



La sedentarietà fa bene?

life  beats

lyondellbasell

## Rimanere seduti e disturbi muscolo-scheletrici

---

- Rimanere seduti nel modo corretto aiuta il corpo a riposarsi.
- Quando rimanere seduti può diventare un problema?
- Studi di ricerca indicano che restare troppe ore seduti al giorno è un fattore di rischio per disturbi muscolo-scheletrici e altri problemi di salute.

L'argomento del mese vi informerà su uno degli aspetti che determina un calo della forma fisica chiamato

**“Comportamento Sedentario ”**

## Contenuti

- Che cos'è il comportamento sedentario?
- Qual è la vostra situazione?
- Perché ci interessiamo di sedentarietà?
- Cosa potete fare?



## Sedentarietà

- **Il comportamento sedentario** è “qualsiasi attività di veglia caratterizzata da un dispendio energetico  $\leq 1.5$  MET\* e in posizione seduta o reclinata.
- In parole semplici; **rimanere seduti o sdraiati**
- Esempi di Attività Sedentaria:
  - Guardare la TV, Giocare ai VideoGame, Utilizzare Computer/Telefono
  - Guidare/Trasporti pubblici
  - Leggere, Incontrarsi per riunioni, Ascoltare musica
  - Mangiare e bere



\* MET significa "Metabolic Equivalent for Task."  
 1 MET = equivale all'energia o ossigeno, utilizzato dal corpo a riposo.

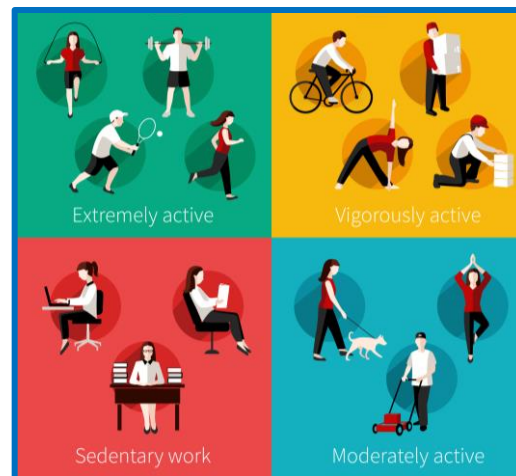
## In quale stile di vita ti identifichi?

<b>Esempio: Sala controllo/Ufficio</b>					Ore in posizione seduta
	Ore		MET	Sedentarietà	
Colazione	0.5	Seduto	1.5	Sì	0.5
Trasporto casa-lavoro	0.5	Seduto in auto o altri mezzi pubblici	1	Sì	0.5
Lavoro	3.5	Seduto per riunioni, sala controllo, ufficio	1.5	Sì	3.5
	0.5	Camminare e altre attività fisiche	2.5	No	0
Pranzo	0.5	Seduto	1.5	Sì	0.5
Lavoro	3.5	Seduto per riunioni, sala controllo, ufficio	1.5	Sì	3.5
	0.5	Camminare e altre attività fisiche	2.5	No	0
Trasporto lavoro-casa	0.5	Seduto in auto o altri mezzi pubblici	1	Sì	0.5
Cena	0.5	Seduto	1.5	Sì	0.5
Relax e svago	3	Seduto, sdraiato	1.1	Sì	3
	<u>13.5</u>				<b>12.5</b>

<b>Esempio Operatore esterno/Manutenzione/Laboratorio</b>					Ore in posizione seduta
	Ore		MET	Sedentarietà	
Colazione	0,5	Seduto	1,5	Si	0,5
Trasporto casa-lavoro	0,5	Seduto in auto o altri mezzi pubblici	1	Si	0,5
Lavoro	1,5	Seduto per riunioni, sala controllo, ufficio	1,5	Si	1,5
	2,5	Camminare e altre attività fisiche	2,5	No	0
Pranzo	0,5	Seduto	1,5	Si	0,5
Lavoro	1,5	Seduto per riunioni, sala controllo, ufficio	1,5	Si	1,5
	2,5	Camminare e altre attività fisiche	2,5	No	0
Trasporto lavoro-casa	0,5	Seduto in auto o altri mezzi pubblici	1	Si	0,5
Cena	0,5	Seduto	1,5	Si	0,5
Relax e svago	3	Seduto, sdraiato	1,1	Si	3
	<u>13,5</u>				<b>8,5</b>

