

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 23 - numero 5003 di Venerdì 10 settembre 2021**

# **Quali sono i rischi per la salute della postura seduta prolungata?**

*Una relazione si sofferma sui rischi del mantenimento prolungato della postura seduta statica al lavoro. Quanto tempo trascorriamo seduti? Quali sono i lavoratori più a rischio? Quali sono gli effetti sulla salute della posizione seduta prolungata?*

Bilbao, 10 Set ? Nei mesi scorsi il nostro giornale ha cercato di evidenziare un **rischio emergente** lavorativo, molto diffuso in conseguenza dei mutamenti organizzativi correlati all'emergenza COVID-19, la **sedentarietà** prolungata nel tempo. E per farlo abbiamo intervistato ("La pandemia, il lavoro agile e i rischi del lavoro sedentario") **Francesco Draicchio**, Responsabile del Laboratorio di ergonomia e fisiologia dell'Inail che ha ricordato i tanti rischi per la salute dei lavori sedentari.

Torniamo a parlarne oggi con riferimento ad un recente documento, connesso alla campagna 2020-2022 "Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!", con cui anche l'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA) affronta il problema del **mantenimento prolungato di una posizione seduta statica** durante l'attività lavorativa.

La relazione "Il mantenimento prolungato della postura seduta statica al lavoro. Effetti sulla salute e suggerimenti di buone pratiche. Sintesi", commissionata dall'Agenzia europea, esamina la portata del fenomeno del lavoro sedentario e i suoi effetti sulla salute e formula raccomandazioni sui limiti di tempo per la posizione seduta.

# Il mantenimento prolungato della postura seduta statica al lavoro

Effetti sulla salute e suggerimenti di buone pratiche

Sintesi



Safety and health at work is everyone's concern. It's good for you. It's good for business.

Nell'articolo di presentazione del documento ci soffermiamo sui seguenti argomenti:

- Quanto tempo trascorriamo seduti quando lavoriamo?
- Quali sono i lavoratori e le situazioni più a rischio?
- Quali sono gli effetti sulla salute della posizione seduta prolungata?

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0709] ?#>

## Quanto tempo trascorriamo seduti quando lavoriamo?

La relazione ? a cura di Kees Peereboom e Nicolien de Langen (*vhp human performance*, Paesi Bassi) in cooperazione con Alicja Bortkiewicz (Istituto Nofer di medicina del lavoro, ?ód?, Polonia) ? spiega innanzitutto che cosa si intenda per **mantenimento prolungato della posizione seduta**.

Il mantenimento della posizione seduta "si definisce **prolungato** quando ha una durata pari o superiore a 2 ore continuative per volta e presenta le seguenti caratteristiche:

- basso consumo energetico;
- postura seduta del corpo;
- lavoro muscolare carico statico (sforzo fisico per mantenere la stessa posizione)".

## Quanto tempo trascorriamo seduti quando lavoriamo?

La relazione indica che secondo i dati di Eurobarometro del 2013 nell'Unione Europea "**il 18% degli adulti sta seduto per più di 7,5 ore complessivamente durante la giornata**". I tempi più elevati "si registrano nei paesi scandinavi e quelli più bassi in paesi come l'Italia, il Portogallo e la Spagna".

Inoltre secondo altri dati, quelli di Eurostat del 2017, "**il 39% dei lavoratori dell'UE svolge la propria attività lavorativa da seduti**; tale percentuale comprende gli addetti a lavori d'ufficio che prevedono l'utilizzo del computer, il personale dei call center e i conducenti di veicoli". E secondo un'indagine europea sulle condizioni di lavoro (*Sesta indagine europea sulle condizioni di lavoro ? Relazione generale*), **il 28% dei lavoratori "dichiara di mantenere una posizione seduta quasi tutto il tempo** e il 30% per una durata compresa tra un quarto e tre quarti dell'attività lavorativa". E il 31% delle donne "ha segnalato di mantenere quasi sempre una posizione seduta, contro il 25% degli uomini".

La percentuale delle persone che lavora con computer, portatili o tastiere, per tutto il tempo o quasi, "è aumentata dal 17,6% nel 2000 al 30,3% nel 2015".

E, con riferimento all'edizione 2019 dell'indagine europea tra le imprese sui rischi nuovi ed emergenti, si può affermare che "**il secondo fattore di rischio** segnalato con maggiore frequenza nell'UE-27 (61% delle sedi) **è il mantenimento prolungato della posizione seduta**".

