PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 7 - numero 1345 di giovedì 20 ottobre 2005

E-MAIL... RICETTA PER L'OBESITÀ

L'uso eccessivo dei messaggi elettronici tra colleghi di ufficio sarà causa di disturbi fisici dovuti alla vita sedentaria?

Pubblicità

La notizia arriva dalla BBC: L'uso eccessivo di e-mail è nocivo per la forma fisica e per la salute.

Secondo uno studio effettuato da "Sport England", organismo governativo britannico che si occupa di distribuire i proventi della lotteria nazionale dello sport, è emerso che si sta creando nei luoghi di lavoro una vera e propria dipendenza da computer e posta elettronica.

Come conseguenza, impiegati e altri addetti al videoterminale non fanno più neppure quei semplici movimenti che nell'arco dell'intera giornata lavorativa costituivano un elemento di rilevante importanza per la forma fisica.

Sport England sta invitando ad astenersi dalla trasmissione di messaggi inutili ogni venerdì, con lo scopo di far capire a coloro che svolgono lavori sedentari, l'importanza dei piccoli movimenti per mantenersi in forma.

Secondo un esperto internazionale del cuore citato dalla BBC, afferma che "si stanno perdendo milioni di ore di esercizio fisico a causa del grande successo delle e-mail che hanno portato, di giorno in giorno, ad una maggiore sedentarietà".

I livelli di attività aumentati almeno del 10% potrebbero conservare 6.000 vite, circa 500 milioni l'anno, e un milione in meno di persone obese o in soprappeso, che in Inghilterra potrebbe significare una notevole diminuzione di persone affette da malattie coronare e cardiovascolari, e un minor numero di popolazione affetta da diabete.

I responsabili di Sport England, si propongono come obiettivo principale, anche attraverso specifiche iniziative, di aumentare il numero di persone che sono fisicamente in forma, e il miglior luogo dove poter focalizzare questa iniziativa è proprio il posto di lavoro.
"Desideriamo persone in movimento negli uffici, nelle fabbriche, nei supermercati e negli ospedali, e costruire attività nella loro vita quotidiana."
