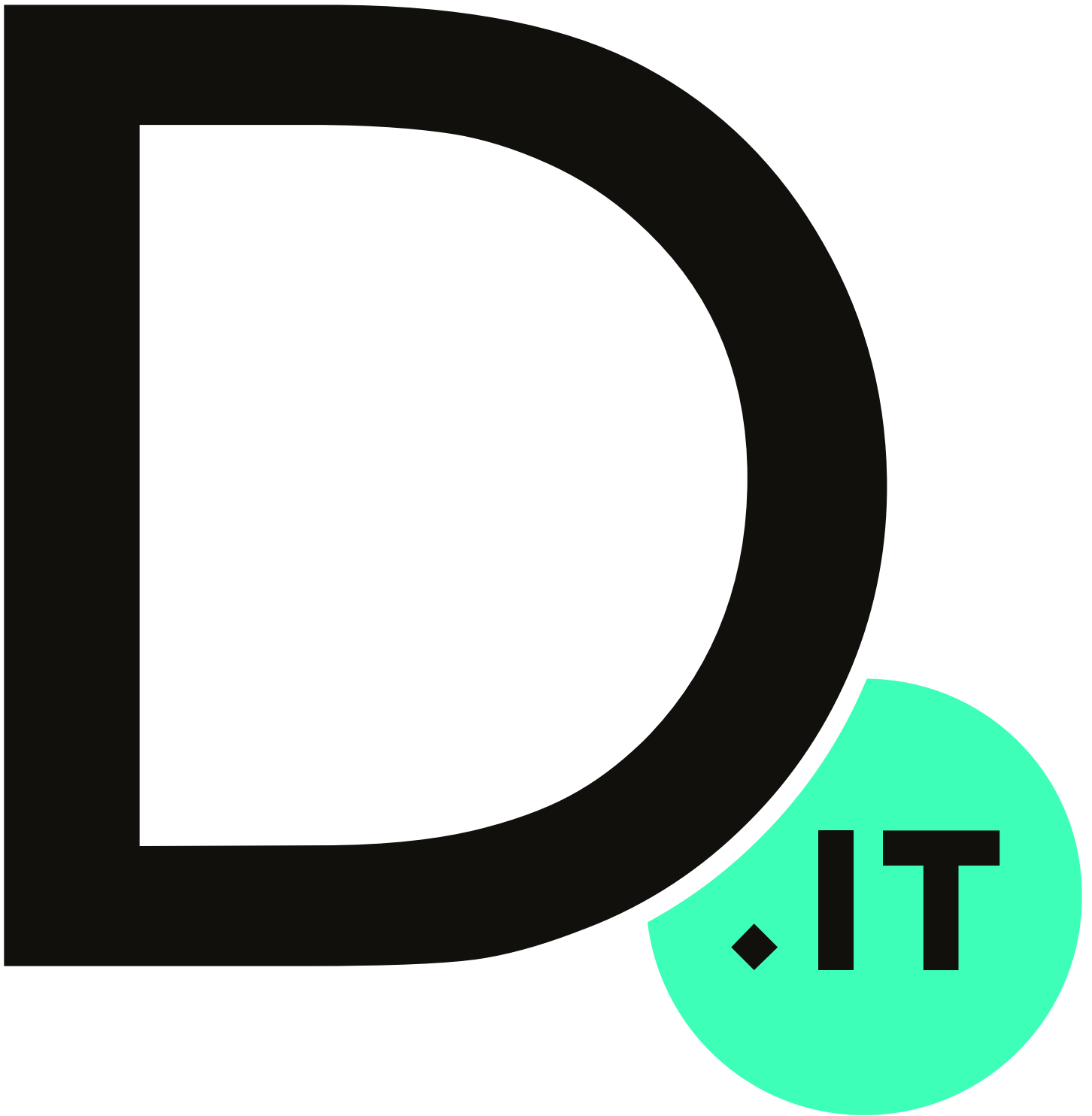


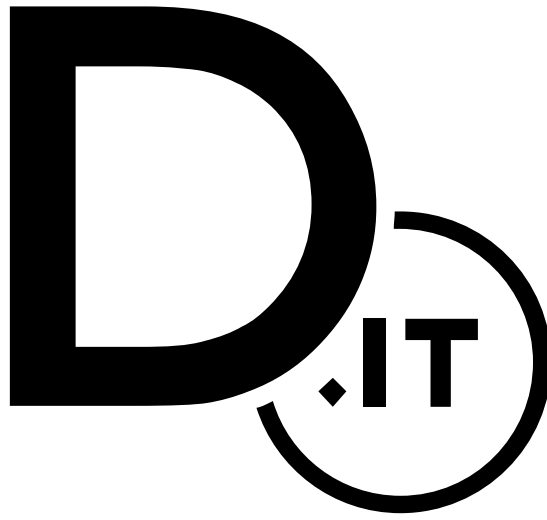
 [SCOPRI I TREND](#)





