

LAVORA SANO

*Strategie per viver bene in ufficio
Uno strumento pratico a cura degli esperti
del Centro Medico Santagostino*

indice

03 *introduzione*
Lavorare troppo non è figo: meglio imparare 
di Luca Foresti

08 *capitolo 1*
Stress lavorativo: strategie per evitarlo 
di Ivana Bernardotti

16 *capitolo 2*
Siediti bene, lavora meglio 
di Paolo Pezzali

24 *capitolo 3*
**Spuntini, schiscette e altre squisitezze:
come mangiare al lavoro** 
di Maria Cristina Varotto

34 *capitolo 4*
Relazioni coi colleghi: istruzioni per l'uso 
di Deborah Levi

41 *capitolo 5*
Workaddiction 
di Francesca Biondini

47 *capitolo 6*
Occhio agli occhi 
di Mary Romano

Lavorare troppo non è figo: meglio imparare

di Luca Foresti

Amministratore delegato del Centro Medico Santagostino

Lavorare troppo non fa bene né a noi né al nostro lavoro. Ma come si gestisce un carico di lavoro eccessivo? Dedicando più tempo a imparare e aprendo i nostri orizzonti. Perché più siamo creativi e più il nostro lavoro sarà efficace e divertente

Da anni ricevo da parte dei miei collaboratori, in forme diverse, la stessa domanda: “Se ho un sacco di lavoro da fare, dove trovo il tempo per **imparare** a farlo meglio?”.

Per molto tempo ho risposto raccontando la **storiella del boscaiolo**: «Un boscaiolo sta faticosamente tagliando



un albero con l'accetta. Passa di lì un tizio con una motosega, che propone al boscaiolo di usarla. Il boscaiolo risponde dicendo che **non ha tempo** di imparare a usarla, perché deve tagliare l'albero con la sua accetta". La storiella colpiva le persone, ma non bastava a cambiare il loro approccio.

Mi sono allora posto il problema di dimostrare matematicamente a me stesso, e poi agli altri, se quello che stavo loro dicendo era giusto o no. E quindi ho fatto un piccolo modello matematico in Excel per capire. Con questo modello ho cercato di rispondere in estrema sintesi alla domanda: **è meglio imparare o lavorare?** Con "imparare" intendo aumentare l'efficacia del proprio lavoro (automatizzare processi che prima erano manuali per esempio) e con "lavorare" intendo invece continuare a utilizzare le stesse metodologie usate fino a quel momento (anche se la mole di lavoro cresce).

Ho scoperto che all'aumentare del tempo dedicato all'**apprendimento**, il risultato migliora. Ovviamente all'inizio aumenta l'arretrato di lavoro (se ci dedichiamo a migliorare i processi, togliamo tempo ad attività operative che nel frattempo si accumulano). Per evitare di avere un arre-



trato eccessivo, l'ideale è partire con poco lavoro e dedicare all'inizio molto tempo all'apprendimento. Anche aumentando poco alla volta la mole di lavoro, saremo in grado di assorbirla grazie ai **processi più efficienti** che abbiamo implementato dedicando il nostro tempo all'apprendimento. In assenza di un apprendimento massiccio, il lavoro si accumulerebbe e noi non avremmo gli strumenti per smaltirlo più velocemente.

La conclusione sorprendente è che una persona con una capacità di apprendimento medio ottiene il massimo del risultato quando dedica il **70-80 per cento** del suo tempo all'apprendimento: su 5 ore di lavoro, 4 dovrete quindi dedicarle a imparare cose nuove.

Il mio piccolo modello mette in luce quello che intuitivamente tutti noi sappiamo: **imparare è più efficace che lavorare**. Nel senso che il vero **lavoro moderno** è dedicare tempo ed energie all'apprendimento invece che a ripetere ciò che già sappiamo fare. Poiché oggi ci sono software, robot e servizi a farci da “stampella” per il nostro lavoro, siamo sempre più portati a cambiare il modo con il quale lavoriamo, andando verso un miglioramento continuo.



Lavorare oggi significa apprendere in modo continuo, senza tregua. E con l'**apprendimento continuo** si migliora la propria condizione lavorativa.

Ma c'è di più. Imparare infatti non significa solo studiare. Per prendere buone decisioni bisogna avere una cultura ampia e profonda, bisogna essere lucidi, essere creativi e saperci fare con le persone. Tutte queste caratteristiche si costruiscono grazie ad una specie di **ozio creativo**.

Dobbiamo dedicare più tempo a una ricerca non remunerata e figlia della nostra curiosità interiore, che comprende:

1. **Viaggiare.** Ci mette in contatto con la diversità, punti di vista nuovi e modi diversi di fare le stesse cose.
2. **Leggere.** Ci fa assumere punti di vista diversi dal nostro su molti più argomenti rispetto a quelli che possiamo esperire in prima persona.
3. **Parlare** lungamente con le altre persone. Affrontare temi diversi da quelli su cui lavoriamo ci mette a contatto altri mondi, ci costringe a sviluppare argomenti



per sostenere le nostre opinioni, in un ambiente nel quale non ci sono strutture gerarchiche a limitare il dialogo.

La **creatività** si allena attraverso la creazione di collegamenti mentali tra elementi diversi. L'abilità quindi di saltare da un elemento mentale a un altro, correlarli, inventare strutture che non esistono ancora. Dobbiamo abituare la mente a **pensare diversamente** e quindi a migliorare la creatività.

Gli stimoli che riceviamo durante le ore di lavoro tendono a essere monocordi, tendono a renderci più rigidi. Ecco perché secondo me **lavorare troppo peggiora anche la performance sul lavoro**. Naturalmente bisogna avere la maturità e le abilità per spingere sull'acceleratore quando ce n'è bisogno: possono capitare brevi periodi di tempo in cui lavoriamo molto di più. Ma questi periodi non possono diventare la normalità.

Lavorare troppo a mio parere non è figo, non è segno di equilibrio, non deve essere un comportamento da imitare. Abbiamo bisogno di diventare persone capaci di lavorare bene e forte quando lo facciamo e di dedicare sempre più tempo ad altro.



Stress lavorativo: strategie per gestirlo

di Ivana Bernardotti

Psicoterapeuta del Centro Medico Santagostino

Lo stress è una risposta positiva che il nostro corpo dà ai cambiamenti. Ma spesso sul lavoro diventa eccessivo e ingestibile, smettendo di essere utile e rischiando di diventare dannoso per la salute

Per un lavoratore su due, **lo stress lavoro-correlato è un problema comune**. Lo ha messo in luce un sondaggio condotto nel 2013 in Europa. Di fronte a simili numeri, risulta importante interrogarsi su quali siano le cause e le conseguenze di questa condizione e le strategie utili per poterla fronteggiare con efficacia.



