



# SANE ABITUDINI PER MIGLIORARE LA TUA VITA IN UFFICIO

**LAVORARE IN UFFICIO  
FA MALE ALLA SALUTE**

**SCOPRI COME EVITARLO**



# Sane abitudini per migliorare la tua vita lavorativa in ufficio

LAVORARE IN UFFICIO  
FA MALE ALLA SALUTE.

SCOPRI  
COME EVITARLO

**Introduzione di Luca Ruggeri,**  
il tuo office trainer

"Questo vademecum suggerisce nuove abitudini per migliorare la tua vita lavorativa.

**Cambia il tuo modo di lavorare!**

Ti assicuro che è possibile instaurare sane abitudini e migliorare la tua vita lavorativa.

Leggere queste pagine ti aiuterà ad acquisire la consapevolezza dei gravi problemi legati alla sedentarietà ed utili consigli per vivere una vita più sana.

Leggi questa guida, ne vale assolutamente la pena."

**METTI IN ATTO DA SUBITO IL  
CAMBIAMENTO ED IN POCO  
TEMPO POTRAI RAGGIUN-  
GERE OTTIMI RISULTATI.**



Luca Ruggeri

**JK** LineKit  
soluzione ufficio



## Happiness IN YOUR OFFICE

Sane abitudini  
per migliorare  
la tua vita lavorativa

visita il sito:

**linekit.com**

/ 5

### IL PROBLEMA

- Cosa significa uno stile di vita sedentario?
- Come vivere in modo più sano mettendo in discussione le nostre abitudini?

/ 15

### LA SOLUZIONE

- Come migliorare la qualità della nostra vita durante il lavoro in ufficio;
- La soluzione definitiva contro la sedentarietà;
- Cos'è e come funziona la scrivania Up&Down;
- Ecco cosa pensa chi già utilizza questo prodotto;
- Caratteristica della scrivania Up&Down motorizzata;
- Scopri se, in ufficio, sei sedentario o attivo;

# Cosa significa uno stile di vita sedentario?

## Come vivere in modo più sano?

IL CORPO UMANO È ADATTO AL MOVIMENTO.

*Per i primi sei milioni di anni della sua storia questo è stato il suo scopo principale: per sopravvivere, l'uomo doveva cacciare, scappare, correre, muoversi.*

### OGGI, PER SOPRAVVIVERE... CI SIAMO SEDUTI!

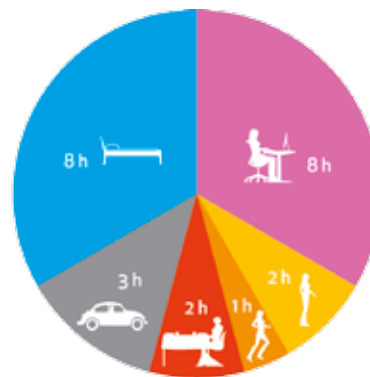
Nell'era moderna, i livelli di comodità che abbiamo raggiunto ci hanno portato ad uno stile di vita fortemente sedentario ed anche nel mondo del lavoro questa tendenza non ci abbandona.

Oggi, in un paese sviluppato, le persone trascorrono sedute mediamente dalle 3 alle 8 ore al giorno.

In realtà, le nostre giornate le trascorriamo principalmente seduti, fino a 12 ore al giorno: durante i pasti, in auto, alla postazione di lavoro, alla televisione, in relax la sera, ecc.

Stare seduti è classificato come comportamento sedentario.

La sedentarietà richiede un consumo energetico minimo.



# Cosa significa uno stile di vita sedentario?

RICORDA:  
IL CORPO UMANO  
È UNA MACCHINA  
DEL MOVIMENTO.

Prova a pensare a una Ferrari parcheggiata perennemente in garage: oltre a non sfruttare le sue capacità, in poco tempo si deteriorerà e sarà inutilizzabile.

La stessa cosa accade al nostro corpo quando trascorre troppo tempo seduto: il fisico ne accusa le conseguenze attraverso una pluralità di disturbi che possono presentarsi subito, ma che più spesso si manifestano in maniera più seria nel lungo termine.

Restando seduti gran parte della giornata si crea una compressione dei dischi spinali, causa di un loro prematuro deterioramento. Inoltre, la riduzione di stimoli all'apparato circolatorio provoca un rallentamento dell'attività cardiaca, accentuando fatica e stanchezza.