# O questo?

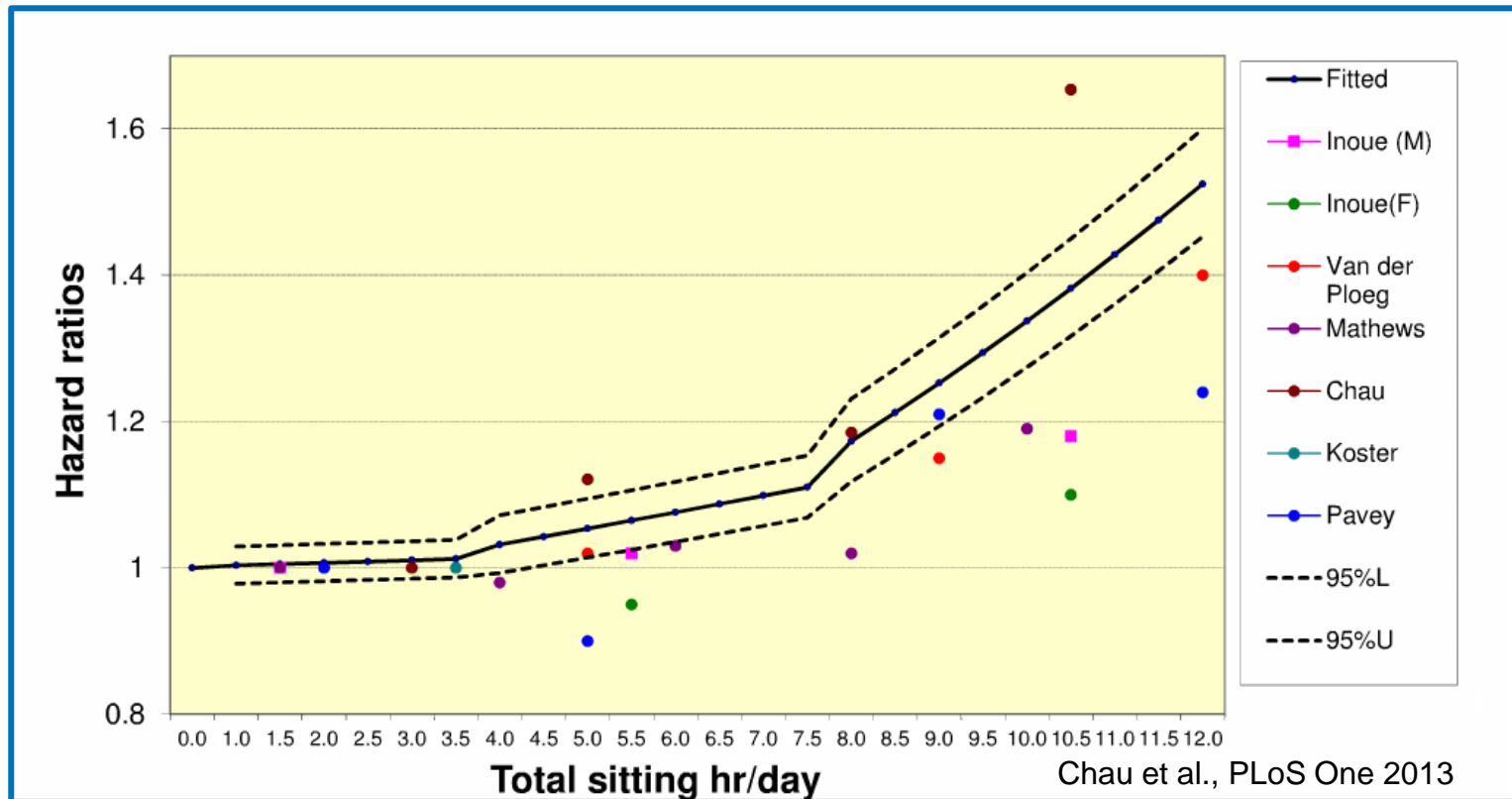
Esempio Attività casalinghe					Ore in posizione seduta
	Ore		MET	Sedentarietà	
Colazione	1	Preparazione, seduta, pulizia	2,2	No	0
Lavori di casa	2	Pulire, lavare, giardinaggio	3	No	0
Shopping	1	Acquisto alimentari e altro	2,1	No	0
Guida automobile	1,5	Trasferimento per shopping, bambini da scuola	1	Si	1,5
Relax e svago	1,5	Seduto per lettura, TV e socializzazione	1,1	Si	1,5
Pranzo	1	Preparazione, seduta, pulizia	2,2	No	0
Lavori di casa	1,5	Pulire, lavare, giardinaggio	3	No	0
Preparare cena	1	Preparazione, e pulizia	2,2	No	0
Cenare	0,5	Seduto	1	Si	0,5
Relax e svago	2,5	Seduto	1	Si	2,5
	13,5				<b>6</b>



