PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 16 - numero 3278 di martedì 18 marzo 2014

Nordic Walking: una nuova idea di prevenzione nei luoghi di lavoro

L'importanza e i vantaggi per aziende e imprese della promozione della pratica dell'attività fisica nei luoghi di lavoro. La tecnica e i benefici specifici del Nordic Walking. A cura di Debora Russi e Cristian Ardenghi.

Il **Nordic Walking** come prevenzione e benessere nei luoghi di lavoro?
Questo è il quesito che si stanno ponendo alcuni esperti del settore come Debora Russi, formatrice esperta in Salute e Sicurezza sui luoghi di lavoro e Cristian Ardenghi, consulente di sicurezza sul lavoro, entrambi istruttori di **Nordic Walking**, con lo scopo di trovare metodi formativi più efficaci finalizzati alla prevenzione aziendale.

Si stima che, In Europa, **più del 35% delle persone resti seduta per più di 7 ore al giorno** e che, in Italia, tra la popolazione adulta che lavora, la sedentarietà sia un comportamento diffuso, determinato dai lunghi periodi trascorsi in piedi e fermi, o seduti, durante la giornata lavorativa.
La sedentarietà è una condizione che può essere favorita dal tipo di lavoro svolto, che unitamente alla scarsa attività fisica, alla scorretta alimentazione, al fumo e all' uso di alcool, si stima essere tra i principali fattori di rischio delle malattie cardiovascolari e metaboliche (come l'infarto, l'obesità, il diabete di tipo II) e delle malattie dell'apparato osseo e delle articolazioni (come l'osteoporosi e i disturbi muscolo scheletrici).

È dimostrato che l'**attività fisica**, svolta ogni giorno secondo i livelli raccomandati [1], è un ottimo investimento di prevenzione in quanto favorisce sia il benessere psicologico, riducendo ansia e depressione, sia quello fisico riducendo l'insorgenza di tipiche malattie professionali (tunnel carpali, ernie discali, lombalgie, dolori cervicali) a carico dell'apparato muscolo scheletrico.
È quindi fondamentale **promuovere la pratica dell'attività fisica nel luogo in cui si lavora**, in quanto dovrebbe essere tra i principali ambienti in cui attivamente si promuove la salute e il benessere di quanti vi si recano.

Investire nella promozione dell'attività fisica, così come in altre azioni di promozione della salute, ha per l'azienda molteplici vantaggi; realizzare dei programmi di promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro è un investimento sia per la salute dei lavoratori sia per la crescita dell'impresa.

I benefici e i vantaggi della promozione dell'attività fisica sul luogo di lavoro [2]

	Per i lavoratori	Per l'impresa
Per migliorare	· la salute e la qualità della vita anche sul posto di lavoro · la soddisfazione lavorativa (motivazione,concentrazione, memoria, interesse, rapporto con i colleghi,...) · la gestione dello stress	· la qualità della vita sul luogo di lavoro · l'immagine dell'impresa · le relazioni lavorative · la produttività
Per aumentare	· il benessere psicosociale	· il senso di appartenenza
Per ridurre	· il rischio di mortalità prematura · il rischio di soffrire di alcune malattie (malattie	· assenze per malattia · infortuni sul lavoro · turn over

	cardiovascolari, diabete, ipertensione, ipercolesterolemia)	· costi sociali (indennizzi, assicurazioni,...)

Una delle attività fisiche più complete in assoluto e in grado di essere svolta dalla maggior parte delle persone, senza particolari condizioni di preparazione fisica, è il **Nordic Walking**.

Infatti adottando una tecnica corretta si riesce ad avere un elevato coinvolgimento muscolare ed un efficace lavoro cardiocircolatorio ottenendo enormi benefici per la propria salute.
Seppur la letteratura sulla materia non sia di vecchia data, studi recenti dimostrano che **i benefici del N.W. per coloro che lo praticano** sono:

- incremento dell'ossigenazione dell'intero organismo;
- mantenimento in esercizio di quattro delle cinque forme principali di sollecitazione motoria: resistenza, forza, mobilità, coordinazione;
- ritardo del processo di invecchiamento;
- aumento della frequenza cardiaca di 10-15 pulsazioni al minuto rispetto alla camminata tradizionale alla stessa andatura, generando quindi una buon esercizio cardiocircolatorio;
- rinforzo del sistema immunitario;
- ristabilizzazione dei valori della pressione, dei livelli dei trigliceridi e del colesterolo: si consumano i grassi;
- diminuzione dei valori glicemici nelle patologie diabetiche;
- minore percezione della fatica, il che consente di poter effettuare una attività fisica più lunga: ideale quindi per persone non sportive o poco allenate.
- produzione di un consumo energetico superiore del 20 ? 30% rispetto alla camminata senza bastoncini;
- coinvolgimento di circa il 90% della nostra muscolatura.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVD031] ?#>

Per ottenere tutto questo bisogna semplicemente **camminare con naturalezza, ma con l'aggiunta di due bastoncini**, che si utilizzano però con un sistema totalmente differente rispetto a quello utilizzato solitamente, per esempio da chi va in montagna: infatti il bastoncino è usato per spingere e non come appoggio. Proprio la spinta sui bastoncini permette di coinvolgere il maggior numero di muscoli possibile al fine di favorire un esercizio benefico.
C'è inoltre una tecnica ben precisa da adottare, che consiste nel **coordinare alternativamente braccia-gambe**, con ampiezza di movimento delle gambe e delle braccia, rilassamento delle spalle e decontrazione muscolare nel movimento delle braccia, postura eretta e rullata del piede, oltre che controllare la respirazione.

