

Focus dossier



HOMO

COME MI METTO?

Una giusta postura da seduti davanti alla scrivania è importante. Ma più di tutto aiuta cambiare spesso posizione, alzarsi ogni tanto e seguire alcune regole di comportamento.



Alamy/ifa



SEDENS



Ci siamo evoluti per muoverci e camminare, non per stare in poltrona.

Per questo la vita sedentaria è causa di piccoli e grandi mali, dal dolore cervicale a quello alla schiena.

Per evitarli, però, spesso basta qualche buona regola di comportamento.

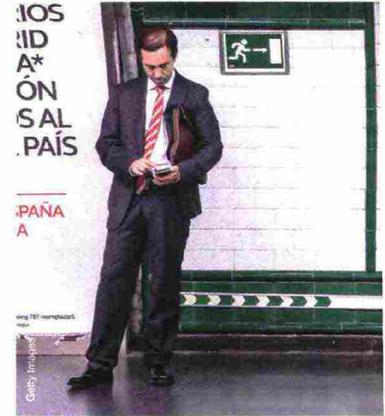
di Elena Meli

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

100846

Focus dossier

La posizione della testa è particolarmente importante. Questa parte del corpo pesa infatti quattro chili e grava sul collo e sui muscoli che la sostengono



Fatti non foste per viver da seduti, ma per passare una vita in movimento. Parafrasando Dante, dovrebbe essere questo il nostro motto di salute: ci siamo evoluti per stare eretti, correre, camminare e non per ciondolare dalla sedia al divano come invece facciamo sempre più spesso. Accartocciati su sedie scomode o stravaccati in poltrona, passiamo ogni giorno ore e ore seduti: quanto ci fa male e soprattutto come dovremmo sederci per ridurre al minimo le conseguenze di una innaturale vita da *Homo sedens*?

A CAPO CHINO

Oggi la nostra specie potrebbe chiamarsi così, ma nel lontano passato ci siamo differenziati dai nostri cugini scimmioni diventando *Homo erectus*. Un nome, un destino come spiega Sabrina Donzelli, fisiatra di **Isico** (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) di Milano e presidente dell'International Society on Scoliosis Orthopaedic and Rehabilitation Treatment (Sosort): «Ci siamo evoluti per essere bipedi e avere le mani libere: per farlo, la colonna vertebrale ha sviluppato una forma a S con tre curve (le due concavità a livello del collo e della zona lombare, chiamate lordosi, controbilanciate da una convessità centrale o cifosi, ndr), che quando ci sediamo si annullano e diventano una grande C. Il gorilla ha la schiena così ("a C") e riesce a stare su due piedi, ma poi per muoversi appoggia le braccia a terra: se mantenessimo da eretti la forma della colonna che abbiamo da seduti staremmo male. Stando molto seduti, quindi, assumiamo una posizione che

IN ESERCIZIO

Evitare di stare fermi troppo a lungo e fare i giusti esercizi è importante. Bene lo yoga e la ginnastica posturale.

non è quella per cui è disegnata la struttura dello scheletro». In termini pratici, passare le giornate inchiodati alla sedia significa ritrovarsi spesso con dolori alla colonna: l'ossigeno arriva peggio ai muscoli che diventano tesi, rigidi e quindi dolenti, con un fastidio che può prendere la zona lombare o tutta la parte superiore della colonna vertebrale, irradiandosi a volte verso la testa, le spalle e le braccia. «Le due lordosi, lombare e cervicale, da seduti si invertono perché con le anche flesse il bacino si raddrizza mentre la testa tende ad andare in avanti. Il peso quindi scarica di più proprio su queste due curve, non a caso i punti più spesso doloranti», aggiunge Michele Romano, fisioterapista di **Isico**. «La perdita della curva fisiologica, poi, spinge i nuclei polposi dei dischi ammortizzatori che si trovano fra le vertebre verso la parte posteriore della colonna, e con gli anni ciò può provocare protrusioni o ernie del disco. A peggiorare le cose, poi, c'è l'uso ormai smodato dei cellulari, che ci porta a piegare ancora di più la testa in avanti: questa pesa circa quattro chili, tenerla sempre flessa comporta un aumento del carico sulla colonna cervicale. Le nuove generazioni vivono con gli occhi chini sullo smartphone, le conseguenze di tutto ciò le vedremo in futuro».