Che cos'è lo stress lavorativo?

Secondo la definizione del *National Institute for Occupational Safety and Health* «lo stress dovuto al lavoro può essere definito come l'insieme di reazioni fisiche ed emotive dannose che si manifesta quando le richieste poste dal lavoro non sono commisurate alle capacità, risorse o esigenze del lavoratore».

Lo stress lavoro-correlato è una reazione emotiva, cognitiva e comportamentale utile all'adattamento della persona all'ambiente di lavoro.

È innegabile che gran parte dello stress che sperimentiamo nella nostra quotidianità derivi dall'attività lavorativa. I ritmi sempre più sostenuti, i contratti sempre meno definitivi e le pressanti esigenze aziendali richiedono spesso un grande investimento di risorse fisiche e psichiche che, prolungato nel tempo, può mettere a repentaglio il nostro benessere psicofisico. Le difficoltà possono nascere quando non ci sentiamo in grado di soddisfare a pieno le richieste o le aspettative che provengono dal contesto di lavoro o quando le condizioni lavorative risultano oggettivamente o soggettivamente sfavorevoli, impegnative o precarie.

Lo stress può riguardare ogni tipo di lavoro e ogni lavoratore.



Quali sono le cause?

I fattori all'origine dello stress lavorativo possono essere:

- **a livello individuale:** un'eccessiva ambizione lavorativa a discapito della propria vita personale, perfezionismo, marcato senso del dovere;
- **a livello organizzativo:** un'eccessiva mole di lavoro, un ruolo inappropriato alla propria formazione e alle proprie competenze, un capo eccessivamente autoritario e poco democratico, conflittualità coi colleghi o con i superiori, episodi di mobbing, difficoltà nel conciliare lavoro e vita familiare.

Quali sono le conseguenze?

Condizioni di stress acuto o cronico possono avere effetti anche gravi sulla salute:

- **dal punto di vista emotivo:** lo stress lavorativo può causare ansia, preoccupazione, depressione, irritabilità e scoppi di rabbia, disturbi psicosomatici, frustrazione, rimuginio, insonnia, senso di fallimento e calo dell'autostima;
- **dal punto di vista cognitivo:** possono insorgere difficoltà percettive, di concentrazione e di attenzione,



con conseguente tendenza a commettere errori, minor rendimento lavorativo e conseguenti vissuti di colpa o insoddisfazione;

- **dal punto di vista comportamentale:** lo stress può generare la tendenza ad assentarsi dal lavoro, a ritirarsi socialmente, a chiudersi in se stessi o a ricorrere ad alcol, sostanze o cibo per gestire le difficoltà emotive;
- **dal punto di vista fisico:** lo stress può provocare un abbassamento delle difese immunitarie e il rischio di sviluppare serie patologie come disturbi cardio-circolatori, gastrointestinali, dermatologici, sessuali e neurologici.

Strategie per gestire lo stress lavorativo

Ecco alcuni consigli utili a ridurre lo stress, intervenendo su diversi fronti: fisico, emotivo, cognitivo e comportamentale.

1. Chiediti come stai: un primo fondamentale passo consiste nel riconoscere i segnali di un possibile stato di stress in corso. Ritagliati uno spazio quotidiano in cui fermarti e, con curiosità e senza giudicarti, rivolgiti l'attenzione alle sensazioni del tuo corpo, ai pensieri e alle emozioni che stai provando. Se scorgi segnali di affati-



camento o di malessere, chiediti se non stai premendo troppo sull'acceleratore.

2. Cura il tuo stile di vita: riduci la tua vulnerabilità fisica ed emotiva prendendoti cura del tuo corpo. Mangia in modo sano e a orari regolari, senza saltare o posticipare i pasti. Limita l'uso di caffè, di bevande stimolanti e di alcolici. Dormi un numero sufficiente di ore a notte e dedicati ad attività rilassanti prima di andare a letto. Ritagliati il tempo e lo spazio per poter svolgere una regolare e moderata attività fisica, possibilmente in un contesto divertente e con persone che ti fanno stare bene.

3. Non perdere di vista le priorità: chiediti quali siano gli obiettivi fondamentali per il tuo benessere e chiediti se li stai effettivamente perseguendo tutti o se ne stai trascurando qualcuno. Dedichi il giusto tempo a ciò che per te è importante? O stai dedicando le tue giornate solo al lavoro?

4. Impara a organizzarti: ti capita spesso di fermarti al lavoro oltre l'orario e ti ritrovi a dover lavorare anche



nel tempo libero? Se la risposta è sì, la soluzione è rivedere la pianificazione del tuo tempo. Datti dei limiti e delle regole, benché flessibili: c'è un tempo per il lavoro e un tempo per il divertimento e la famiglia.

5. Poniti obiettivi realistici: troppa ambizione e il desiderio di svolgere al meglio i compiti lavorativi rischiano di portarti al punto di pretendere troppo da te stesso. Dividi gli obiettivi in piccoli step e prova a perseguirli uno per volta, per evitare sovraccarico e affaticamento.

6. Concediti qualche errore: perfezionismo e volontà di fare sempre tutto al meglio sono talvolta fonti di eccessiva ansia e preoccupazione. Qualche volta prova a tollerare di fare “solo” il meglio che puoi, anche se non è perfetto, e accetta di buon grado anche gli errori.

7. Impara a dire di no: a volte è l'ambiente lavorativo a essere esigente. A quanti è capitato di accettare un incarico nonostante il poco tempo e il già eccessivo impegno? Si tende a dire di sì solo per timore di una reazione spiacevole da parte dell'altro o di un giudizio negativo. Tuttavia dire qualche no è concesso e, anzi, consigliato.



8. Tollera le emozioni negative e creane di positive: se dire qualche no o rinunciare alle solite due ore di straordinario non pagato o di lavoro a casa ti provoca un senso di colpa, paura o timore di sbagliare, rifletti lucidamente sulle possibili conseguenze. Ciò che temi sarebbe davvero così intollerabile? Ricordati inoltre di dedicare del tempo ogni giorno a piccole attività piacevoli (come chiamare un amico, fare un bagno caldo, bere una tisana) in modo da coltivare emozioni positive.

9. Smetti di rimuginare: se la tua mente “si porta il lavoro a casa”, datti un tempo limitato per rimuginare (ad esempio, ogni giorno fra le 18 e le 19). Fuori da questo orario, prova a interrompere il rimuginio ogni volta che si presenta e prova a prestare attenzione a ciò che stai facendo in quel momento, senza lasciarti portar via dai pensieri.