# Totale di ore in posizione seduta e rischi per la salute



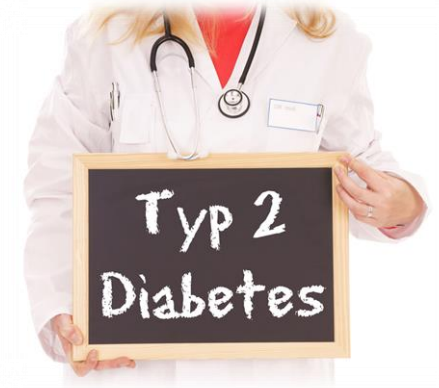
- Mediamente si rimane seduti 6/13 ore al giorno
- Il rischio per la salute aumenta se il totale di ore sedute è superiore a 7 ore/giorno





## Perchè ci interessa?

- Alcuni studi hanno dimostrato che un comportamento sedentario aumenta il rischio di sviluppo di diverse malattie, come:
  - Disturbi Muscolo-scheletrici;
  - Disturbi cardiaci, Diabete di Tipo 2, Obesità;
  - Vari tipologie di cancro.
- Il comportamento sedentario sta aumentando.
- 1 ora di sport alla fine della giornata non può porre rimedio ai danni provocati da 7 ore di postura in posizione seduta.





## Cosa possiamo fare?

---

- Evitare di rimanere seduti troppo a lungo perchè in quella posizione i muscoli non lavorano e il cuore rallenta.
- **Regola d'oro:** Cammina per 5 minuti ogni ora per mantenere muscoli e cuore attivi.
- Idee
  - Parcheggia lontano
  - Scendi dal treno/autobus la fermata precedente o successiva
  - Utilizza la bicicletta per andare al lavoro
  - Fai camminate dopo pranzo e dopo cena
  - Vai a prendere un caffè con i colleghi
  - Fai esercizi di stretching
  - Alterna posizione in piedi e seduta
  - Utilizza il bagno del piano diverso a quello in cui ti trovi
  - Usa le scale
  - Utilizza qualsiasi espediente che ti ricordi di muoverti (, timer, smart watch, activity tracker, colleghi,...)



## Conclusione

---

- Stare seduti aiuta il tuo corpo a riposare e recuperare
- Rimanere troppo a lungo seduti è negativo per la salute
- Non si tratta di diventare atleti
- Cammina 5 minuti ogni ora



*Authored by: Wessel Drent - LBR*

## References & Links

---

- University of Amsterdam
- University of Leicester
- American College of Occupational and Environmental Medicine
- University of Sydney

## Links

- [More Info About Sedentary Behavior](#)
- [Metabolic Equivalent \(MET\) Values for Activities](#)