

Salute e sicurezza sul lavoro. Uno studio: la tua sedia è il tuo nemico.

Data: 12 luglio 2011 | Autore: Redazione



LECCE 7 DIC. 2011 - Gli scienziati rivelano che stare seduto per lunghi periodi di tempo, come milioni di noi fanno sul lavoro, produce fino al 50 % più grasso in quelle parti. È una notizia che è una conferma ma che colpirà nel cuore gli impiegati di ogni dove. Ricercatori israeliani hanno collegato ufficialmente il restare seduti per periodi prolungati, con una serie di problemi di salute e tra questi un aumento dei depositi di grasso del 50% sul fondo schiena. Tale rischio, sarebbe, peraltro, indipendente da altri fattori come il fumo o la dieta. [MORE]

A segnalarlo, Giovanni D'Agata, componente del Dipartimento Tematico Nazionale "Tutela del Consumatore" di Italia dei Valori e fondatore dello "Sportello dei Diritti", il quale alla luce delle importanti conferme che arrivano dalla scienza sull'importanza di garantire adeguati "spazi di movimento" ai lavoratori sedentari a tutela della salute di queste categorie di dipendenti invita sindacati e associazioni produttive a prendere gli opportuni provvedimenti, in sede di contrattazione nazionale.

Secondo la ricerca è pubblicata dall'American Journal of Physiology le pressioni aggiuntive e prolungate su zone del corpo utilizzate per tenere la posizione seduta o sdraiata producono fino al

50 % più di grasso nelle parti interessate.

I risultati dimostrano chiaramente gli effetti su coloro i quali vivono uno stile di vita sedentario come i teledipendenti specialmente quando è combinato con una dieta non sana e la mancanza di esercizio fisico.

Ma i dati più preoccupanti e, per così dire, innovativi, riguardano i pazienti con abitudini e dieta sane e che svolgono esercizio fisico, i quali comunque sono interessati dal fenomeno se trascorrono lunghi periodi seduti dietro una scrivania.

La soluzione sembra essere semplicemente nello stare periodicamente in piedi, poiché si bruciano il triplo delle calorie rispetto a quando si sta seduta. Le contrazioni muscolari, comprese quelle necessarie per stare in piedi, sembrano innescare importanti processi relativi alla ripartizione dei grassi e zuccheri, mentre queste cessano o diminuiscono drasticamente quando ci si siede.

I ricercatori hanno trovato che le cellule preadipocyte – precursori delle cellule di grasso – si trasformano in cellule di grasso e producono grasso ancora di più rispetto quando sono soggette a periodi prolungati di sollecitazioni meccaniche di stiramento.

Studiando le immagini da risonanza magnetica del tessuto muscolare di pazienti paralizzati da lesioni del midollo spinale, gli studiosi hanno notato che, nel tempo, linee di cellule adipose avevano invaso i principali muscoli del corpo.

(notizia segnalata da giovanni d'agata)

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/salute-e-sicurezza-sul-lavoro-uno-studio-la-tua-sedia-e-il-tuo-nemico/21687>