Uno studio fatto su 73.000 donne, ha evidenziato che il rischio di morte per infarto è 3 volte superiore per i soggetti che restano seduti più a lungo rispetto a quelli che hanno uno stile di vita più attivo.

**STARAI PENSANDO:**

**"Io vado a correre tutti i giorni, non sono così sedentario."**

**SBAGLIATO!**

*30/60 minuti di corsa al giorno non sono sufficienti a compensare il tempo trascorso seduti.*

*Una recente ricerca evidenzia che il comportamento sedentario è "indipendente" dall'attività fisica, il che significa che non basta fare attività fisica con regolarità, ma è altresì indispensabile trascorrere meno ore seduti.*

*Possiamo affermare quindi che fare regolare attività fisica è condizione necessaria ma non sufficiente per abbattere i problemi causati dalla sedentarietà. Infatti, stare seduti per più di 6 ore annulla totalmente gli effetti di 60 minuti di esercizio fisico.*

**TRAGICO,  
VERO?**



# Come vivere in modo più sano?

METTENDO  
IN DISCUSSIONE  
LE NOSTRE  
ABITUDINI!

*Nella nostra routine ritroviamo molti aspetti da correggere. La buona notizia è che con alcuni semplici accorgimenti possiamo migliorare il nostro stile di vita e vivere meglio.*

La vita lavorativa in ufficio è fatta di:

8.000 GIORNI

64.000 ORE

3.840.000 SECONDI

**DA TRASCORRERE**  
**SEDUTI ALLA SCRIVANIA...**  
**TANTISSIMO TEMPO!**

**E se fosse vero che stare seduti uccide più del fumo?**

Avere uno stile di vita sedentario alza il rischio di:

- **Disturbi cardiovascolari (+40%);**
- **Obesità (gli enzimi che sciolgono i grassi si riducono del 90%);**
- **Diabete;**
- **Affaticamento dei muscoli cervicali;**
- **Dolori alla schiena (che possono diventare ernie spinali);**
- **Ritenzione dei liquidi;**
- **Abbassamento dell'HDL (colesterolo buono);**
- **Rallentamento del metabolismo;**
- **Riduzione della produttività (minore attività cerebrale).**

Le conseguenze di tutto ciò?

**DISASTROSE.**

*I costi umani, aziendali e sociali sono enormi; quello che è ancora più grave è la totale mancanza di consapevolezza e conoscenza del problema e delle sue conseguenze.*



## COSTI UMANI

Oltre il 50% delle malattie professionali riconosciute riguarda patologie dell'apparato muscolo-scheletrico. Tra queste, le 3 più frequenti sono direttamente riconducibili all'ambito lavorativo in ufficio (tunnel carpale, epicondiliti, tendinopatie, rappresentano il 52,5% del totale).

Costi umani ancora maggiori sono quelli pagati nel lungo termine: lunghe malattie, ospedalizzazioni, costi assicurativi, disabilità e altro ancora.

## COSTI SOCIALI

Nel 2008 la spesa sanitaria pubblica in Italia ha sfiorato i 109 miliardi di euro, circa il 7% del Pil: 1.816,00 € annui pro capite.

## COSTI PER L'AZIENDA

Il 70% delle assenze dal lavoro è legato a problemi muscolo-scheletrici causati dalla posizione seduta e dalla postura scorretta. In termini economici, il costo di assenze per malattia è stimato in 600 milioni di giorni/anno, pari a 60 miliardi di Euro.

Le strutture e gli arredi per ufficio inadeguati al personale impiegato possono ridurre l'efficienza fino al 50%. Un'azienda spende in media 35.000 € annui per ogni dipendente, dunque è come se pagasse una persona avendone a disposizione effettivamente solo "mezza".



# Come si risolve?

D'altronde, non possiamo ribaltare totalmente la nostra vita. Il lavoro è lavoro, e se questo si svolge alla scrivania in ufficio, non possiamo certamente evitarlo! Ma non disperare... In realtà la soluzione a questo problema esiste e non è neppure troppo complicata.