10. Chiedi aiuto: se tutto ciò non è sufficiente, rivolgiti a un professionista della salute mentale o chiedi informazioni al tuo medico di fiducia.



Bibliografia

1. Asl di Frosinone Dipartimento di prevenzione; *Conoscere, riconoscere, prevenire, gestire lo stress in ambiente di lavoro*; <http://www.asl.fr.it/sites/default/files/OPUS%20STRESS%20%20DEF.pdf>
2. Eu Osha, *European opinion poll on occupational safety and health* <https://osha.europa.eu/it/themes/psychosocial-risks-and-stress;2013>
3. Cardoso da Costa, B., R., Jornal Freire Pinto, I. C.; *Stress, Burnout and Coping in Health Professionals: A Literature Review*; “J Psychol Brain Stud”; 2017; 1:1.
4. Klatt, M., D., Buckworth, J., Malarkey, W., B.; *Effects of Low-Dose Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR-ld) on Working Adults*; “Health Education & Behavior”; 2008; 601-614.
5. Michi, S.; *Causes and Management of Stress at Work*; “Occup Environ Med”; 2002; 59:67–72.
6. Trabucchi, P.; *Resisto, dunque sono!*; Corbaccio Editore; 2007.



Siediti bene, lavora meglio

di Paolo Pezzali
Osteopata del Centro Medico Santagostino

Chi lavora in ufficio spesso trascura la postura e il movimento fisico. I disturbi muscolo scheletrici sono un problema di salute sempre più diffuso oltre che un danno reale alle aziende. I consigli dell'osteopata per prevenirli e stare meglio

Quanto movimento facciamo nella nostra vita? Quanto tempo dedichiamo al movimento? Da quello che vedo e ascolto nel mio lavoro quotidiano, direi molto poco. Entriamo in ufficio e ne usciamo 8 ore dopo, torniamo a casa, ci sediamo a tavola e prima di andare a letto diamo un'ultima controllata al pc. Troppe ore trascorse seduti alla scrivania. Chi lavora prevalentemente



al computer, inoltre, assume inevitabilmente delle posture viziate e scomode che a lungo andare possono alterare la funzionalità del nostro sistema muscolo scheletrico.

Le malattie professionali moderne

Le malattie professionali sono tutte le patologie che si sviluppano a causa della presenza di stimoli nocivi nell'ambiente di lavoro. Storicamente, i fattori di rischio più comuni sono ambienti con scarsa igiene o sovraffollati, ritmi di lavoro elevati e mansioni ripetitive.

A questi **si sono recentemente aggiunti fattori emergenti** legati principalmente al lavoro d'ufficio (attualmente in Italia il terziario è il settore che occupa il maggior numero di lavoratori), in cui si hanno molte tipologie di malattie professionali, in genere di scarsa gravità, ma importanti per il numero di casi registrati.

In questo ambito il rischio è dovuto a:

- **uso eccessivo del computer** che porta a patologie legate a vista, stress, ergonomia, come patologie spinali e sindrome del tunnel carpale
- **impianti di condizionamento**, che portano a infezioni, asma e alveoliti allergiche.



Quali sono le situazioni più a rischio?

Le posizioni fisse determinano prolungate contrazioni di uno o più gruppi muscolari. La posizione in piedi prolungata può determinare anche senso di peso ed edema agli arti inferiori. In condizioni più gravi possono comparire anche varici e lesioni ulcerose. La posizione seduta prolungata, specie se su sedie non adeguate, può invece determinare una compressione dei vasi venosi della parte posteriore delle cosce e difficoltà circolatorie alle gambe.

I movimenti ripetitivi possono sovraccaricare o comprimere i nervi e i tendini fino all'infiammazione.

La movimentazione di carichi comporta rischi all'integrità del rachide. Esempio: azioni di sollevare, deporre, tirare, portare o spostare carichi, eseguite frequentemente o in condizioni non ergonomiche.

Quali sono le patologie più comuni?

Il mal di schiena: se è interessata l'area lombare, il mal di schiena viene chiamato in termini medici lombalgia. Cervicalgia e dorsalgia quando sono interessate le altre regioni, rispettivamente collo e dorso. La lombalgia è il quadro più frequente: consiste in un dolore acuto o cronico della regione lombare. La forma acuta è caratterizzata dalla brusca



comparsa del dolore e dal blocco, più spesso in occasione di uno sforzo in flessione. Si presentano tipicamente episodi ripetuti di questo tipo di dolore acuto.

Periartrite scapolo omerale: è un'inflammazione che colpisce alcune o tutte le strutture che compongono l'articolazione della spalla: comprende tendinite, tenosivite, borsite.

Sindrome del tunnel carpale: a livello del polso s'incontrano strutture osteo-articolari che possono essere interessate da patologie dovute a movimenti ripetuti. La sindrome del tunnel carpale inizia con dolore e formicolii a livello del polso e del palmo della mano. Compaiono in seguito formicolii e deficit di sensibilità delle prime tre dita, perdita di forza nel movimento di allontanamento del pollice; il dolore ed i formicolii sono spesso più intensi di notte. È associata alle attività lavorative che richiedono ripetute e forzate flessioni del polso. Le denunce all'Inail di questa malattia, dal 1997 ad oggi, si sono più che triplicate. La sindrome del tunnel carpale occupa ora uno dei primi posti tra le malattie denunciate e indennizzate. Tra le cause della malattia, più diffusa tra le lavoratrici, risulta



importante anche la bassa temperatura nei locali di lavoro.

Quali accorgimenti adottare sul posto di lavoro?

Come abbiamo detto, sicuramente **la postazione lavorativa ha una grande importanza**. Sarebbe preferibile utilizzare una sedia con un supporto lombare e **mantenere una posizione del busto quanto più eretta possibile**. La sedia dovrebbe essere posizionata ad un'altezza tale da **permettere al capo di stare dritto con il monitor posto frontalmente** e di conseguenza le nostre braccia dovrebbero essere in posizione di relax con gli avambracci ben adagiati sulla scrivania. Infine sarebbe preferibile inserire sotto il polso della mano che si usa con il mouse, un piccolo supporto morbido in modo tale da scaricare la tensione da tutta la muscolatura dell'avambraccio.

È sicuramente **indicata una regolare attività fisica** con lavoro muscolare generale di rinforzo e allungamento, ma forse è ancora più importante prevedere, durante tutto l'arco della giornata lavorativa, delle brevi pause nelle quali poter fare brevi e semplici esercizi di stretching e di mobilitazione dei diversi comparti articolari.



