

Smartworking: positivo o negativo?

Data: 9 dicembre 2020 | Autore: Redazione



Di questo periodo si sente parlare di smartworking, che tradotto vuol dire “lavoro intelligente”, ma altro non è che un lavoro svolto da remoto.

Questo potrebbe far dedurre, quanto sia bello poter lavorare comodamente da casa propria, in quanto ci si trova in un ambiente familiare, il quale sicuramente aiuterà a sentirsi più rilassati avendo buoni effetti sulla produttività.

Ponendola sotto questa prospettiva, sicuramente ci sarà un'ottimizzazione dei tempi, si avrà più tempo per “godersi” la casa e quindi, probabilmente, la salute mentale ne trarrà beneficio.

Ma il nostro corpo è d'accordo? Tenendo in considerazione che l'inattività non è una condizione naturale, poiché la nostra condizione fisiologica è basata sul movimento, l'attività da remoto da casa non è di certo un valido alleato per la nostra salute fisica. Il rischio dello smartworking è proprio quello di non rispettare i tempi che scandiscono una giornata, arrivando così a passare più tempo del previsto seduto su una sedia.

È importante definire l'orario di lavoro e programmare un tempo da dedicare all'attività fisica, ai proprio hobby, attività all'aria aperta. In questo modo non parleremo soltanto di “salute mentale” ma di, “benessere psico-fisico”, un benessere che ci abbraccia a 360 gradi.

Secondo uno studio condotto da “Barry University's Department of Sport and Exercise Sciences”, lo stare per troppo tempo seduti rallenta il flusso sanguigno, aumenta la pressione sanguigna ed il colesterolo. Una scarsa circolazione sanguigna può determinare gambe e caviglie molto gonfie con vene varicose.

Una posizione seduta rende i muscoli dell'addome flaccidi, avendo così ripercussioni sulla postura, aumentando il rischio di una iperlordosi. La colonna vertebrale assume così atteggiamenti viziati che alterano il portamento, aumentando il rischio di contratture, protrusioni, ernie.

Sai qual è il dispendio energetico di un soggetto che sta seduto lavorando alla scrivania? Il suo dispendio energetico equivale a 1,8 MET; per MET s'intende l'equivalente metabolico e se questo risulta inferiore a 2, un soggetto viene definito sedentario.

œ, –x ÷ tante, quindi, ritagliarsi da questo “lavoro intelligente” 40 minuti da dedicare al movimento.

Per rimanere aggiornato (clicca qui).

Dott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia

Articolo scaricato da www.infooggi.it
<https://www.infooggi.it/articolo/smartworking-positivo-o-negativo/122965>