**CONTINUA A LEGGERE,  
POTRAI VIVERE MEGLIO,  
IN MODO PIÙ SALUTARE,  
MENO STRESSANTE  
E ANCHE PIÙ A LUNGO!**

Inoltre, alzandosi l'età pensionabile, nel prossimo periodo aumenterà la percentuale di dipendenti tra 50 e 65 anni, superando le altre fasce anagrafiche.

Con evidenze simili, risulta impossibile pensare di poter ignorare gli specifici problemi legati all'anzianità, soprattutto se consideriamo l'ulteriore impatto negativo di un arredo ufficio inadeguato e di uno stile di vita sedentario.

Diventa piuttosto indispensabile ripensare e ampliare la gamma di soluzioni personalizzabili in grado di migliorare la condizione dei lavoratori, non solo in termini di postura, ma anche in relazione all'illuminazione, al microclima, ecc.

IL NOSTRO  
PROBLEMA  
PRINCIPALE  
RIMANE  
IN OGNI CASO  
UNA VITA  
TROPPO  
SEDENTARIA.







## **Come si può migliorare la qualità della nostra vita, senza rinunciare al lavoro in ufficio?**

Non c'è niente da fare: l'ufficio è sinonimo di sedentarietà per gran parte della giornata.

Quello che va cambiato è l'approccio al lavoro. Nuovi modi di lavorare oggi stanno guadagnando sempre più spazio e attenzione: home office, smart office, workplace...

**ANCHE IL CLASSICO LAVORO IN UFFICIO DEVE FARE UN SALTO IN AVANTI, E IL PRIMO CAMBIAMENTO DEVE AVVENIRE IN NOI.**

Poter cambiare postura nell'orario di lavoro, alzarsi per lavorare in piedi almeno 15 minuti ogni ora, consente di ridurre il tempo passato seduti e di abbassare gli effetti negativi causati dall'inattività. Se variare la posizione di lavoro è la soluzione, occorre stare attenti a come lo si fa. Cioè? Mantenere una postura ergonomica corretta è una regola ferrea da seguire sia quando si lavora in piedi, che seduti.

# QUAL È LA SCRIVANIA GIUSTA?

La scrivania regolabile  
Sit Stand (seduto-in piedi)  
non è l'unica alternativa  
alla classica scrivania  
ad altezza fissa.

## **ECCO LA SUDDIVISIONE SECONDO LA NORMATIVA:**

### **Tipo A:**

scrivanie ad altezza regolabile (in continuo anche dall'utente);

### **Tipo B:**

scrivanie ad altezza selezionabile  
(al momento dell'installazione);

### **Tipo C:**

scrivanie ad altezza fissa;

### **Tipo D:**

scrivanie ad altezza regolabile o selezionabile,  
ma con un intervallo di regolabilità ridotto.

*Una posizione ergonomica seduta è garantita dalla poltrona per ufficio adeguata e da scrivanie di tipo A, B e D, poichè esse consentono di adattare l'altezza del piano per raggiungere una postura corretta.*

*Per alternare la posizione di lavoro in piedi o seduto, nell'arco della giornata, occorre una scrivania di tipo A, ovvero Sit Stand, perché permette il passaggio in continuo da un'altezza compatibile con la seduta ad una adatta alla posizione eretta.*



scrivania **UP&DOWN** di LINEKIT

# Qual è la giusta postura?

*Seduti alla postazione videoterminale,*

è importante che la  
colonna vertebrale  
sia eretta e non compia  
alcuna torsione

*(da evitare quindi monitor in posizioni non frontali); l'avambraccio deve avere un supporto per non caricare il peso sul polso, in questo modo il gomito forma un angolo a 90°; schiena e cosce (bacino) devono costituire un'angolazione a 90°, così come cosce e gambe (ginocchio), gambe e piede (caviglia). La seduta deve essere ergonomica e regolabile per garantire una postura sana. Se essa viene regolata troppo alta o troppo bassa per l'utente, si hanno ripercussioni negative sulla schiena. Anche quando si lavora in piedi, il corpo deve avere un allineamento verticale; testa, collo, schiena e gambe devono essere dritti e in linea; i gomiti devono costituire un angolo retto.*



**PER INIZIARE, POSSIAMO ADOTTARE ALCUNI ACCORGIMENTI E IMPEGNARCI PER RENDERLI ABITUDINI SANE DA MANTENERE NEL TEMPO:**

01.