Ovviamente, i trattamenti osteopatici possono essere di grande aiuto. Prevedere ogni tanto un intervento manuale di un osteopata professionista, può essere determinante per recuperare e mantenere una buona mobilità di tutti i distretti articolari coinvolti. Uno dei padri dell'osteopatia, Rollin **Becker**, incentrò il suo lavoro sul concetto di “**vita in movimento**”: tutto ciò che è vivente è in movimento e la vita stessa si manifesta come movimento. Aiutare i pazienti a recuperare la “salute”, dunque, richiede che gli impedimenti al libero movimento vengano rimossi.

Quanto costano le malattie professionali?

Ogni anno i danni alla salute causati dal lavoro costano al paese ben 41,8 miliardi di euro, una cifra superiore al 3% del pil.

Le principali cause delle assenze dei lavoratori sono:

- le **patologie muscolo-scheletriche sono indicate al 78 per cento** come la principale causa delle assenze di lungo periodo;
- il 31 per cento fa riferimento alle lombalgie;



- il 47 per cento fa riferimento ad altre patologie muscolo-scheletriche.

Ma cosa dicono linee guida in materia di tutela della salute nei luoghi di lavoro? Il Decreto Legislativo 81/08 *In materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro recita:*

- si obbligano le aziende a farsi carico di una valutazione dei rischi collettivi che possono pregiudicare la sicurezza o la salute dei lavoratori (art.15 e 17);
- si obbligano le aziende a verificare la presenza di rischi riconducibili allo stress correlato all'attività lavorativa di porvi rimedio e di monitorare costantemente la situazione (art. 28);
- sull'utilizzo dei videoterminali in azienda, il legislatore obbliga le aziende ad analizzare il posto di lavoro dal punto di vista della valutazione dei rischi per vista e occhi, per disfunzioni di carattere posturale e muscolo/scheletrici e per l'ergonomia e igiene ambientale degli uffici. Qualora il datore di lavoro incontri situazione "rischiose" deve "adottare le misure appropriate per ovviare" ad esse (art. 174).



Bibliografia

1. Agenzia Europea per la Sicurezza e la Salute sul lavoro; *Le condizioni di lavoro e di salute sul lavoro negli Stati membri dell'Ue*; Relazione dell'Agenzia di Bilbao; 2000.
2. Paoli P.; *Lesioni da stress*; Fondazione europea per il miglioramento delle condizioni di vita e di lavoro; articolo non pubblicato; giugno 1999 (apparso sul sito internet <http://osha.eu.int>).
3. Agenzia Europea per la Sicurezza e la Salute sul Lavoro; *L'impatto economico delle condizioni di sicurezza e di salute sul lavoro negli stati membri dell' Unione Europea*; Relazione dell'Agenzia; 1998.
4. Agenzia Europea per la Sicurezza e la Salute sul Lavoro; *Disturbi muscolo scheletrici delle spalle e degli arti superiori legati all'attività lavorativa*; Relazione dell'Agenzia; 2000.
5. *L'uso dei farmaci in Italia, rapporto nazionale 2007*; Roma; giugno 2007.
6. Buckle P., Devereaux J.; *Work-related neck and upper limb musculoskeletal disorders*; European Agency for Safety and Health at Work; 1999.
7. Hagberh M. et A1,; *Work Related Muskuloskeletal Disorders (WMSDs): a Reference Book for Prevention*; Kuorinka I, Forcier L (Eds); London; Taylor and Francis; 1995



Spuntini, schiscette e altre squisitezze: come mangiare bene al lavoro

di Maria Cristina Varotto
Dietista del Centro Medico Santagostino

Consumare ogni giorno un pasto completo ed equilibrato, conciliandolo con gli impegni quotidiani e con il nostro gusto sembra una sfida impossibile. Ecco alcuni consigli per mangiare e bere in maniera salutare, anche in orario lavorativo

La pausa pranzo è una vera e propria giungla. Il tempo a disposizione è spesso molto limitato e dobbiamo farci rientrare lo spostamento, l'eventuale attesa, l'effettivo tempo dedicato al consumo del pasto e il caffè con i colleghi. Capita di arrivare al pranzo talmente affamati da consumare il pasto velocemente, non masti-cando adeguatamente i bocconi.



La colazione dei campioni e lo spuntino (facoltativo)

Una strategia per evitare di arrivare all'ora di pranzo eccessivamente affamati è quella di **consumare una colazione adeguata** e magari **uno spuntino a metà mattina**. Troppo spesso sottovalutiamo l'importanza della colazione preferendo concederci 5 minuti in più di sonno, per poi finire a consumarla al bar o saltarla del tutto. E pensare che è davvero il **pasto più importante**, quello che ci fornisce i nutrienti e l'energia per affrontare al meglio tutta la giornata. Prendiamoci il tempo adeguato per **consumarla a casa, in serenità e con alimenti di qualità**.

Possiamo optare per un latticino magro oppure di origine vegetale accompagnato da qualche fetta biscottata con marmellata oppure qualche biscotto oppure ancora da una manciata di cereali, meglio se di farina integrale. Una volta ogni tanto possiamo consumare, senza troppi sensi di colpa, la **colazione al bar** a base di cappuccino e brioche ma non facciamo che questo diventi parte della nostra routine per non eccedere nell'introduzione di grassi (soprattutto acidi grassi saturi e zuccheri).

Non è detto che tutti abbiano bisogno di consumare uno spuntino tra un pasto e l'altro: dipende dalle necessità ca-



loriche e nutrizionali di ciascuno di noi e quindi dalla nostra composizione corporea, dalla nostra età, dallo stato di salute e dall'attività fisica svolta.

Detto questo **un paio di porzioni di frutta** (150 grammi circa) da consumare nell'arco della giornata possono fare al caso nostro e aiutarci a coprire i fabbisogni di vitamine e minerali, ricordando sempre di variare il più possibile e di seguire la stagionalità dei prodotti.

Uno yogurt magro è un altro valido spuntino a metà giornata: una porzione di latticino magro al giorno ci aiuta a coprire i fabbisogni di proteine ad alto valore biologico, di calcio e vitamina d.

Se non abbiamo la necessità di seguire una dieta ipocalorica specifica volta alla perdita di massa grassa, possiamo concederci una porzione di frutta secca oleosa come noci e mandorle (30 grammi), ricca di acidi grassi polinsaturi e minerali.

