

## Benessere

**In ufficio**  
La testa dovrebbe stare in linea con il bacino

Uno dei benefici di sedersi a terra è migliorare la consapevolezza del lavoro dei muscoli della schiena. «Alzarsi doloranti da una lunga seduta è la conseguenza di una posizione scorretta favorita da un rilassamento completo della muscolatura posteriore della colonna vertebrale come accade quando siamo "insaccati" sul divano o ingobbiti alla scrivania», dice Faldini. «L'unica postura rilassata che può non generare posizioni coatte della colonna e della pelvi è quella adeguatamente

sostenuta dalla sedia stessa, come accade nelle poltrone del treno o dell'aereo», spiega l'esperto. E in ufficio? «In generale, la seduta più vantaggiosa è quella in cui la testa è in linea con il bacino e i muscoli posteriori della schiena sono contratti al punto giusto per promuovere e mantenere le naturali lordosi cervicale e lombare: sono le due curve fisiologiche ben apprezzabili guardando la colonna di profilo e che compensano la cifosi toracica (chiusura delle spalle)».

# Anche sedersi (per terra) è fare movimento

Una «sequenza» che vale anche come test utile a capire quanto si è in forma

di Anna Fregonara

Quando è stata l'ultima volta che vi siete sentiti dire che stare seduti potrebbe far bene alla vostra salute? Probabilmente qualunque adulto sano non se lo è mai sentito consigliare. Anche perché gli studiosi concordano nel sottolineare come l'eccessiva sedentarietà sia legata a una durata della vita più breve e di minor qualità: espone a un maggior rischio di malattie cardiovascolari, pressione alta, diabete, obesità, alcune forme di tumore, depressione, demenza, stress, ansia. Non solo, l'attività fisica migliora la mineralizzazione delle ossa, la qualità del sonno, l'autostima, la funzione digestiva e la regolarità dell'intestino. Eppure c'è un tipo di seduta che, se praticata 15-30 minuti al giorno secondo Juliet e Kelly Starrett, lui dottore in fisioterapia, la moglie ex atleta professionista, autori del bestseller *Built to move*, sembra utile: è quella a terra, per esempio con le gambe incrociate come ci hanno insegnato all'asilo o come quando a yoga si esegue il *lotto*, l'*asana* simbolo.

## Equilibrio della colonna

«In queste posizioni si mantengono le gambe in abduzione, aprendo quindi l'anca, e c'è un buon equilibrio della colonna nel suo insieme che mantiene una contrattura armonica della schiena», spiega Cesare Faldini, ordinario di Ortopedia all'Università di Bologna e direttore della Clinica Ortopedica e Traumatologica dell'Istituto Rizzoli di Bologna. «In questo modo il fisico annulla, o quasi, i possibili effetti negativi di posizioni che adottiamo per stare seduti - alla scrivania, in auto, sui mezzi pubblici, sul divano - fino al 90 per cento della giornata: pensiamo a quanto il corpo deve compensare quando ci sediamo con le gambe accavallate, con un piede sotto la coscia o ingobbiti sulla scrivania. Quest'ultimo è l'errore principale che si compie perché si riduce la lordosi lombare e la posizione diventa la condizione di massimo carico della colonna».

Il *floor time* (tempo sul pavimento), come lo chiamano gli americani, sta diventando una tendenza, anche se le sfumature di cosa voglia dire sedersi a terra sono maggiori di quanto si possa pensare. Sebbene le prove scientifiche siano poche, i possibili benefici vanno dal migliorare postura

e flessibilità fino al contrastare colli doloranti (si veda il box) e promuovere persino la longevità. Un gruppo di ricercatori, si legge su *European Journal of Preventive Cardiology*, ha sottoposto qualche anno fa 2002 adulti, di età compresa tra 51 e 80 anni, a un test di controllo della forma fisica muscolo-scheletrica: consisteva nel valutare la capacità di sedersi a terra e poi di alzarsi utilizzando il minimo supporto ritenuto necessario. Ognuno dei due movimenti di base ha ottenuto un punteggio a cui è stato sottratto un punto per ogni «aiuto» utilizzato, per esempio una mano o un ginocchio. I soggetti sono stati seguiti in media per sei anni. Per i ricercatori, il test si è dimostrato predittivo della mortalità per tutte le cause. I soggetti nella fascia di punteggio più bassa avevano, infatti, un rischio di morte 5-6 volte superiore rispetto a quelli del gruppo di riferimento.