Usiamo le scale piuttosto che l'ascensore, sia a casa che in ufficio;

02.

Inseriamo i momenti in piedi il più possibile nell'arco della giornata lavorativa.

03.

Quando siamo al telefono, camminiamo oppure restiamo in piedi;

04.

Nel tempo che trascorriamo seduti, manteniamo sempre una postura corretta.

05.

Invece di inviare email ai colleghi o telefonare loro, alziamoci dalla sedia e andiamo alla loro postazione;

06.

Alziamoci per andare alla stampante, in archivio o alla multifunzione;

07.

Prendiamoci delle pause per muoverci, non stiamo fermi davanti alla macchina del caffè; oppure portiamo il caffè anche ai colleghi!

## I VANTAGGI?

Con una breve camminata, i livelli glicemici si abbassano fino al 30%. Quando ci muoviamo, i muscoli compiono una serie di contrazioni che attivano i geni per la buona salute, in posizione eretta, la curvatura naturale della spina dorsale consente al corpo di equilibrare e ben distribuire il suo peso evitando lo schiacciamento delle vertebre e migliorando la circolazione sanguigna.

Con il movimento, il rischio di tumore si abbassa del 25%.

**INOLTRE SI FAVORISCE LA PERDITA DI PESO PERCHÉ SI BRUCIANO 60 KCAL/ORA IN PIÙ: IN UN ANNO SIGNIFICA CONSUMARE 20.000 KCAL IN PIÙ (COME AVER CORSO 6 MARATONE)!!!**

Non meno importante, saremo più felici e sani, perché il movimento libera endorfine.

Promuovere uno stile di lavoro contro la sedentarietà è sinonimo di azienda agile e versatile. Abbiamo già ribadito che al fine di combattere la sedentarietà per mirare al benessere, non basta valutare soltanto l'attività fisica concentrata svolta in palestra, ma va considerata tutta la giornata, lavorativa e non.

*Oggi sono numerose le applicazioni da scaricare gratuitamente per controllare la tua attività giorno dopo giorno: noi te ne consigliamo alcune.*



Apple Health



FitBit



Noom



Bing Health and Fitness

## Ti proponiamo un esperimento...

01.

*Attiva una di queste app, conduci la tua normale attività fisica per 15 giorni e registra i dati.*

02.

*Fai le analisi del sangue e registra i tuoi valori di glicemia, colesterolo e peso.*

03.

*Imposta degli obiettivi di movimento seguendo i nostri consigli, dopo 30 gg. verifica i dati.*

**NOTERAI UN MIGLIORAMENTO MOLTO POSITIVO E SORPRENDENTE. IL MOVIMENTO È VITA!**



# La soluzione definitiva contro la sedentarietà



Finora abbiamo fornito una serie di consigli pratici per riuscire a lavorare in piedi nonostante la scrivania per ufficio sia ad altezza fissa... E se invece l'altezza del piano potesse variare?!  
E se variasse in modo rapido e semplice?!

*Con la scrivania regolabile Up&Down non ci sono più scuse:*

## bisogna rivoluzionare il modo di lavorare!

*Pensaci: oltre a spostarti dalla postazione di lavoro, potresti modificare l'altezza della scrivania e lavorare comodamente in piedi tutto il tempo che vuoi, grazie ad un semplice pulsante.*

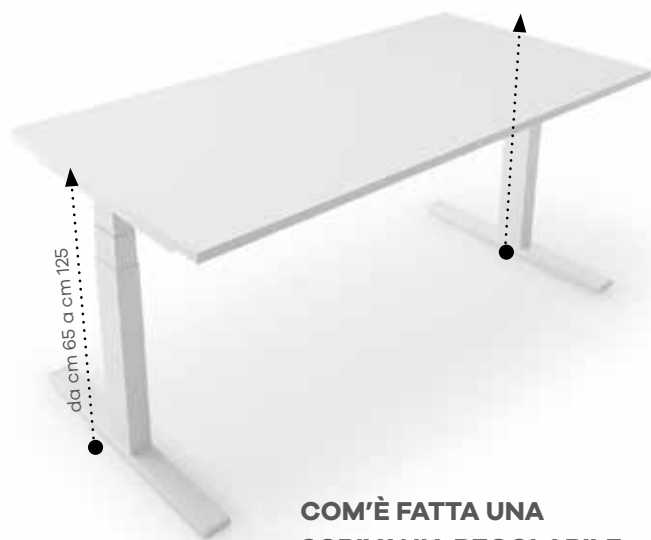
**NON STIAMO SOGNANDO! IL NUOVO SISTEMA DI LAVORO È GIÀ UTILIZZATO DAL 90% DEGLI IMPIEGATI SCANDINAVI, ATTENTISSIMI AL BENESSERE DELLA PERSONA, E DAL 25% DI QUELLI TEDESCHI.**

