e l'immobilità è una condizione anomala di sovraccarico. Le forze compressive che agiscono sulla nostra colonna vertebrale sono maggiori in posizione seduta rispetto a quando stiamo in piedi. In aggiunta, il lavoro da casa rischia di togliere anche quella pur minima dose di movimento che veniva fatta prima, anche semplicemente uscendo di casa e recandosi al lavoro.

A questo proposito, va evidenziato che tra i rischi correlati al lavoro agile, specialmente quando svolto da casa davanti ad uno strumento informatico come un computer, ce n'è uno che nel 2005 è stato dichiarato dalla Agenzia europea per la salute e sicurezza sul lavoro un rischio emergente e che, anche a causa dell'emergenza COVID-19, si diffonde sempre di più e di cui ancora si parla troppo poco: il lavoro sedentario.

Per sedentarietà si intende l'associazione di due elementi: la postura assisa (la posizione seduta) e il basso dispendio energetico, che si può quantificare intorno a 1,5 MET (unità di misura del consumo di energia da parte dell'organismo) e

che sarebbe una volta e mezzo ciò che noi consumiamo, da un punto di vista metabolico, in completo riposo. L'attività fisica lieve richiede un dispendio di quasi tre volte superiore al dispendio che si ha in completo riposo. Quindi, stare seduti e svolgere un'attività a maggior impegno metabolico non è sedentarietà. Ad esempio se si sta seduti in bicicletta e si pedala o si sta in piedi, immobile, tutto questo non è sedentarietà.

Ad esempio, in Irlanda - secondo una stima emersa da una ricerca commissionata dall'Irish Heart Foundation, che vuole mettere in guardia dai [pericoli alla salute](#) derivanti da una vita sempre più sedentaria ed esortare gli *smart worker* irlandesi ad alzarsi dalla sedia - più della metà delle persone che lavorano da casa sta [seduta davanti al computer](#) per un tempo maggiore di quanto non facesse in ufficio o nell'abituale luogo di lavoro. Uno su quattro ha un comportamento sedentario per una media di due ore e 40 minuti in più di quanto non facesse in ufficio.

L'Organizzazione mondiale della sanità definisce la salute come «uno stato di benessere ed equilibrio psico-fisico e non la mera assenza di malattia». A novembre 2020 l'Oms ha pubblicato le nuove linee guida in cui considera una persona fisicamente attiva se ogni settimana riesce a effettuare almeno 300 minuti di attività fisica aerobica, non più 150.

La sedentarietà è la prima causa di malattie cardiovascolari, diabete, tumore al colon e molte altre patologie. Il 14,6% di tutti i decessi è causato proprio dalla sedentarietà, circa 90mila morti l'anno.

L'inattività fisica protratta per ore provoca un aumento dell'infiammazione localizzata, una riduzione dell'assorbimento di zuccheri e grassi nel sangue e un accumulo di adipociti (le cellule del grasso) tra gli organi. Tre condizioni che sono deleterie per la salute.

Infatti, la scarsità di movimento, ad avviso di tutta la letteratura scientifica, danneggia l'endotelio (tessuto che riveste l'interno dei vasi), determina un aumento del grasso nel sangue, una maggiore resistenza all'azione dell'insulina e quindi disturbi metabolici. Poco movimento vuol dire minor consumo di calorie quindi probabile aumento della massa corporea.

Inoltre, la seduta e la qualità della seduta influenzano gli aspetti legati al sistema muscolo-scheletrico: stare seduti significa scaricare parte del proprio peso sul piano della seduta, sulla superficie del pavimento e, in parte, sullo schienale, ma bisogna vedere come queste diverse componenti si distribuiscono.

Quando stiamo seduti per molto tempo davanti ad un computer, la colonna vertebrale assume forme che alterano notevolmente il portamento, sovraccaricando alcune articolazioni e cambiando lo stato di tensione della muscolatura, con possibili disturbi muscolo-scheletrici. Inoltre chi lavora al computer potrebbe soffrire di dolori cervicali: lo stare seduti comporta per la colonna vertebrale un carico del 40% superiore a quello che si ha nella stazione eretta.

