PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 9 - numero 1670 di giovedì 15 marzo 2007

Gambe a rischio trombosi per il lavoro sedentario

I risultati di uno studio neozelandese. Piu' movimento e pause per la prevenzione.

Pubblicità

Passare molte ore al computer, senza mai alzarsi, aumenta il rischio di trombosi alle gambe.
Lo sostiene uno studio, condotto dal Prof. Richard Beasley del Medical Research Institute di Wellington, effettuato sui pazienti ricoverati in ospedale per emboli alle gambe. Dalle indagini condotte è emerso che il 34% del campione trascorreva molte ore in posizione seduta, conducendo un lavoro sedentario davanti al computer.

Gli emboli possono svilupparsi nelle vene profonde delle gambe di coloro che sono immobili per lunghi periodi. Se l'embolo si stacca e giunge al cuore, ai polmoni o al cervello, può causare gravi danni, ad esempio ictus o attacchi di cuore.

Alcuni fattori di rischio per le trombosi sono già noti da tempo, come il fumo, la gravidanza, l'età, mentre altri sono stati recentemente individuati. E' il caso della "sindrome da classe economica", relativa all'immobilità degli arti inferiori, nei lunghi viaggi aerei, dovuta agli angusti spazi della classe economica.

Sull'aumento di rischio di trombosi connesso alle lunghe ore trascorse seduti davanti al computer il prof. Richard Beasley ha cominciato ad indagare nel 2003.

L'argomento merita una particolare attenzione, in quanto coinvolge milioni di lavoratori.
Spesso, tra casa e lavoro, le persone trascorrono 12 ore al giorno sedute davanti al PC, in alcuni casi anche 18; le pause inoltre non sono frequenti.
"In alcuni casi i lavoratori stanno anche tre-quattro ore senza alzarsi; ciò accade soprattutto nel settore dell'IT e nei call-center".

Un semplice consiglio di prevenzione per chi trascorre la giornata davanti allo schermo è quello di prendersi delle "micro-pause", alzandosi e sgranchendo gambe e braccia.

Fonte: The New Zeland Herald

Pubblicità

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.