La soluzione perfetta consiste nell'alternare la posizione eretta a quella seduta. Almeno due ore al giorno in piedi, ad esempio suddivise in 15 minuti all'ora.

*Il semplice atto di passare dalla posizione seduta a quella eretta è un fatto grandioso per il tuo organismo, poiché gli permette di lavorare contro la forza di gravità mantenendo forte e flessibile lo scheletro, per non parlare del lungo elenco di altri benefici, già presentati precedentemente.*

# Cos'è e come funziona la scrivania elevabile in altezza?

La regolazione dell'altezza del piano avviene grazie a gambe telescopiche motorizzate che veicolano il movimento, posizionando il piano alla misura desiderata. Questo consente di variare la posizione di lavoro da seduto ad eretto in modo semplice e rapido.



## COM'È FATTA UNA SCRIVANIA REGOLABILE IN ALTEZZA ELETTRICAMENTE?

La scrivania regolabile in Up&Down Linekit (codice: S0220Y)

permette di modificare l'altezza da 65 a 125 cm grazie ad un interruttore sottopiano. Il kit è completo di centralina, cassetteria e interruttore. Il prodotto ha una struttura a doppio montante, gambe telescopiche in tubolare metallico e top in melaminico.

Anche nel panorama italiano, questo prodotto diventerà un must del lavoro in ufficio.

*Le statistiche di vendita affermano che questa scrivania sarà sempre più utilizzata in tutto il mondo.*

### Hai già dimenticato i vantaggi di lavorare in piedi?

*Eccone una sintesi: con la scrivania regolabile in altezza diventano tutti raggiungibili e a portata di mano,*

- **Aumento della produttività (+ 10-20%);**
- **Team in buona salute e di ottimo umore;**
- **Assenza di mal di schiena;**
- **Risparmio sostanzioso sui costi per la sanità;**
- **Maggior energia, eliminando i cali post-pranzo;**
- **Miglioramento di qualità, efficienza e team working;**
- **Massimo livello di ergonomia;**
- **Possibilità di scegliere la posizione lavorativa ottimale per le proprie caratteristiche fisiche;**



# Cosa ne pensa chi già utilizza questo prodotto?

**Dräger Medical**, azienda tedesca, ha inserito la scrivania Up&Down come postazione di lavoro per i propri dipendenti.

In seguito all'installazione, l'azienda ha condotto due sondaggi interni per valutare il grado di soddisfazione del proprio personale.

Il primo studio è stato fatto 3 mesi dopo aver inserito il nuovo prodotto, l'ultimo studio 6 anni dopo.

Il risultato: dopo soli 3 mesi di utilizzo della scrivania regolabile in altezza, il 65% del personale della Dräger Medical riteneva che il proprio benessere fosse migliorato, il 3% che fosse notevolmente migliorato.



Dopo 6 anni il livello  
di soddisfazione è stato  
confermato,  
anzi incrementato,  
attestandosi al 70%.

In generale, i livelli di soddisfazione connessi all'impiego della scrivania regolabile in altezza si mantengono alti.

Chi utilizza questo rivoluzionario prodotto si dichiara più attento e positivo, oltre a riscontrare un miglioramento della propria salute.

I livelli di concentrazione nell'arco della giornata lavorativa si mantengono più alti.