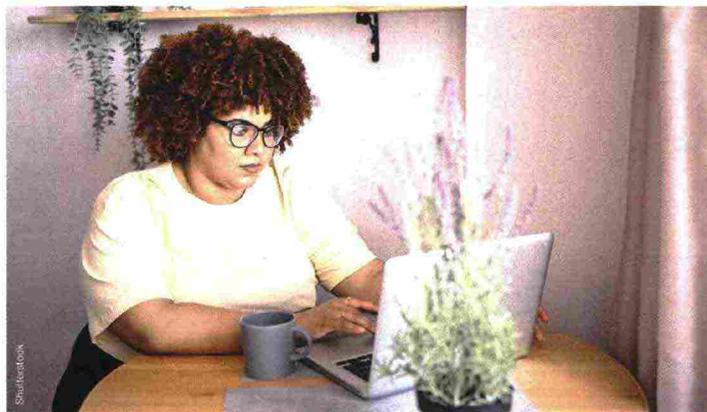
STAR DRITTI È MEGLIO?

Ma per non diventare *Homo dolens*, la ricetta può essere quella che ci sentiamo ripetere dalle mamme fin dall'infanzia: "Spalle in fuori e testa dritta"? A darci una mano in questo senso potrebbe essere il nuovo sistema di sensori studiato da Huawei, che, applicato alle sedie da ufficio, avverte se la postura è corretta.

Purtroppo, però, neppure questa sarebbe la soluzione definitiva. Diversi studi sembrano dimostrare che riteniamo ideale la postura dritta per motivi che hanno poco a che vedere con la salute. Kieran O'Sullivan, specialista in mal di schiena dell'Università di Limerick (Irlanda), ha mostrato che consideriamo la posizione ben eretta sulla sedia più elegante, attraente e appropriata.



Mondadori Portfolio



Uno studio australiano ha spiegato poi che sedersi dritti come fusi si associa a una percezione di salute e forza, mentre chi si ingobbiisce viene ritenuto debole, malaticcio. Un'indagine condotta all'Aspetar Orthopaedic and Sports Medicine Hospital di Doha, in Qatar, ha infine confermato che se ci viene chiesto di star seduti per bene invariabilmente allunghiamo verso l'alto la colonna.

Che star dritti sia l'ideale però non è affatto certo: nonostante tutte le ricerche effettuate, non ci sono prove che la postura abituale da seduti possa portare a un destino di dolore cronico. Un esempio su tutti, l'indagine condotta da Karen Richards della Curtin University di Perth, in Australia: seguendo per 5 anni quasi 700 diciassetenni per valutare se la postura da seduti fosse connessa con la comparsa di dolori cervicali, è emerso che per i maschi la posizione è indifferente, mentre le ragazze rischiano addirittura di ritrovarsi doloranti se stanno sedute ben dritte. Accade forse perché in questa posizione c'è un'attivazione bassa ma costante dei muscoli, mediamente meno tonici nelle femmine che, quindi, salvano il collo se siedono meno "composte", sdraiandosi un po' in avanti sul tavolo.

TROPPE COMODITÀ

Come osserva Romano, «il vero problema è che stiamo troppo a lungo immobili. Così il peso si scarica sempre sulle stesse vertebre e compare il

dolore: non dovremmo aspettare di sentire fastidio per cambiare posizione, ma farlo a prescindere e abbastanza spesso. Basta poco: ogni venti minuti sarebbe sufficiente passare il peso da un gluteo all'altro, allargare le gambe, allungarne una in avanti. Anche la posizione ergonomica migliore fa male se è fissa, le posture scorrette invece possono essere innocue, se le manteniamo per poco».

Si torna lì insomma, occorre muoversi perché siamo fatti per questo. Tanto che, come aggiunge Donzelli, «la sedia migliore, paradossalmente, è quella più scomoda, che costringe a cambiare posizione: quelle ergonomiche o con l'appoggio per le ginocchia possono rivelarsi controproducenti, se portano a stare più immobili in una postura che si ritiene perfetta. Il problema dello smart working peraltro è proprio la maggiore fissità: in ufficio ci sono più richieste e distrazioni che portano a muoversi, a casa capita più facilmente di stare ore bloccati di fronte allo schermo. Per evitarlo occorre usare tutti i trucchi che vengono in mente, dalle sveglie ai post-it attaccati allo schermo, alzandosi appena possibile e, per esempio, camminando mentre si sta al telefono».