Ricerca 





il tuo Trend Detector

[Moda](#)
[Beauty](#)
[Life](#)
[Trend](#)
[Video](#)
[Sfilate](#)
[Sfilate Parigi](#)
[Milano Moda Donna](#)
[Karl Lagerfeld](#)
Oscar 2019
[Moda e Ambiente](#)
[Q](#)
[Oroscopo](#)
[D Ricette](#)
[Newsletter](#)
seguici su
[L'importanza di stare in piedi](#)
[Archivio](#)
[Autunno/Inverno 2018-19](#)
[Primavera 2019](#)
[Primavera/Estate 2019](#)
[Autunno 2019](#)
[Autunno/Inverno 2019-20](#)
[Next](#)

Cerca

SALUTE

L'importanza di stare in piedi

Allarme medici Usa: un'ora seduti fa più danni di una sigaretta. La soluzione? Rialzare la scrivania quanto basta per lavorare ritti sulle proprie gambe


 [AFLOTTA MAGNANINI](#)

04 Novembre 2013

scienza benessere salute stili di vita lavoro

S

tar seduti sulla vostra sedia "pesa" 3,6 kg di ciccia all'anno. Che, moltiplicati per quelli che compongono la vita professionale di una persona che fa lavoro d'ufficio, fanno un alter-ego di 126 kg. A tanto ammonta il risultato in chili di troppo per chi svolge un'attività "inattiva", secondo John Buckley, Università di Chester, Inghilterra. Ma lo studioso, posto il problema, propone anche la più semplice delle soluzioni: alzatevi. Perché solamente **stando in piedi - senza camminare, correre o saltellare - almeno 3 ore al giorno, anche rimanendo al computer, ha calcolato che bruceremmo 144 calorie**. Con beneficio non solo della linea, ma soprattutto della postura e delle articolazioni: «L'uomo non è fatto per stare seduto», sostiene il professore, considerando che oltre a occupare la sedia dell'ufficio ogni giorno si occupano anche i sedili dell'auto, il divano davanti alla tv e i tavoli al ristorante. Per questo Buckley consiglia di lavorare in piedi, sistemando pc e scartoffie su un ripiano sufficientemente alto: «Non bisogna per forza spendere, per comprare scrivanie da Gulliver. Uno può benissimo costruirsi da sé il piano rialzato». Certo, c'è il fai-da-te. Ma il mercato degli standing desk da qualche tempo è già piuttosto florido: i modelli più "cool" sono il "Terra by NextDesk" a 1.600 dollari, o il "Locus Workstation" di Focal, 1.400, mentre la cadillac delle forniture per ufficio, la Steelcase, ha venduto soprattutto ad aziende come Intel, Apple o Google modelli con tapis-roulant incorporato a 4.000 e passa. Fatto il business, solo di recente è partito anche il marketing popolare: una vera e propria campagna anti-seduta, nel corso della quale alcuni giornali americani hanno alzato i toni fino all'anatema con titoli come «Sitting is the new smoking», star seduti fa male come fumare. Un po' forte, paragonare i danni di una sedia a quelli del tabagismo? Forse. Sarà comunque difficile convincere i produttori di mobili a scrivere "danneggia gravemente la salute" sulle scatole, ma in California, dove si annidano i più accaniti sostenitori del "tutti in piedi", ci credono. «Quella sedia ci ucciderà», avverte James Levine, endocrinologo alla Mayo Graduate School di Medicina. «Stare seduti è una posizione innaturale, figuriamoci se la si mantiene per nove o dieci ore al giorno», aggiunge la professoressa Camelia Davtyan, che a Los Angeles dirige del programma per la salute delle donne promosso dalla Ucla.