## Forza muscolare

«Questo studio usa la capacità di sedersi sul pavimento e di rialzarsi in modo autonomo per testare la forza muscolare e la coordinazione», prosegue Faldini. «Sono qualità che se sono buone permettono di avere una più efficace funzione cardiovascolare che è correlata con migliori aspettative di vita, sulle quali vi influisce anche il rapporto peso-potenza. Tralasciando il punteggio, che deve essere valutato e misurato solo da uno specialista, l'esercizio del test potrebbe, invece, essere eseguito come allenamento. Saperlo fare può ridurre il rischio di caduta che nell'anziano è sempre associata alla riduzione della forza; rende autonomo il soggetto perché rialzarsi può non essere semplice se non si è allenati; mantiene tonica la mu-



CdS

## Postura

Le strategie che contrastano il collo da sms

Il chiropratico americano Dean Fishman coniò, nel 2008, il termine «text neck» (collo da sms) per indicare una lesione da stress ripetitivo derivante da ore trascorse guardando in basso. L'idea gli venne visitando un paziente di 17 anni ingobbito sul suo smartphone. «Una testa pesa circa 4,5-5 chili in posizione neutra, quando le orecchie sono sopra le spalle. Per ogni centimetro di inclinazione del capo in avanti, il peso resta sempre lo stesso, ma l'azione sul disco sia a livello cervicale sia lombare diventa una leva «sfavorevole» e il carico può essere percepito come eccessivo: dalla inclinazione più lieve a 15° a quella massima di 60°, il peso percepito varia da 12 a 27 kg. Per questo, il computer, come il cellulare, è bene averlo all'altezza degli occhi».



L'esperto risponde alle domande dei lettori sulla riabilitazione [forumcorriere.corriere.it/riabilitazione](http://forumcorriere.corriere.it/riabilitazione)

scolatura che ci sostiene in posizione corretta».

## La posizione giusta

Non tutte le sedute a terra vanno però bene. «Sedersi con le gambe dritte davanti a sé è una posizione che non tutti possono assumere perché, specie nell'anziano o nel soggetto in sovrappeso, si stirano le radici nervose, soprattutto il nervo sciatico, e può manifestarsi dolore. Cosa che può accadere anche nella posizione tipica giapponese (*seiza*) in cui si piegano le gambe in modo che il collo del piede poggi sul pavimen-

to e i talloni siano sotto il sedere», sottolinea l'ortopedico. «La seduta a terra per far bene non deve incutere sofferenza o scomodità. Per questo si può ricorrere a un cuscino che, oltre a essere un ottimo isolante della temperatura, rende meno traumatico il contatto con il suolo. Chi non è abituato dopo poco può avvertire fastidi che possono manifestarsi come parestesie, formicolii alle gambe. Anche un movimento apparentemente facile come sedersi a terra richiede, infatti, un allenamento graduale».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Una persona anziana o poco allenata non dovrebbe provare a fare eseguire da solo l'esercizio illustrato, bensì con l'aiuto di un terapeuta o di un personal trainer, per non rischiare di cadere mentre si siede o di non riuscire a rialzarsi

# CISTIT ACT®



## O ti senti così, o ti senti ACT.

Prova **CISTIT ACT FORTE**, l'integratore alimentare a base di **D-Mannosio da betulla e Cranberry** che favorisce la normale funzionalità delle vie urinarie. Disponibile in bustine per un'azione **URTO** e in capsule.

**14** BUSTINE **30** CAPSULE

**LINEA ACT. LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO!**

OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2023 - Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non sostituiscono una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.



In farmacia e parafarmacia

Distribuito da:

F&F s.r.l.

031 525522

LINEA-ACT.IT