Mensa: una risorsa da sfruttare

I lavoratori più fortunati avranno la possibilità di consumare il pranzo in mensa e quindi di scegliere tra due piatti del giorno e un piatto base abbastanza vari da andare incontro alle esigenze di allergici e intolleranti. La mensa è un'otti-



ma risorsa se la qualità dei pasti offerta è adeguata, se abbiamo la consapevolezza di quali sono le nostre necessità nutrizionali e se non abbiamo la possibilità di preparare a casa il pasto da consumare in pausa pranzo.

Facendo sempre attenzione alle quantità, **a pranzo è bene consumare un pasto completo.**

Quindi possiamo scegliere tra:

- **un piatto unico** (primo piatto condito con sugo di carne e verdure)

- **un primo semplice** accompagnato da un secondo magro e un contorno di verdura

- **un secondo** piatto con contorno e pane

Per limitare l'introito di grassi sarebbe bene optare per un secondo piatto, notoriamente meno condito rispetto ai primi piatti, accompagnato da un po' di pane e un contorno che sia cotto o crudo, preferibilmente scondito o condito sul momento con olio.

Schiscetta

Sempre più aziende mettono a disposizione dei dipendenti delle aree comuni con forno a microonde, scaldavivande e frigorifero. Sembra un'impresa impossibile, ma basta un po' di organizzazione casalinga e di fantasia in cucina per



preparare dei pasti buoni e sani da portare e consumare al lavoro.

L'obiettivo deve essere quello di comporre un piatto nutrizionalmente completo, ma al tempo stesso che riesca a saziarci, senza dimenticare l'importanza del gusto. L'ideale sarebbe consumare un piatto unico che ci fornisca carboidrati complessi, proteine e lipidi, ma anche vitamine e minerali. Ad esempio cous cous con legumi e ortaggi.

Il consumo di **una porzione di verdura durante tutti i pasti è molto importante**: essendo fonte di fibra ci aiuta a velocizzare il senso di sazietà, stabilizza le glicemie e regolarizza il transito intestinale.

Fondamentale è masticare bene ogni boccone: la digestione inizia in bocca quando i denti sminuzzano il boccone e la saliva rompe i legami chimici che tengono unite le molecole. Questo fa in modo che il processo digestivo e di assorbimento intestinale siano facilitati. Masticare a lungo inoltre posticipa la sensazione di fame.

Beviamoci su

Quante volte nell'arco della giornata ci lamentiamo di essere affaticati oppure ci accorgiamo di essere facilmente irritabili e scontrosi? È un segnale che il nostro corpo ci



lancia e spesso la causa è la disidratazione.

L'acqua è una molecola essenziale per la vita ed è il costituente principale della cellula e dell'organismo umano (60-65 per cento del peso corporeo); è il solvente in cui avvengono tutte le reazioni metaboliche e per mezzo del quale si eliminano le scorie.

Nulla di strano quindi se **quando non beviamo abbastanza diventiamo nervosi**, perdiamo l'appetito e la regolarità intestinale. Attenzione: bevande contenenti caffeina (tè, caffè, cola) e alcolici agiscono come diuretici causando perdita di liquidi da parte dell'organismo.

Ricetta per un piatto unico vegetariano

Tempo di preparazione: 5 min

Tempo di cottura: 10 min

Esecuzione: facile

Ingredienti per 2 persone

160 gr di cous cous

300 g di legumi freschi/scatola/surgelati

1/2 peperone rosso

1/2 peperone giallo

1 zucchina media



1/2 melanzana a cubetti

40 gr di porro tritato

3 cucchiai di olio

sale e pepe

Tagliate a dadini le verdure (più piccoli sono i pezzi e minore sarà il tempo di cottura).

Rosolate le verdure in un soffritto di olio (1 cucchiaio) e porro tritato mettendo il coperchio sulla padella in modo che le cotture vengano stufate. Dopo una decina di minuti, aggiustate di sale e pepe, spegnete il fuoco e fate raffreddare.

Fate bollire l'acqua (per una porzione 80 gr di cous cous e 90 ml d'acqua) in una pentola capiente, quindi salate. Spegnete il fuoco e versate in pentola l'olio (un cucchiaino per ogni porzione/persona), quindi il cous cous. Sgranate il prodotto mescolando con una forchetta. Coprite la pentola e lasciate riposare per 5 minuti, in modo che il cous cous assorba l'acqua (potete aggiungere del curry o dello zafferano per dare maggiore colore e sapore).

A questo punto impiattate, aggiungete le verdure e i legumi e servite.



Ricetta di primo piatto con pesce

Tempo di preparazione: 10 min

Tempo di cottura: 20 min

Esecuzione: facile

Ingredienti per 2 persone:

160 gr di penne

1 peperone

5 pomodorini

2 scatolette di tonno al naturale

una manciata di capperi sotto sale

1 spicchio d'aglio

peperoncino

origano

olio evo

sale

Lavate e affettate i peperoni molto sottilmente in modo tale da ridurre anche i tempi di cottura. Affettate sottilmente anche la cipolla.

A questo punto mettete sul fuoco una padella con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva. Aggiungete la cipolla e fatela soffriggere leggermente fino a che non sarà appas-



sita e leggermente dorata.

Aggiungete a questo punto i peperoni preparati in precedenza. Insaporite con un bel ciuffo di basilico spezzettato a mano, una presa di sale e un cucchiaino di capperi.

Lasciate cuocere a fuoco moderato per una decina di minuti o fino a che i peperoni non risultano ben cotti. Aggiungete il tonno e lasciar insaporire qualche minuto.

Scolate la pasta molto al dente, quindi passatela in padella con il condimento. Aggiungete un mestolo d'acqua di cottura della pasta, ricca d'amido, per far sì che il condimento si leghi alla pasta alla perfezione.

Lasciate la padella sul fuoco per un minuto, giusto il tempo di far mantecare la pasta.

Ricetta per un "all in one"

Tempo di preparazione: 15 min

Tempo di cottura: 25 min

Esecuzione: facile

Ingredienti per 2 persone:

2 uova

50 g spinaci

400 g patate



50 g formaggio stagionato grattugiato
un goccio di latte
3 cucchiai olio
sale/ pepe

Rompete le uova in una ciotola e mescolate, aggiungete le patate lesse schiacciate e cercate di amalgamare.

Aggiungete gli spinaci tagliuzzati a piccoli pezzi e poi il formaggio grattugiato.

Aggiustate di sale e pepe e allungate con un goccio di latte.

Mescolate bene il tutto.

Riscaldare l'olio in una padella antiaderente (la padella deve essere piccola in modo che la frittata viene più alta) e versateci le uova.

Abbassate la fiamma quasi al minimo e fate cuocere fino a quando anche la superficie si sarà rappresa.

A questo punto aiutandovi con un piatto, girate la frittata e fate cuocere anche dall'altra parte per dorare la superficie.