Non sono i primi a lanciare l'allarme poltronismo. Anche Anuop Kanodia, ricercatore dell'Università dell'Ohio, nel 2012 aveva citato uno studio australiano pubblicato sul  British Journal of Sport Medicine: ogni ora davanti alla televisione - presumibilmente seduti - accorcia la vita di 22 minuti, esattamente il doppio di quelli sottratti dal fumo di

una sigaretta (11 minuti). La questione estetica di mantenere la linea è secondaria: i ricercatori sostengono che stare seduti riduce la produzione di un enzima, la "lipoproteina lipasi", che agendo sui trigliceridi gioca un ruolo fondamentale sia nella trasformazione del colesterolo cattivo in quello buono, sia nel metabolismo degli zuccheri, e di conseguenza nell'esporsi a rischio diabete. Fare 100 flessioni tutti i giorni per compensare? Del tutto inutile: «O meglio, è utile se si vogliono bruciare delle calorie, ma una volta tornati alla scrivania la produzione dell'enzima continuerà ad abbassarsi anche del 90% », avverte Levine. Il messaggio si sta comunque diffondendo anche per vie non propriamente salutistiche, con argomenti più sottili - quasi etici - che elevano i coscienti dello standing-up al ruolo di paladini di un più sano stile di vita. Così si è sentito Arshad Chowdhury, sviluppatore di App e designer a Brooklyn, per essere riuscito nell'impresa di trascorrere gli ultimi due dei suoi 37 anni lavorando esclusivamente in verticale: «Mi ha cambiato la vita!», dice entusiasta. «Mi sedevo solo per meditare, mangiare e dormire, il resto del giorno lo trascorrevi davanti al computer con la mia scrivania speciale. Non ho idea di come stia il mio colesterolo, non ho fatto analisi del sangue né prima né dopo, ma fisicamente so di non avere più dolori al collo, alla schiena... E mi sono anche ritrovato professionalmente molto più veloce e lucido».

Più politicamente impegnata di quella del signor Chowdhury, è stata la missione di protesta messa letteralmente in piedi a Istanbul lo scorso giugno dal **performer-artista turco Erdem Gunduz**, che ha scelto la più simbolica piazza della sua città, Taksim, per manifestare a favore della democrazia con uno "standing man", uomo in piedi, come nuova forma di disobbedienza civile. E anche l'Italia ha già i suoi paladini: senza contare i "guerrieri dei posti in piedi" della campagna Enel, a Milano un gruppo di rappresentanti del movimento "Sentinelle in piedi" lo scorso settembre hanno manifestato contro l'omofobia stando semplicemente ritti sulle proprie gambe.

Un'impennata di popolarità, quella della posizione verticale, che forse ha una spiegazione semiotica. Gli esperti di prossemica sostengono che esistono quattro valenze diverse dello spazio che mettiamo tra noi e il prossimo: la distanza "sociale" va dai 120 ai 200 centimetri, al di sotto dei 45 centimetri si entra nel pericoloso raggio di quella "intima". E così, stando in piedi, per sottrarsi alle invasioni del proprio spazio da parte del prossimo basta davvero un passo.

Si alzi chi può

Se 100 flessioni non bastano per compensare le 8 ore alla scrivania, possono invece servire pochi e semplici accorgimenti da mettere in pratica nel corso della giornata. Oltre all'ovvio «camminare di più lasciando la macchina a casa», uno studio sul Diabetes Care

Journal ha rilevato che una passeggiata di 2 minuti ogni 20 apporta dei benefici considerevoli sul metabolismo del glucosio. Alzarsi dalla scrivania ogni tanto, o approfittare della telefonata di lavoro al cellulare per sgranchirsi le gambe, sono dei piccoli gesti quotidiani più efficaci di una saltuaria sessione di due ore in palestra. Pensando anche che Churchill, Dickens, Hemingway, Einstein e Mark Twain hanno avuto le più grandi illuminazioni professionali mentre lavoravano in piedi.

DI CARLOTTA MAGNANINI

04 Novembre 2013

scienza benessere salute stili di vita lavoro

SULLO STESSO ARGOMENTO



DAL WEB

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

Una esperta di linguistica spiega come parlare una nuova lingua con solo 15 minuti di studio al giorno.

Babbel

Imbiancatura, tinteggiatura o decorazione pareti interne

 [prontopro.it](https://www.prontopro.it) **Imbiancatura, tinteggiatura o decorazione pareti interne - prontopro.it**

Monocale Sassari Centro

300 € - subito.it

I prezzi dei montascale a Cavallino potrebbero sorprenderti

Offerte di Montascale | Link Sponsorizzati





INVECECONCITA

Ho paura di non essere abbastanza



DAL MAGAZINE

Cercasi biondi bella presenza

QUESTA SETTIMANA IN EDICOLA





- [D RICETTE](#)
- [OROSCOPO](#)
- [REDAZIONE](#)
- [PUBBLICITÀ](#)
- [SCRIVETECI](#)
- [PRIVACY](#)

Seguici su



Divisione Stampa Nazionale - GEDI Gruppo Editoriale S.p.A. - P.Iva 00906801006 - Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA ISSN 2499-0817

