

benessere | in ufficio

MASCHERE A LED PER STIMOLARE LA MEMORIA, SCRIVANIE PIÙ ERGONOMICHE, POSTURA SOTTO CONTROLLO MA SOPRATTUTTO... TECNICHE DI RESPIRO ZEN (E PARECCHIE PAUSE RISTORATIVE): CON I BUONI PROPOSITI QUEST'ANNO COMINCIAMO DAL RIENTRO

di **Anna Alberti**

# MAL DI DESK

L'ULTIMO ACCESSORIO PER UN GEEK CHE SI RISPETTI è un paio di occhiali totalmente coprenti (sì, sono quelli che vedete nella pagina precedente), con due lucine rosse a cui esporsi a occhi rigorosamente chiusi per una decina di minuti, dopo una dura giornata al computer. «Una stimolazione luminosa intermittente che amplifica le onde alfa del cervello, migliora la plasticità delle sinapsi e la comunicazione tra neuroni», spiega Francesco Ferro Milone, neurologo dell'università di Verona. «Col risultato che stress e tensioni si allentano e l'umore risale. Nel tempo, poi, migliora anche la memoria di lavoro». Proprio quello che servirebbe ai molti che stanno inchiodati tutto il giorno alla scrivania, connessi 24 ore su 24 tra pc e altre appendici digitali (vedi smartphone e tablet), spesso usati in contemporanea. Con varie conseguenze su capacità di attenzione, umore, sonno (ma per estensione anche su schiena, collo e... giro vita). Un mix di malanni definiti nel loro insieme *iDisorder*, dal titolo dell'ultimo manuale dello psicologo californiano Larry Rosen, uscito da pochi mesi e già bestseller (vedi al punto 3). Per prevenirli, cinque specialisti a consulto per noi. NB: quest'anno con i buoni propositi si comincia al rientro!



## 1. IL TRIANGOLO NO

«Tutto il giorno al computer? Verrebbe da dire attenti a quei tre, cioè spalla-gomito-polso, super sollecitati dal desk», avverte Antonio Bortone, presidente dell'Associazione Italiana Fisioterapisti (che celebra l'8/9 la giornata mondiale: [aifi.net](http://aifi.net) - n. verde 800036077). «Chi lavora alla scrivania dev'essere consapevole dei rischi che corre e prevenirli controllando bene l'ergonomia della propria postazione. Per cominciare, meglio sistemare il pc all'angolo di una scrivania a L, o in un tavolo incavato al centro, per consentire un'organizzazione del lavoro bidirezionale. La tastiera dev'essere rialzata, leggermente inclinata e piazzata in modo che gli avambracci stiano quasi completamente sul piano d'appoggio, non sui bordi. Lo schermo va messo ad altezza occhi: chi lavora non dovrebbe guardare in giù ma davanti (con la mascella a 90 gradi rispetto alla colonna: se non è così, sollevare il video con qualche libro). Il mouse, poi, dovrebbe essere utilizzato alternativamente sia a destra sia a sinistra: i movimenti bilaterali risparmiano problemi a braccia e spalle. Ma dato che per molti non è facile, è utile alternare mouse e penna, e allenare l'altra mano con palline di gomma e attrezzi».

## 2. TRA TUNNEL CARPALE E GOMITO DEL TENNISTA

«Può capitare che, nonostante tutte le attenzioni ergonomiche, formicolii e doloretto si facciano vivi, di tanto in tanto», aggiunge la fisioterapista Alessandra Amici, segretario nazionale dell'Aifi. «Se da mesi cerchiamo di ignorare quell'intorpidimento che proviamo tra mano e polso, forse abbiamo un'inflammatione causata dalla compressione del mediano, un nervo fondamentale, costretto a passare in una specie di "vicolo stretto", il cosiddetto tunnel carpale. Se invece il formicolio o il dolore vero e proprio riguarda il gomito - e si presenta anche a riposo - è probabile che si tratti di un inizio di epicondilita, nota anche come gomito del tennista, che in realtà riguarda tutti quelli che fanno un grande uso del braccio, per esempio col mouse. Una spalla dolente o bloccata è quasi sempre una reazione di compenso agli altri problemi. In tutti questi casi meglio non rimandare, ma rivolgersi a un esperto: ginnastica ad hoc e fisioterapia spesso evitano che il problema progredisca fino a rendere necessario il ricorso al bisturi».