Relazioni coi colleghi: istruzioni per l'uso

di Deborah Levi
Responsabile area B2B e PR istituzioni
del Centro Medico Santagostino

Un capo con cui non andiamo d'accordo e un collega con cui non riusciamo a collaborare possono diventare "tossici" per la nostra salute. Tre regole d'oro per lavorare su noi stessi e per imparare a costruire dinamiche relazionali positive

Come mai il lavoro ci provoca così tanto stress? Qual è l'origine profonda di questo malessere diffuso? Durante gli anni di consulenza di carriera svolta per persone di tutti livelli aziendali, credo di aver trovato una risposta che accomuna la maggior parte dei lavoratori: **i sentimenti di frustrazione emergono soprattutto dalle relazioni con i colleghi o con i propri superiori.** Anche



con tutta la buona volontà di stringere relazioni positive con capo e colleghi, infatti, prima o poi capita a tutti di imbattersi in situazioni relazionali complicate, a volte veramente destabilizzanti. Spesso queste dinamiche difficili si ripercuotono anche sui risultati lavorativi.

Come prevenire il più possibile tali situazioni e instaurare buone relazioni con i colleghi, guadagnando in serenità e qualità del lavoro?

Di seguito, tre capisaldi per il raggiungimento di questo obiettivo.

Business is business

Negli ambienti di lavoro in cui i lavoratori trascorrono gran parte della giornata insieme, **può verificarsi l'inclinazione a riprodurre le dinamiche tipiche delle relazioni familiari**. Nelle aziende più evolute troviamo luoghi pensati per l'interazione tra i dipendenti, provviste di divano, cucina e addirittura di televisione. Per quanto queste soluzioni migliorino la qualità della vita e la comunicazione tra colleghi, esse possono anche “trarre in inganno”: **i luoghi di lavoro non sono una casa né tantomeno una famiglia**.

Avere chiara questa regola di base è fondamentale per migliorare ogni tipologia di conflitto relazionale.



La maggioranza dei problemi relazionali al lavoro possono essere attribuiti alla tendenza a sovrapporre ruoli, a identificazioni con schemi mentali conosciuti legati alla nostra famiglia e alle dinamiche che abbiamo avuto al suo interno.

Il capo non è il papà, né la mamma, i colleghi non sono fratelli o sorelle. Sembra banale, ma a volte **passiamo così tanto tempo in ufficio che finiamo per “confonderlo” con la nostra casa.**

Questo ridimensionamento e questa corretta attribuzione di importanza all'altro, ci permetterà di vivere in modo più razionale e meno emotivo la relazione con queste persone.

Gli americani hanno un modo di dire molto efficace: “business is business”, per intendere la linea di confine che separa il lavoro con la vita fuori.

È la consapevolezza di questo limite che ci permette di trascorrere molte ore in azienda serenamente, **di non puntare tutta la nostra autostima sul lavoro** e sulle relazioni che si instaurano in esso, di capire che una critica lavorativa non equivale ad una critica personale. Ovviamente questo non significa deumanizzare le relazioni. I colleghi con cui trascorriamo molto tempo possono indubbiamente diven-



tare anche dei **validi alleati o superiori, essere punti di riferimento e professionisti che stimiamo.**

Per arrivare a queste relazioni positive è importante però dare loro il giusto peso. Un capo che ci rimprovera per un lavoro fatto male non critica noi, ma critica il nostro lavoro, non è un genitore deluso, ma il nostro datore di lavoro che ci pone una richiesta che non c'entra col nostro valore come persone.

Coltiva soddisfazioni fuori dal lavoro

Le ricerche dicono che lavorare molte ore al giorno non porta necessariamente a buoni risultati, anzi sembrerebbe paghi di più **prenderci cura della propria vita a 360 gradi**, coltivare relazioni fuori dal mondo del lavoro, avere una soddisfacente vita sessuale, fare sport, nutrirsi in modo corretto, coltivare hobby e passioni.

I nostri colleghi sono i nostri compagni di avventura, un'avventura stancante dove spesso i bisogni tra le persone non coincidono e interviene il fattore stress. Al lavoro superiamo quotidianamente decine di prove legate ad attività che dobbiamo fare, di solito in tempi stretti, richieste che non sempre riusciamo a soddisfare, pressioni legate ai budget, a dinamiche di potere, mole di attività che a volte



non riescono neanche a conciliarsi con i nostri bisogni personali di sonno, di attività fisica o familiari.

Per questo, tenere aperta una “porta mentale” è fondamentale per la nostra tutela psicofisica. Le persone di maggior successo professionale sono caratterizzate da un buon livello di collaborazione con gli altri, unita a un buon benessere psicofisico personale.

Conosci te stesso

Spesso tendiamo inconsciamente ad attribuire agli altri frustrazioni personali, mancanze affettive e bisogni individuali. Uno dei migliori modi per conoscere l'altro e quindi instaurare una buona relazione, è quello di **conoscere noi stessi, i nostri limiti e le nostre volontà**, anche quelle più nascoste.

La consapevolezza non è una competenza che ci insegnano a scuola, né tantomeno è una competenza facilmente misurabile, per questo viene spesso sottovalutata. Invece una buona consapevolezza personale e l'acquisizione di un buon linguaggio emotivo sono alla base della felicità e del successo personale.

Se un collega più giovane lavora meno e nonostante questo ottiene dei risultati migliori visibili agli occhi di tut-



ti, quanti di noi sono capaci di ammettere che è il caso di chiedere aiuto e imparare dagli altri?

Viene invece spontaneo “pensar male” del collega, ipotizzare che utilizzi metodi non ortodossi per arrivare allo scopo, entrare in una competizione negativa invece di ammettere a se stessi i propri limiti. A volte ci si sente feriti perché inconsapevolmente i colleghi o i capi toccano argomenti a noi scomodi o utilizzano modalità comunicative per noi antipatiche.

Per esempio ci sono persone che non tollerano modalità aggressive di comunicazione, altre che invece ne sono motivate. Alcuni hanno bisogno di una forte carica energetica al lavoro e per questo preferiscono lavorare in compagnia di personalità molto dinamiche, rispetto ad altri che preferiscono ambienti tranquilli e strutturati. Conoscere le proprie preferenze è importante per scegliere un posto di lavoro adatto a noi.