LA POSTAZIONE SMART

Le regole per ritagliarsi uno spazio adatto per lavorare tuttavia esistono: il monitor non deve essere troppo vicino e va messo di fronte agli ▶

CATTIVE ABITUDINI

Una postura sbagliata al computer (sopra) o stare chini al cellulare (sopra a sin.) possono far male alla spina dorsale (sotto, una zona spesso colpita).



BEN DRITTI E FELICI

Se non è detto che una postura sbagliata possa firmare la nostra condanna al mal di schiena, pare che alcune posizioni possano sollevare il morale: il corpo, e come lo usiamo, influenza infatti le emozioni, e per esempio è vero che sorridere, anche per forza, aiuta a essere più ottimisti.

Dimmi come cammini... Lo stesso sembra valere per la postura seduta: una ricerca dell'Università di Auckland, in Nuova Zelanda, ha dimostrato che le persone depresse tendono a "sdraiarsi" in avanti sul tavolo e che in persone sane mantenere una posizione dritta migliora l'umore, riducendo anche lo stress e la pressione del sangue. Qualcosa di simile accade con la postura che teniamo camminando, stando a un'indagine di Johannes Michalak della Witten/Herdecke University, in Germania: chi è triste incede più piegato in avanti, ondeggiando e muovendo meno le braccia; se invece ci si sforza di camminare con un atteggiamento più baldanzoso ed eretto, anche le emozioni cambiano e ci si sente più felici.

Focus dossier

TUTTI I DANNI DELLA SEDIA

DANNI AGLI ORGANI

Cuore e vasi: aumentano colesterolo e pressione, la circolazione peggiora e sale il rischio di malattie cardiovascolari.

Pancreas: i muscoli rispondono meno all'insulina, se ne produce di più e aumenta il rischio di diabete.

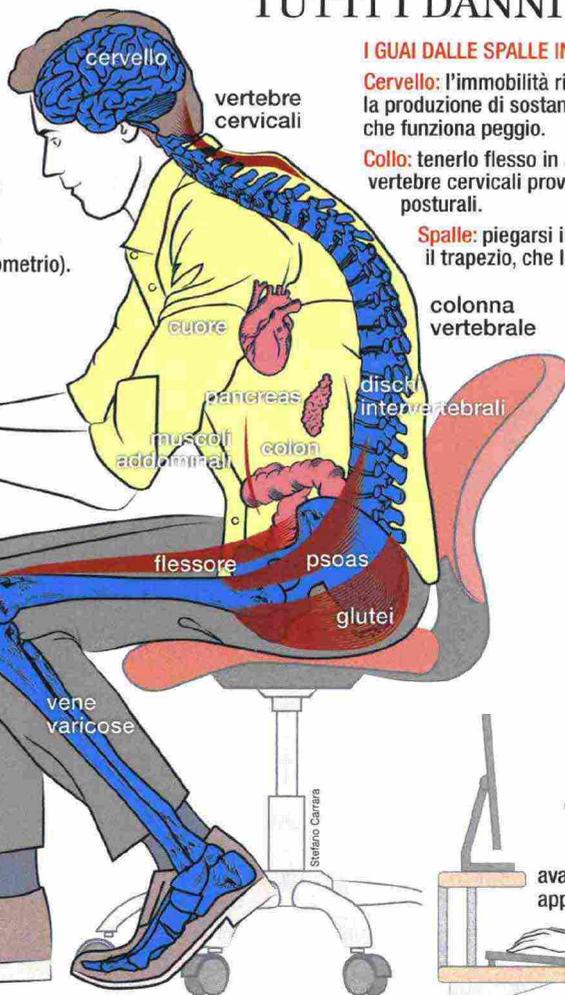
Intestino: la sedentarietà accresce il rischio di tumore al colon (oltre che a seno ed endometrio).

MUSCOLI POCO TONICI

Addominali: da seduti non si usano e questo peggiora ulteriormente la postura favorendo il mal di schiena.

Bacino: i flessori e lo psoas da seduti non si estendono; la mobilità e la flessibilità di bacino e fianchi diminuiscono.

Glutei: se inutilizzati, come accade da seduti, rendono la postura eretta instabile e peggiorano la capacità di camminare.