Una soluzione per i lavoratori nonché un'opportunità per i Datori di Lavoro?
L'art. 37 del D.Lgs. 81/2008 obbliga il Datore di lavoro a formare i lavoratori sulle [...] procedure di prevenzione [...]. Ebbene, la tecnica del Nordic Walking può essere utilizzata come misura preventiva soprattutto sulle seguenti tipologie di rischio negli ambienti di lavoro:
1) movimentazione manuale dei carichi (lavoratori che movimentano carichi pesanti e/o con movimenti ripetitivi e/o monotoni);
2) postura fissa e protratta (videoterminalisti; lavoratori che stanno molto in piedi ed in postazione fissa, per es. "lavori in catena")
3) stress lavoro correlato (conflitti tra lavoratore/lavoratore o lavoratore/preposto, difficoltà di comunicazione tra neoassunti e "anziani", o comunque quando suggerito dal medico del lavoro).

I **benefici specifici per la MMC e la POSTURA** sono i seguenti:

- scioglie le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca (zona cervicale);
- migliora la postura e favorisce la mobilizzazione della colonna vertebrale;
- alleggerisce il carico sulle articolazioni e sull'apparato motorio in genere;
- protegge l'organismo da osteoporosi e artrosi: infatti uno sforzo moderato e costante stimola la capacità delle ossa di assimilare il calcio e produce sostanze come l'elastina e il collagene che formano le cartilagini.

I **benefici specifici per lo STRESS** sono i seguenti:

- migliora il tono dell'umore perché il nostro corpo libera delle sostanze, le endorfine e le serotonine, capaci di contrastare l'ansia e la depressione;
- armonizza il battito del cuore che, come sappiamo, nei momenti di stress tende ad accelerare, causando ansie e paure;
- con i miglioramenti fisici del corpo, la mente tende ad allontanare i problemi rendendoli meno assillanti e, allo stesso tempo, tende a vedere con maggiore tranquillità le preoccupazioni di tutti i giorni in modo da poterle affrontare serenamente;
- regolarizza il respiro, che invece nei momenti di ansia e di paura tende a farsi corto, superficiale e "alitante";
- si scaricano le tensioni muscolari accumulate senza il rischio di strappi o stiramenti;
- stimola l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress.

Dove lo si può praticare?
Il terreno perfetto dove svolgere questa attività è lo sterrato, un prato ma anche l'asfalto; per cui percorsi ad hoc nei piazzali esterni aziendali possono essere perfetti. Non occorre infatti salita o discesa.

Quali possono essere i costi che gravano sull'azienda?
- Eventuale acquisto di bastoncini ad uso dei lavoratori in ambito aziendale;
- Competenza dell'istruttore nella fase di formazione alla corretta tecnica del Nordic Walking;
- Eventuale competenza dell'istruttore in caso l'azienda chiedesse la sua presenza anche durante alcune ore (per es. pausa pranzo, dopo-lavoro, ecc..)

...ma il costo può essere ammortizzato dal ritorno che si ha dai benefici della tecnica:
- abbassamento del rischio di esposizione a malattie professionali;
- aumento della qualità del lavoro;
- miglior percezione, da parte del lavoratore, della Politica aziendale in materia di salute.

Debora Russi
Cristian Ardenghi

---

[1] Almeno 150 minuti di attività fisica aerobica di moderata intensità, in sessioni di esercizio della durata di almeno 10 minuti per volta,**oppure** almeno 75 minuti di attività fisica aerobica vigorosa, **oppure** combinazioni equivalenti di attività fisica moderata e vigorosa (per es. 120 minuti di attività moderata e 15 di attività vigorosa). Per approfondire il significato delle espressioni "intensità moderata" e "intensità vigorosa", si rimanda all'articolo sul web Gottin M, Le raccomandazioni Oms per l'attività fisica, 2010.
[2] Tabella tratta da «Augmentez vos "actifs"» pubblicazione del programma canadese Kino-Quebec che si prefigge di promuovere l'adozione di uno stile di vita attivo in tutti gli ambienti di vita. In: www.kino-quebec.qc.ca/publications/augmentezvosactifs.pdf. Cfr. riferimento bibliografico VII.

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.