Cinquant'anni fa, il 70% della popolazione lavorava in posizione eretta e il 30% restante da seduta, adesso accade il contrario e ciò comporta una sempre maggiore diffusione delle rachialgie (dolore localizzato lungo la colonna vertebrale). In casa, poi, non utilizzando quasi mai sedie ergonomiche disposte nella corretta altezza, si rischia di acuire patologie pregresse o di agevolare il diffondersi di algie su tutta la colonna vertebrale (cervicalgie, lombalgie, dorsalgie).

Se la posizione del collo è scorretta, ne possono derivare contratture, dolore nelle vertebre superiori della colonna vertebrale associate all'infiammazione dei muscoli paravertebrali. La cervicalgia, da un lato provoca rigidità e dolore con conseguente difficoltà nei movimenti, e dall'altro vertigini, cefalea, nausea e fenomeni vascolari dovuti alle lievi stenosi dei

vasi sanguigni che scorrono nel collo. In casi più gravi si possono avere, addirittura, compressioni midollari e sofferenze delle radici nervose.

Oltre a tutto ciò, può capitare che uno più vertebre presentino delle disfunzioni meccaniche che possono creare un'interferenza che può essere definita "sublussazione vertebrale", cioè una disfunzione nella comunicazione tra le radici del nervo spinale e il midollo spinale e, quindi, tra sistema nervoso centrale e periferico.

Posizioni scorrette non adeguate oltre ai problemi muscolo-scheletrici già citati, possono ostacolare la corretta circolazione sanguigna causando gonfiori e pesantezza agli arti inferiori e aggravando problemi venosi già esistenti.

Lo stazionamento prolungato in posizione seduta può causare fastidi che si presentano a livello inguinale o dolori alle articolazioni, in particolare all'anca e al ginocchio (quando ci si alza dalla sedia con difficoltà per fare i primi passi o con rigidità e gonfiori alle ginocchia) che addirittura possono aumentare nel tempo.

Un altro problema è di tipo artrosico; l'artrosi è dovuta a una degenerazione delle cartilagini articolari quel tessuto liscio ed elastico che ricopre la superficie delle ossa e garantisce il loro agevole scorrimento durante i vari movimenti di flessione, estensione e torsione. Ebbene, con il riposo forzato questo tessuto si indurisce e perde elasticità, a causa soprattutto della diminuita produzione del liquido sinoviale che riempie la cavità articolare, con la funzione di lubrificarla e nutrire i tessuti, soprattutto quelli non vascolarizzati, come le cartilagini.

Per mantenere la corretta postura anche a casa, potendo, sarebbe ideale riprodurre l'ambientazione a cui si è abituati sul luogo di lavoro, per non sconvolgere gli equilibri.

Se possibile bisogna organizzare un luogo della casa dedicato solamente al lavoro con una postazione che sia ergonomicamente corretta, regolando sedia e schermo del computer; inoltre la schiena andrebbe tenuta in posizione corretta, senza forzature con gli avambracci orizzontali ed appoggiati alla scrivania, con le mani parallele alla tastiera e gli oggetti a portata di mano e le piante dei piedi ben appoggiate a terra.

Per risolvere, poi, il problema della sedentarietà, come prima cosa bisognerebbe alternare la postura assisa con la stazione eretta: fissare delle pause periodiche, stiracchiarsi, alzarsi, muoversi. Rompere l'equilibrio di immobilità che, come abbiamo visto, è dannoso per il corpo sfruttando, ad esempio, le faccende di casa per muoversi un po'.

Pertanto, sono necessarie - al fine di alternare la postura assisa e la stazione eretta - pause brevi anche di pochi minuti: quattro, cinque minuti, nella postura assisa ogni 30, 40, 60 minuti - hanno la capacità di ridurre l'impatto della sedentarietà sui rischi ad essa legati, ma possono anche migliorare la qualità del lavoro

Non per ultimo, posture scorrette possono far lavorare male il diaframma, muscolo che separa la cassa toracica dalla cavità addominale.

Se il diaframma, non si alza e abbassa lentamente, ciò può accorciare il nostro respiro. E, se i polmoni non si dilatano correttamente, i tessuti si ossigenano di meno con importanti ripercussioni anche a carico dell'umore e quindi sull'aumento dello stress.