## 3. IDISORDERS E TECNO FANTASMI

Controllare compulsivamente mail, sms, tweet ogni minuto, vivere connessi 24 ore su 24 con tablet o smartphone sempre accesi, scegliere l'anima gemella su tumblr, mollarsi su facebook, oltre che lavorare tutto il giorno al pc avranno qualche conseguenza sulla nostra salute psicofisica? Lo psicologo Larry Rosen, della California State University, ne è convinto e ci mette in guardia dalle nuove tecno-patologie a cui sembrano più esposti quelli che hanno già una certa predisposizione a depressioni, sindromi ossessivo-compulsive, eccessi di narcisismo. A cominciare dalla "phantom vibration syndrome", la sindrome della vibrazione fantasma, in cui si ha l'errata percezione che il cellulare nella nostra tasca stia vibrando, persino se è appoggiato sul tavolo. Per continuare col "google effect", che consiste nella crescente incapacità di memorizzare nuove informazioni (ma anche indirizzi, numeri di telefono) nell'illusione di poterli facilmente recuperare su google o sui contatti del cellulare. O, ancora, con la cosiddetta deviazione del "meformer" (tipica di chi passa tutto il tempo su twitter cercando informazioni su... se stesso). O ancora con la "facebook depression", che coglie sempre più spesso adolescenti (e adulti?) emodipendenti da social network. Soluzioni? Qui la lettura di *iDisorder - Understanding Our Obsession With Technology and Overcoming Its Hold on Us* (Palgrave Macmillan), ci stupisce già meno: l'antidoto di Larry Rosen consiste infatti nel dosare il virtuale (specie ai nativi digitali) e tornare di tanto in tanto al mondo reale, spegnendo i device e concedendosi qualche passeggiata nella natura. Insomma semplice buon senso: merce rara tra i tecno addicted.

## 5. STOP AL CIBO SPAZZATURA

«Inutile illudersi, chi sta seduta tutto il giorno non può superare le 1200/1600 calorie quotidiane: quelle in eccesso finiscono nel girovita. Meglio cominciare tagliando junk food e ammazzafame da macchinetta», suggerisce Dvora Ancona, medico estetico e nutrizionista milanese. «Le alternative - sane! - non mancano: a cominciare da una vaschetta di crudités da sgranocchiare a piacere (100 grammi non superano le 15/20 calorie). Oppure uno yogurt o un frutto (siamo tra le 50/80 cal.), o tre o quattro pezzi di frutta secca disidratata (buonissime mele, albicocche, prugne, intorno alle 40/50 calorie per 20 g). Anche un pugno di mandorle, noci e nocciole (tra le 50 e le 70 cal.) appagano il gusto e in più apportano i preziosi acidi grassi omega3. Infine un trucco che ho imparato in Israele, dove mi aggiornò: molti impiegati hanno l'abitudine di puntare il timer del pc ogni ora, per alzarsi e bere un'infusione (ideali quelle antiossidanti al tè verde o al rooibos)».

## 4. GRANULI ANTI NOSTALGIA

«Gli inglesi la chiamano post-vacation blues: è l'astenia psicofisica da rientro accompagnata da sonnolenza, nervosismo, risvegli notturni e cattivo umore», spiega **Oswaldo Sponzilli**, medico e studioso di Omeopatia e Medicina non convenzionale. «Per chi ne soffre il rimedio ideale è Nux Vomica 30 CH, cinque granuli prima di dormire. Se poi compaiono ansia, impossibilità di concentrarsi, stress da incontri col capo, consiglio Gelsemium 30 CH, cinque granuli da ripetere in base alla necessità. Altro rimedio efficace contro irritabilità, disturbi del sonno, cefalea tensiva, bruciori di stomaco provocati dall'ansia, è Datif PC, mix di 6 medicinali omeopatici: consiglio due compresse tre volte al giorno. Se poi compare un cerchio alla testa, con luce e rumore, è di grande aiuto Belladonna 9 CH (5 granuli più volte al giorno).

## CONSIGLI MOLTO (CHIRO)PRATICI

Tacchi consumati in modo irregolare, mandibola che scricchiola, coliti ricorrenti? Tutti segnali indiretti di un possibile squilibrio della colonna. Per questo l'Associazione Italiana Chiropratici (che dal 22 al 27 ottobre offrirà consulto gratis all'800017806 - chiropratica.it), propone regole preventive a misura di desk. 1) no a telefonate con la cornetta trattenuta tra testa e spalla per prendere appunti - un attentato a collo e vertebre; 2) si alla sedia ergonomica, ma anche a pause ogni 20 minuti per staccare gli occhi dal computer e fare due passi; 3) no alle gambe accavallate, che provocano torsioni tra bacino e colonna; 4) si al respiro diaframmatico che alleggerisce spalle e collo. Per imparare mettete una mano sulla pancia e gonfiatela ispirando per cinque secondi, poi espirate (la mano deve spostarsi su e giù ogni volta).