Ecco una lista di **alcune domande che potremmo porre a noi stessi per conoscerci meglio nella sfera relazionale al lavoro**

1. Che rapporto ho con l'autorità?
2. Quali caratteristiche comuni hanno le persone con le quali ho una certa affinità?



3. Quali caratteristiche comuni hanno i capi con i quali non sono andato d'accordo e quelli con i quali avevo un buon feeling?
4. Quanto la mia emotività influenza le mie relazioni al lavoro?
5. Ci sono situazioni con i miei colleghi nelle quali mi sento in famiglia?
6. Qual è la cosa che mi dà più fastidio nella relazione con gli altri e cosa faccio io per risolverla?



Work addiction: come riconoscerla?

di Francesca Biondini

Psicoterapeuta del Centro Medico Santagostino

La dipendenza da lavoro è una vera e propria patologia. Ma, per quanto diffusa, non è sempre facile riconoscerla e intervenire in modo efficace

Nell'età moderna, **veniamo sempre più definiti per quello che facciamo.** Oggi più che mai il lavoro è parte integrante della nostra identità e dei **meccanismi di approvazione sociale.**

In questo contesto, la **dipendenza da lavoro** o *work addiction*, un vero e proprio disturbo ossessivo compulsivo che si manifesta con un'eccessiva dedizione al lavoro a discapito di tutto il resto, è sempre più un rischio. La cre-



scente letteratura scientifica tende sempre più a considerare la *work addiction* come una dipendenza, paragonabile per esempio a quella da sostanze psicoattive, che negli Usa **sembra colpire più di un lavoratore su dieci**.

La moderna etica del lavoro incoraggia tale fenomeno, che dalle statistiche risulta in evidente progressione nonostante non sia ancora riconosciuto pienamente a livello sociale. Inizialmente infatti il **comportamento del *work addicted*** non fa pensare a un disagio o a una patologia, ma è anzi **ricompensato con prestigio, successo, denaro e potere**. La dipendenza da lavoro viene accettata e promossa in quanto **socialmente produttiva**.

In realtà, il *work addicted* non ha il controllo sulla sua attività lavorativa, non riesce a darsi regole, ad accettare limiti, ma alza l'asticella sempre più in alto, convinto di poter fare sempre di più.

Lavorare tanto e lavorare troppo

Non è sufficiente lavorare molte ore al giorno per parlare di work addiction. Ci sono persone che si impegnano molto nel lavoro perché appassionate di ciò che fanno: il loro stile di vita è sicuramente determinato dal loro lavoro, ma non sono consumate da questo. Nel caso del *work addicted*,



invece, il bisogno di lavorare è talmente eccessivo da creare disagi e interferenze a livello di salute, di felicità personale e di relazioni. Il work addicted cerca di alleviare sentimenti di ansia, vuoto e bassa autostima dedicando tutto il suo tempo ed energie alla sfera lavorativa. La ricompensa è la sensazione di “valere molto” derivante dal “fare molto”.

Quali sono i sintomi?

Il principale segnale di *work fixation*, preludio di una vera e propria *addiction*, è l'essere sempre orientati verso una meta: la convinzione che il solo modo di affrontare la vita sia lavorando di più e più duramente. Bryan E. Robinson, il primo a condurre studi sulla dipendenza da lavoro, **ha individuato alcuni criteri di riconoscimento del work addicted:**

- va sempre di corsa ed è sempre preoccupato;
- è ossessionato dal controllo: tende a verificare se ogni attività è svolta correttamente;
- ha standard di perfezione elevatissimi;
- il lavoro diventa più importante della famiglia e delle relazioni;
- come per le altre dipendenze, trae sollievo dal lavoro svolto, ma in mancanza di questo entra in astinenza;



- manifesta trance da lavoro: vuoti di memoria e periodi di assenza anche durante le conversazioni con gli altri. Pensiero fisso e ossessivo nei riguardi del lavoro;
- è impaziente e irritabile;
- ha il bisogno progressivo di fare sempre di più per ottenere la stessa eccitazione e per sentirsi apprezzato;
- non dedica mai tempo alla cura personale: salta i pasti, perde il sonno, trascura i momenti dedicati all'esercizio fisico o al divertimento.

Cosa c'è all'origine?

In alcuni casi, la *work addiction* è un tentativo di evasione da un disagio relazionale, familiare o da un senso di vuoto interiore. Il lavoro, in questi casi, diventa come una droga che aiuta a non pensare alle problematiche esistenziali e familiari. **Una droga facilmente fruibile, che fa guadagnare ed ottenere un consenso a livello sociale.** Lo sviluppo di tale disagio sembra essere influenzato anche dallo stile educativo dei genitori durante l'infanzia: spesso genitori esigenti, la cui tenerezza nei confronti dei figli era strettamente dipendente dalla loro "bravura" ed "efficien-



za”. Una volta cresciuto, l’adulto educato a questo amore condizionato **si rifugia nel lavoro per sentirsi accettato**. Oltre alle cause familiari, vi sono anche cause sociali: l’identificazione con “il gran lavoratore” è resa ancora più semplice dai molti apprezzamenti sociali che questa figura raccoglie. Inoltre grazie alle possibilità di internet (lavoro da casa, contatti veloci per email, chat), chiunque può facilmente sentirsi gratificato dal piacere di avere tutto sotto controllo e i limiti tra tempo dedicato al lavoro e tempo per la vita privata sono sempre meno netti.

Come uscire dalla dipendenza?

La *work addiction* è una forma di dipendenza e, come tale, può essere affrontata e superata con il supporto di uno psicoterapeuta. Il percorso terapeutico mira ad abbattere gradualmente la convinzione che la persona sia “ciò che produce” sostituendola con pensieri meno estremi e dannosi come “valgo per quello che sono, indipendentemente da quanto produco”.

Per ripristinare condizioni di vita più salutari si può utilizzare **la tecnica comportamentale del *time out*** in cui si stabiliscono insieme al terapeuta orari e tempi in cui astenersi dal lavorare (ad esempio weekend, sera), resistendo



alla tentazione attraverso attività “non produttive” (parlare con amici, ascoltare musica, occuparsi di un hobby, dedicarsi al proprio compagno/a).

Si adoperano anche tecniche di rilassamento progressivo e respirazione per recuperare il rapporto con il corpo e le sensazioni di fatica e tensione psicofisica prima negate.

In definitiva, si tratta di **abbracciare una nuova filosofia di vita** per la quale si passa dal “vivere per lavorare” al “lavorare per vivere” e dove i confini tra vita privata e lavorativa sono precisi e mantenuti con decisione. L'obiettivo finale è quindi arrivare a introdurre gradualmente, senza per questo dover smettere di lavorare, attività prima trascurate: sport, relazioni sociali, tempo per gli affetti.