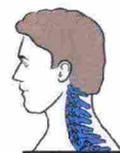


I GUAI DALLE SPALLE IN SU

Cervello: l'immobilità riduce il flusso sanguigno e la produzione di sostanze benefiche per il cervello, che funziona peggio.

Collo: tenerlo flesso in avanti da seduti sollecita le vertebre cervicali provocando dolori e squilibri posturali.

Spalle: piegarsi in avanti estende i muscoli delle spalle come il trapezio, che le collega al collo, provocando indolenzimenti.



SCHIENA E GAMBE DOLENTI

Colonna vertebrale: stando fermi a lungo, il collagene che supporta tendini e legamenti si indurisce, la schiena diventa poco flessibile e più soggetta a traumi.

Dischi fra le vertebre: perdono elasticità e aumenta la probabilità che si formi un'ernia.

Gambe: la circolazione peggiora, il sangue ristagna e si possono gonfiare le caviglie o avere vene varicose.



STARE DRITTI

La posizione consigliata da seduti, ma muoversi conta di più.

L'IMPORTANZA DI CAMMINARE (O CORRERE)

La sedentarietà uccide. Letteralmente: secondo le stime, dai quattro ai cinque milioni di morti l'anno, nel mondo, potrebbero essere evitati se si facesse più attività fisica. Non è certo colpa di posture più o meno scorrette, ma del fatto che il tempo passato su una sedia si paga a caro prezzo con un incremento del rischio di sovrappeso, obesità, malattie cardiovascolari e metaboliche. L'antidoto è semplice, basterebbe camminare ogni volta che si presenta la possibilità: dal punto di vista della salute cardiovascolare e metabolica, per esempio, gli effetti di camminata e corsa si equivalgono. Bastano due ore e mezzo di camminata a settimana, poco più di venti minuti al giorno, per far diminuire fino al 30% il pericolo di eventi cardiovascolari come infarto e ictus. Lo hanno dimostrato i risultati del National Runners' and Walkers' Health Study dell'American Heart Association, raccolti su quasi 50.000 persone: la riduzione del rischio di ipertensione, colesterolo alto, diabete e coronaropatie è simile, a parità di calorie consumate. Un minuto di corsa equivale a due minuti di camminata veloce: questo significa che il jogging fa "solo" risparmiare tempo di allenamento.

occhi per non costringere a tenere piegato il collo, i sostegni per la tastiera possono essere utili e occorre una sedia della giusta altezza per consentire di appoggiare bene gli avambracci sulla scrivania, scaricando così il peso delle braccia e allentando la tensione sulle spalle. Una sedia ergonomica regolabile che consenta di mantenere la giusta distanza dal tavolo aiuta, ma «va benissimo anche una sedia da cucina, basta fare pause più frequenti per cambiare posizione o sgranchirsi le gambe e magari usare un supporto lombare che aiuti a mantenere la curvatura della parte bassa della schiena», dice Donzelli. «Occorre adattare quel che abbiamo cercando la giusta altezza relativa fra seduta e piano di lavoro, in modo che questo non sia troppo alto

LA GINNASTICA DA SCRIVANIA

Per evitare che il troppo tempo trascorso seduti si trasformi in dolori più o meno fastidiosi alla schiena e/o alle vertebre cervicali occorre seguire semplici regole:

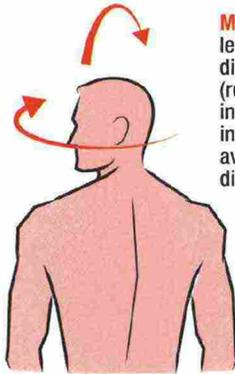
1 Fare esercizio fisico nel tempo libero per compensare l'immobilità delle ore di lavoro.

2 Migliorare la flessibilità e il tono dei muscoli del tronco attraverso stretching oppure esercizi di Pilates e/o yoga.

3 Non focalizzarsi sul mantenimento di una postura ritenuta ideale, ma concentrarsi per cambiarla spesso, muovendosi anche alla scrivania.

4 Per recuperare le curve fisiologiche della schiena a livello cervicale e lombare, così da scaricare la compressione sulla parte posteriore che si ha quando tendono a raddrizzarsi o addirittura invertirsi stando seduti, sarebbe opportuno almeno una volta all'ora fare trenta secondi di "recupero" della curva fisiologica. Basta mettere le mani nell'incavo della curva cervicale o lombare e spingere, per ricreare la curva fisiologica, stiracchiandosi e guardando verso l'alto.

