



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 ”

Sedentarietà

- **Il comportamento sedentario** è “qualsiasi attività di veglia caratterizzata da un dispendio energetico ≤ 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?

| Esempio: Sala controllo/Ufficio | | | | | 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> | | | | 12.5 |

| Esempio Operatore esterno/Manutenzione/Laboratorio | | | | | 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> | | | | 8,5 |

O questo?

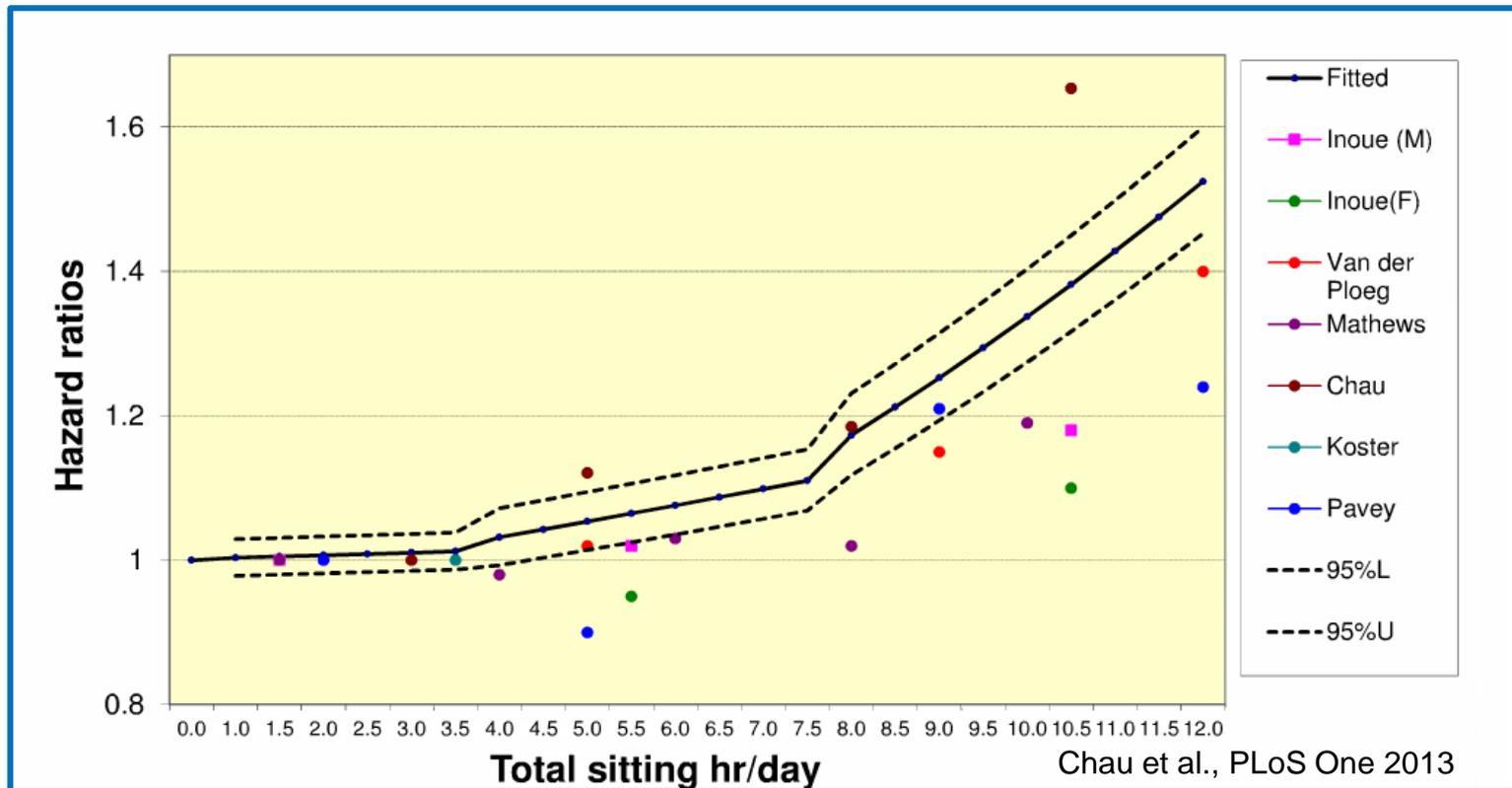
| Esempio Attività casalinghe | | | | | Ore in posizione seduta |
|-----------------------------|------|---|-----|--------------|-------------------------------|
| | Ore | | MET | Sedentarietà | |
| Colazione | 1 | Preparazione, seduta, pulizia | 2,2 | No | 0 |
| Lavori di casa | 2 | Pulire, lavare, 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 | | | | 6 |



Totale di ore in posizione seduta e rischi per la salute

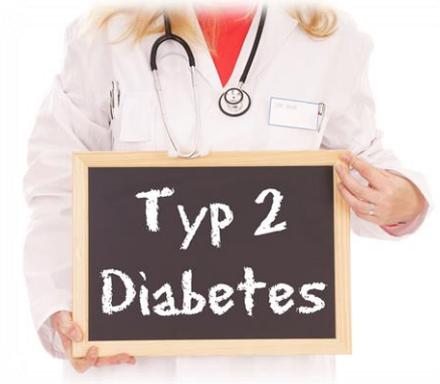
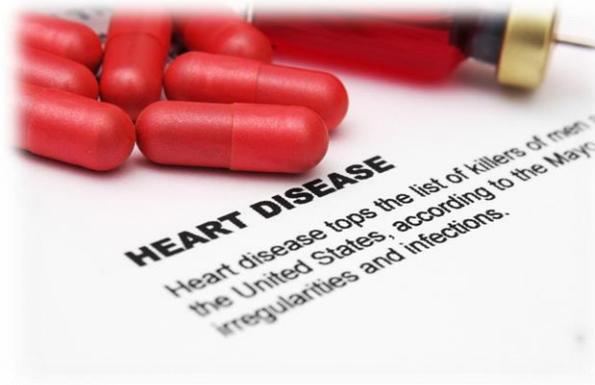


- Mediamente si rimane seduti 6/13 ore al giorno
- Il rischio per la salute aumenta se il totale di ore sedute è superiore a 7 ore/giorno



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](#)