

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## COME COMBATTERE LA SEDENTARIETÀ IN UFFICIO

Un gruppo di esperti internazionali, in una iniziativa promossa da Public Health England e dalla società Active Working CIC, ha creato le linee guida anti sedentarietà rivolte agli impiegati con un lavoro principalmente di scrivania.

Secondo il documento pubblicato sul British Journal of Sports Medicine, i lavoratori dovrebbero puntare ad accumulare, durante l'orario di lavoro, circa due ore al giorno di tempo passato in piedi o svolgendo un'attività leggera, come camminare. L'ideale sarebbe raggiungere le quattro ore. Le persone che lavorano part time dovrebbero stare in piedi per un tempo proporzionale.

“Per raggiungere lo scopo, il lavoro da seduti dovrebbe essere intervallato dal lavoro in piedi, grazie all'uso di scrivanie alte e a brevi intervalli di attività in piedi” scrivono gli autori.

Le linee guida si basano su studi osservazionali e retrospettivi, o interventi a breve termine per variabili cardiovascolari. Sarebbero richiesti studi con interventi a lungo termine, ma comunque, secondo gli autori, le linee guida sono giustificate.

*Fonte:*

*Buckley, John P., et al. "The sedentary office: a growing case for change towards better health and productivity. Expert statement commissioned by Public Health England and the Active Working Community Interest Company." British journal of sports medicine (2015): bjsports-2015.*