Ecco alcuni esempi di esercizi da fare quando si sta seduti per ridurre il rischio di dolori alla schiena; se ne possono trovare altri nella sezione dedicata alla "desk gym" sul sito www.isico.it

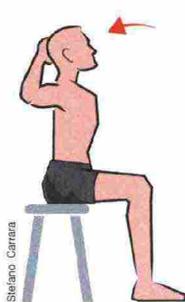


Muovere la testa lentamente nelle possibili direzioni di movimento (rotazioni laterali, inclinazioni, estensione indietro e flessione avanti), 5 volte per ogni direzione.



Rinforzare i muscoli del collo spingendo la testa contro la resistenza della mano di lato, tenendo la posizione 5 secondi, 3 volte per lato.

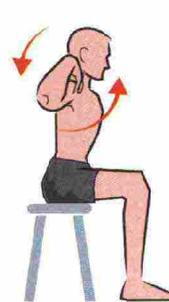
Fare stretching spingendo con una mano verso il basso e stirando il collo dalla parte opposta; tenere 1 minuto, 2 volte per lato.



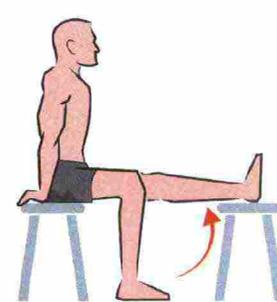
Rinforzare il collo spingendo la testa contro la mano tenuta dietro la nuca, estendendo per 5 secondi, 5 volte.



Togliere tensione estendendo la testa indietro mentre le mani scivolano dal collo in avanti, massaggiando i muscoli; ripetere 12 volte.



Mobilizzare le braccia: con le mani sulle spalle ruotare i gomiti 15 volte in contemporanea, 15 volte in maniera alternata.



Sollevare le gambe alternandole con il ginocchio steso, contraendo per 10 secondi.

o troppo basso, evitando per esempio di scegliere sgabelli alti che portino a "sdraiarsi" sul tavolo».

FALSE SOLUZIONI E GIUSTE PAUSE

Tra l'altro neppure le contromisure apparentemente geniali sono poi così risolutive: le fitball per esempio, grandi palle gonfiabili usate per fare gli esercizi, rendono impossibile restare immobili ma usarle come seduta tutto il tempo può diventare faticoso, perché impongono di mantenersi costantemente in equilibrio. Lo stesso vale per le scrivanie alte, a cui si lavora stando in piedi: stare eretti per ore può far venire il mal di schiena, se non si fanno intervalli per cambiare posizione e riposare. Meglio allora un tavolo standard, soprattutto se si fa qualche piccolo esercizio di "ginnastica da scrivania" (v. riquadro sopra). «Anche le fasce elastiche per correggere la postura funzionano per poco perché poi ci si abitua», riprende Donzelli. «È bene diffidare delle soluzioni facili, che anzi diventano deleterie se si pensa di non dover fare null'altro».

E sedersi sul divano, che è tanto comodo, è un po' meno insidioso? «No perché viene naturale abbandonarsi e stare fermi ancora più a lungo.

Inoltre il divano è più basso di una normale sedia: quando ci si alza in genere si è ancora più indolenziti», risponde Romano. L'obiettivo insomma è muoversi spesso e non stare seduti troppo a lungo: stando a una recentissima ricerca della Columbia University di New York, l'ideale sarebbe fare cinque minuti di "pausa camminata" ogni mezz'ora perché così migliorano anche parametri come la glicemia e la pressione del sangue.

Anche perché l'immobilità in posture più o meno scorrette potrebbe cambiarci molto più di quanto vorremmo: i ricercatori che si occupano della salute della schiena sospettano che assumere posture "accartocciate" un giorno dietro l'altro possa modificare la forma del corpo in maniera permanente, ingobbendoci ben prima della terza o quarta età e con effetti negativi per esempio sulla velocità di cammino, che rallenta se la colonna si piega molto in avanti. L'organismo del resto risponde a ciò che gli chiediamo di fare, le ossa sono continuamente modellate in risposta alle sollecitazioni: i giovanissimi, perennemente chini sul telefonino, sono destinati a sembrare il gobbo di Notre Dame prima ancora di arrivare a quarant'anni? **F**

Le scrivanie alte e le sedie ergonomiche sono utili. Ma è più importante tenersi in movimento