**Il calo di concentrazione post pranzo è sempre una minaccia...**

**con la scrivania regolabile in altezza puoi eliminarlo!**

*Migliorare la salute, la produttività, l'efficienza, la concentrazione significa ridurre l'assenteismo dal lavoro. Ricordiamo che le aziende italiane spendono in totale 60 miliardi di euro/anno per assenteismo sul lavoro!*

*Uno studio condotto in Gran Bretagna ha valutato che, in un anno, i giorni di assenteismo per problemi di stress e disturbi fisici da ufficio sono 8.000.000!*

*Un'azienda con 250 dipendenti perde, in media, £ 4.800 alla settimana! Le imprese britanniche perdono 4.900.000 giorni di lavoro per assenteismo causato da mal di schiena, per un costo totale di 5 miliardi di sterline.*

Quello che è davvero sconvolgente è che con programmi contro la sedentarietà, mirati al benessere aziendale,

l'assenteismo può  
ridursi del 42%!!!

Finora in Gran Bretagna solo l'1% degli impiegati utilizza una postazione regolabile, ma in realtà quello legato alle scrivanie di nuova generazione è un mercato che, a livello mondiale, cresce ogni anno del 30%.

Scandinavia e Germania sono ai primi posti (rispettivamente 90% e 25% dei dipendenti utilizzano già questo prodotto): si distinguono infatti per essere paesi molto attenti al benessere sul posto di lavoro. **E' dunque necessario che anche l'Italia, da sempre patria del design e della progettazione industriale di prodotti ergonomici, faccia propria questa nuova ed importante tendenza.**

*Il mercato mondiale delle scrivanie per lavorare sia in posizione 'seduta' che 'eretta', cresce ad un ritmo del 30% annuo, e questo perché ogni anno aumenta la consapevolezza dei benefici sulla salute che è possibile ottenere mediante l'utilizzo di questo prodotto.*

## Attenzione:

È inutile investire su una scrivania elettrica se poi l'uso che se ne fa non è corretto, o, peggio, se si usa come una scrivania ad altezza fissa. Per sfruttarne al massimo i vantaggi, è fondamentale alzarsi e lavorare in piedi per almeno 15 minuti ogni ora (per farlo è necessario semplicemente spingere un pulsante).

## Un consiglio:

non dare per scontato che lavorare in piedi sia scomodo, perché commetti un grave errore!

In realtà lavorare in piedi è davvero molto piacevole: dopo tanto tempo trascorso seduti, è proprio un toccasana alzarsi e sgranchirsi le gambe, senza perdere il ritmo e continuando le proprie mansioni. È fantastico!

Siamo pronti a scommettere che, non appena proverai il cambio di posizione, passerai in piedi alla scrivania molto più di 15 minuti ogni ora... E senza neanche accorgertene!

**PER DARE AVVIO A QUESTO MIGLIORAMENTO, ALL'INIZIO È FONDAMENTALE:**

## 01. MOTIVAZIONE

Sapere perché vuoi cambiare posizione di lavoro. Se ancora non hai una risposta... rileggi tutti i vantaggi di stare in piedi (da non sottovalutare che così si bruciano più calorie). **RISULTATO: + COMFORT.**

## 02. CONSAPEVOLEZZA

Programmare il passaggio da seduti a in piedi e impostare dei promemoria. All'inizio è un cambiamento con cui dobbiamo prendere confidenza. Poi con il tempo ci verrà naturale. **RISULTATO: - STRESS.**