Bibliografia

1. Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Hetland, J. & Pallesen, S.; *Development of a work addiction scale*; Scandinavian Journal of Psychology. DOI; 2012; 10.1111/j.1467-9450.2012.00947.x.
2. Castiello d'Antonio, A.; *Malati di lavoro. Cos'è e come si manifesta il Workaholism*; Roma; Cooper; 2010.
3. Guerreschi, C.; *New addictions - Le nuove dipendenze. Internet, lavoro, sesso, cellulare e shopping compulsivo*; Alba (Cuneo): San Paolo; 2005.
4. Guerreschi, C.; *Workaholic. Dipendenza da lavoro: come curarla*; Milano; Guerini; 2009.
5. Lavanco, G. & Milio, A.; *Psicologia della dipendenza dal lavoro*; Roma: Astrolabio Ubaldini; 2006.



Occhio agli occhi

di Mary Romano
Oculista del Centro Medico Santagostino

Sul lavoro e nella vita passiamo sempre più tempo davanti a schermi luminosi e gli occhi sono le prime vittime di questa abitudine. Alcuni accorgimenti per proteggere la vista e per rilassare gli occhi tra una mail e l'altra

Se è vero che fino a vent'anni fa era l'apparato osteo-articolare il primo a risentire dello stress lavorativo, negli ultimi anni gli occhi hanno pareggiato il conto. Capita sempre più di frequente infatti che i nostri occhi vengano sovraccaricati per più di qualche ora di fila e spesso da molto vicino.



L'astenopia: cos'è?

L'astenopia accomodativa è oggi sicuramente **il disturbo più frequente che si riscontra in chi lavora** quotidianamente e per molte ore davanti ad uno schermo. Si tratta di stanchezza degli occhi dovuta a un sovraccarico dei muscoli interni ed esterni al bulbo oculare. L'occhio è infatti un organo predisposto alla visione da lontano. Per mettere a fuoco da vicino deve attivare un meccanismo chiamato accomodazione che coinvolge diversi muscoli dell'occhio.

I sintomi dell'astenopia sono molteplici e spesso associabili anche ad altre patologie: lacrimazione, senso di disturbo legato all'esposizione alla luce (fotofobia), prurito, sensazione di corpo estraneo nell'occhio, dolore, mal di testa, visione annebbiata e sdoppiata.

Quale prevenzione?

La prima cosa da fare in caso di sintomi è **una visita oculistica**. Lo specialista potrà escludere la presenza di disturbi refrattivi concomitanti (miopia, astigmatismo, ipermetropia) e la presenza di altre patologie come la sindrome da occhio secco o la degenerazione maculare. Nel caso di disturbi della vista, è fondamentale intervenire per correggerli.



Il lavoratore può però assumere **piccoli accorgimenti**.

1. Ricordarsi sempre di **tenere il monitor a una distanza minima di 50 centimetri** e non più in alto dei suoi occhi, in modo da orientare sempre la vista verso il basso.

2. **Fare pause durante le ore di lavoro**: ad esempio un quarto d'ora ogni due ore passate davanti allo schermo, magari cercando fuori dalla finestra un orizzonte indicativo in modo da rilasciare completamente l'accomodazione.

3. **La posizione corretta della tastiera è circa all'altezza dei gomiti**. Se è situata troppo in alto o troppo in basso, chi usa il computer assume delle posture errate, che sforzano la vista e fanno assumere ai polsi e al collo delle flessioni anomale.

4. **Correggere la postura**: si è visto infatti che ciò ha un'influenza positiva anche sugli occhi.

5. Anche i **documenti cartacei devono essere posizionati vicino al monitor**, a una distanza leggibile. Così facendo, l'occhio è meno impegnato nella messa a fuoco e si stanca più tardi.

6. **Usare sostituti lacrimali** in modo da lubrificare il più possibile la superficie dell'occhio. Spesso, infatti, la luce emanata da pc, smartphone e tablet causa disturbi della lacrimazione rendendo l'occhio particolarmente secco.



7. **Evitare riflessi sullo schermo** cercando di prediligere la luce naturale a quella artificiale e comunque posizionando la fonte luminosa a 90 gradi rispetto allo schermo. Un buon trucco è guardare lo schermo spento, se notiamo riflessi di oggetti o lampade circostanti, allora non è sistemato bene.

8. **Pulire periodicamente lo schermo**, perché lo sporco e la polvere creano riflessi minimi che affaticano la vista.

9. Se si soffre di disturbi dell'abbagliamento (disturbo transitorio che si manifesta con una sensazione eccessiva di luce) **utilizzare delle lenti con filtri adatti**.

Yoga oculare?

Esistono anche delle tecniche di rilassamento oculare che **prendono spunto dallo yoga: il *palming***. L'esercizio mira all'esclusione della luce e al riposo dell'occhio per ottenere una sensazione rigenerante. Si svolge sfregando prima le mani tra di loro poi mettendole a coppa incrociando le dita sulla fronte.

Chiudere gli occhi e posizionare i pollici in modo da eliminare quanta più luce possibile, senza strizzare o premere sugli occhi. I gomiti vanno poggiati sulla scrivania in modo da rilassare contemporaneamente anche i muscoli



del collo e le spalle.

Il risultato è raggiunto quando si smette di vedere le lucine colorate e si ottiene un nero perfetto e uniforme. A questo punto è bene tenere la posizione per qualche minuto. Alla riapertura degli occhi dovrebbe esserci **un'immediata sensazione di relax.**

Questo tipo di esercizio richiede pochi minuti ed è particolarmente indicato per chi passa molte ore davanti al computer e in generale a tutti coloro che lavorano in ambienti chiusi.

Un altro esercizio può essere quello di **compiere ammiccamenti lenti e ripetuti ruotando il bulbo oculare e fissando oggetti vicini e subito dopo lontani.** Gli occhi e soprattutto i muscoli oculari ne trarranno il massimo rilassamento.

È buona norma ricordarsi anche durante l'inverno di assumere beta-carotene e calcio per garantire una buona nutrizione dei nostri occhi e cercare di mantenere un ambiente di lavoro non secco per tutto l'anno.

#02 — Lavora Sano

chiuso in redazione nel novembre 2017

responsabile scientifico

Michele Cucchi

editor

Marta Impedovo

progetto grafico

Marco Bertoncini

grafica e impaginazione

Emanuele Innocenti



CentroMedico
Santagostino

Per informazioni:
press@cmsantagostino.it
www.cmsantagostino.it



Questo digital book è distribuito con licenza Creative Commons **BY-NC-ND**.

È possibile distribuire questo digital book solamente se:

- viene sempre citata la fonte originale;
- non viene distribuito a scopi commerciali e
- non viene modificato in alcun modo.