Ed è evidente che le misure di contenimento dell'emergenza COVID-19, con i lockdown e l'incremento delle attività in smart working telelavoro, non possono che aver reso tale rischio ancora più diffuso tra i lavoratori.

## Quali sono i lavoratori e le situazioni più a rischio?

Quali sono i **lavoratori più a rischio** in relazione al mantenimento prolungato della **posizione seduta**?

Il documento indica che chi lavora in **ufficio** "è maggiormente soggetto al rischio di mantenimento prolungato della posizione seduta".

Tuttavia anche altri impieghi e attività professionali comportano periodi prolungati in questa posizione. Ad esempio "quelli di

**autisti, piloti, gruisti, operatori di macchinari per la cucitura, operai delle linee di assemblaggio e addetti presso sportelli di servizio e laboratori, call center e sale di controllo".**

Inoltre "chi **lavora da casa** può tendere a lavorare più a lungo senza fare pause, in condizioni ergonomiche potenzialmente peggiori rispetto a quelle presenti in ufficio".

Si segnala, come ricordato tra i dati, che le **donne** "dichiarano più degli uomini di mantenere quasi sempre una posizione seduta durante il lavoro. Inoltre, sono altamente rappresentate in alcune attività svolte prevalentemente da seduti, quali lavori d'ufficio e di micro-assemblaggio, e considerate anche di basso livello. Ciò può comportare che non abbiano controllo sulle modalità di lavoro, tra cui le pause per alzarsi e muoversi".

Si ricorda che le donne in stato di gravidanza "devono evitare il mantenimento prolungato della posizione seduta, facendo frequenti di frequente pause per alzarsi e muoversi, specialmente con il progredire della gravidanza".

Inoltre il mantenimento prolungato della posizione seduta può essere un problema particolare anche per i lavoratori che hanno sviluppato disturbi muscoloscheletrici e patologie croniche quali dolori alla schiena e malattie reumatiche, poiché lunghi periodi in tale posizione possono provocare dolori associati a queste patologie.

Senza dimenticare che con l' invecchiamento della forza lavoro, il numero di lavoratori affetti da patologie croniche è destinato ad aumentare.

Infine si segnala che a causa della natura più sedentaria dell'attività lavorativa e dell'aumento dell'età di pensionamento, "**oggi i lavoratori possono essere più esposti al lavoro sedentario nel corso della loro vita rispetto alle generazioni precedenti**".

### **Quali sono gli effetti sulla salute della posizione seduta prolungata?**

La relazione si sofferma poi sugli **effetti sulla salute della posizione seduta**.

In particolare, basandosi, su un breve esame della letteratura, la relazione si sofferma sulla causa e sugli effetti sulla salute del **mantenimento prolungato della posizione seduta statica**.

Gli **effetti** "che sono stati collegati a tale posizione includono:

- lombalgia;
- disturbi al collo e alle spalle;
- diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari;
- obesità;
- alcuni tipi di tumore, in particolare alla mammella e al colon;
- problemi di salute mentale;
- morte prematura".

Riguardo al rischio di **diabete** e di contrarre **malattie cardiovascolari** si indica che quando si sta seduti "non si usano quasi per

nulla i muscoli delle gambe e è noto che l'attività dei grandi muscoli delle gambe è importante per il pompaggio del sangue".

Inoltre, riguardo ai collegamenti tra posizione seduta e disturbi muscoloscheletrici (DMS), si segnala, ad esempio, che "l'esposizione a vibrazioni al corpo intero quando si sta seduti, per esempio all'interno di un veicolo, aumenta i rischi di problemi lombari e di altri DMS, soprattutto se le posture sono obbligate, disagiati o scorrette".

Infine, oltre alla lombalgia, "lavorare da seduti può causare disturbi agli arti superiori in caso di lavori ripetitivi, lavoro statico dei muscoli, posture disagiati e necessità di esercitare forza o un allungamento forzato dei muscoli".

Concludiamo segnalando che il documento si sofferma anche su:

- normativa e orientamenti
- prassi di prevenzione
- indicazioni per gli ambienti di lavoro
- suggerimenti per i responsabili politici.

[Il link al sito della campagna "Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!"](#).

Tiziano Menduto

***Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:***

[Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro. "Il mantenimento prolungato della postura seduta statica al lavoro. Effetti sulla salute e suggerimenti di buone pratiche. Sintesi", a cura di Kees Peereboom e Nicolien de Langen \(vhp human performance, Paesi Bassi\) in cooperazione con Alicja Bortkiewicz \(Istituto Nofer di medicina del lavoro, Łódź, Polonia\). documento correlato alla campagna europea "Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!"](#).



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.

---