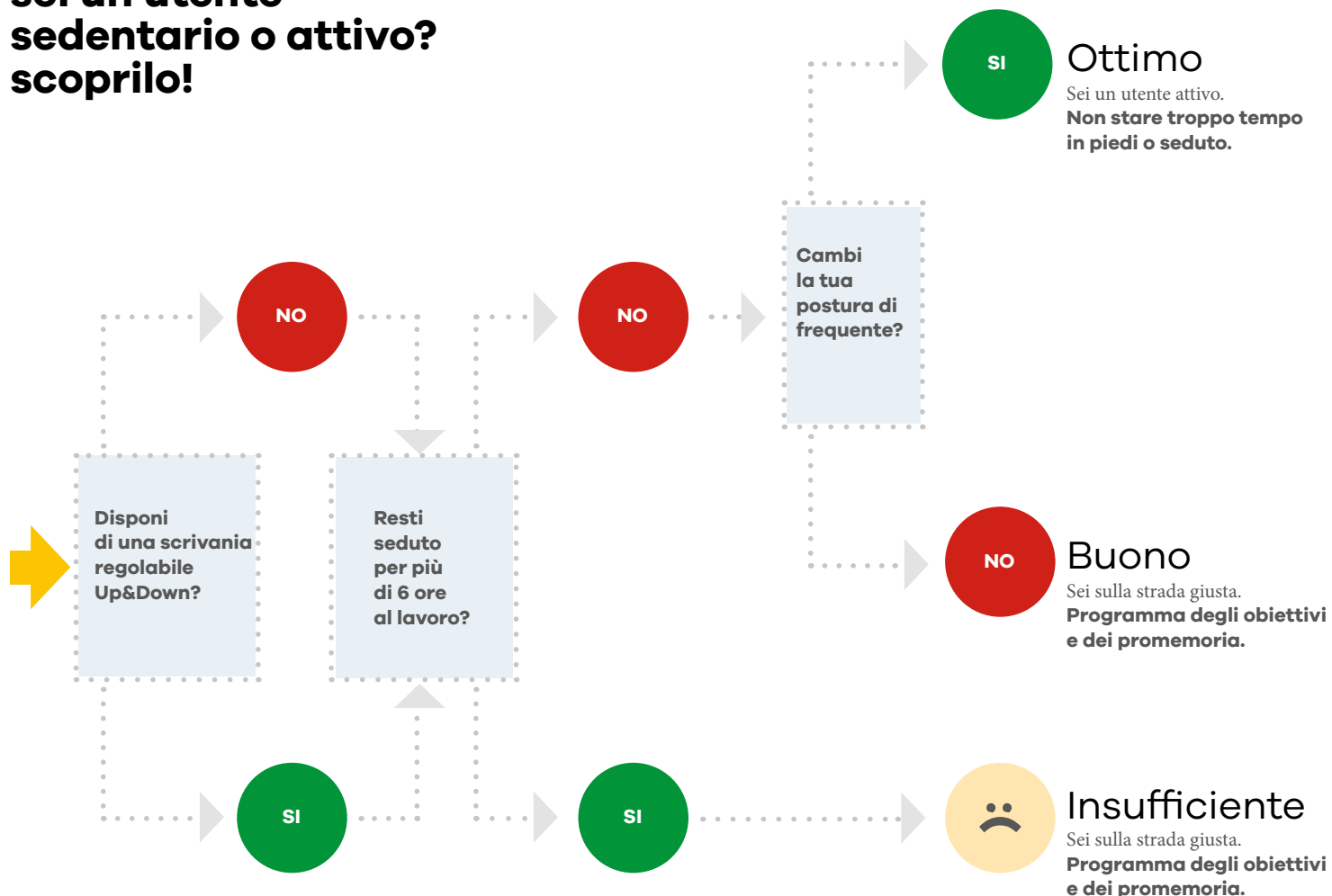
## 03. AMBIZIONE

Porsi degli obiettivi per trovare il giusto ritmo. Interrompere le proprie abitudini non è mai un compito facile: poniamoci degli obiettivi realistici e diamoci il giusto ritmo. **RISULTATO: + ENERGIA.**





# Alla tua scrivania, sei un utente sedentario o attivo? scoprilo!



## I risultati non arrivano da soli!

**Se sei un dipendente devi impegnarti tu personalmente ad utilizzare bene il grande strumento che hai a disposizione.**

*Se invece sei un direttore o responsabile, è tuo compito insegnare ai tuoi collaboratori come sfruttare le potenzialità della scrivania e far diventare il nuovo sistema di lavoro una sana abitudine per tutti.*

**STABILISCI OBIETTIVI CONCRETI PER PREMIARE GLI SFORZI TUOI E DEI TUOI DIPENDENTI...**

**I VANTAGGI SARANNO STRABILANTI!!**

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE  
E BUON LAVORO!**

*Ti ringraziamo per averci seguito fino alla fine e averci dedicato il tuo tempo, siamo sicuri di averti fornito informazioni utili per la tua salute. Confidiamo di aver stuzzicato il tuo interesse nel provare a migliorare la tua vita in ufficio.*

Il vademecum è a cura  
dell'ufficio marketing Linekit.

Le illustrazioni di Ettore Schioppa sono tratte  
dal documento 'Wellbeing in the Workplace'  
della Commissione Tecnica di Assufficio. (2017)

**SCOPRI IL KIT COMPLETO  
DI LINEKIT**



[linekit.com](https://linekit.com)