



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

alzar  
SI

## Stare seduti nuoce alla salute: ecco perché vale la pena di alzarsi!

**Vi sono studi che dimostrano che restare seduti a lungo<sup>1</sup> senza interruzioni rappresenta di per sé un fattore di rischio per la salute. Più prolungati e ininterrotti sono i periodi della giornata che trascorriamo seduti, più aumenta il rischio di malattie non trasmissibili come malattie cardiocircolatorie, sovrappeso, diabete e cancro. Le ripercussioni negative sulla salute di una sedentarietà protratta per ore possono essere compensate solo in parte dal movimento e dallo sport praticati nel tempo libero (1-5). È decisivo alzarsi in piedi regolarmente durante tutta la giornata e interrompere con frequenza un'attività prolungata in posizione seduta: fuori casa, sul lavoro, a scuola, nel tempo libero o tra le mura domestiche. Basta un piccolo sforzo per migliorare la nostra salute!**

Qualsiasi movimento è meglio che niente – alzarsi in piedi favorisce la salute

Alzarsi in piedi è semplice, è molto efficace e può essere facilmente integrato nelle attività giornaliere. Tuttavia, anche ciò che sembra semplice può spesso essere difficile da realizzare. Benché il 76 per cento della popolazione svizzera pratici attività fisica nel tempo libero seguendo le raccomandazioni sul movimento, molti trascorrono buona parte della giornata in posizione seduta. In media stiamo seduti per quasi sei ore al giorno (6), alcuni fino a 15 ore al giorno: in auto o sui mezzi pubblici, alla scrivania in ufficio, nelle riunioni, a scuola o all'università, a tavola, in ristoranti e mense, sul divano, davanti al computer e al televisore (7). E appena ci ritroviamo in piedi, ad esempio in fila d'attesa, sui mezzi pubblici o a un rinfresco, cerchiamo subito la possibilità di sederci per far riposare il nostro corpo.

Il corpo umano è fatto per il movimento. Tuttavia, la maggioranza delle persone sollecita poco il proprio fisico sul lavoro, nel tempo libero o durante gli spostamenti. La motorizzazione dei trasporti, la meccanizzazione e la digitalizzazione del lavoro, gli ausili tecnici e i moderni mezzi di comunicazione hanno semplificato la nostra vita sotto molti aspetti. Al tempo stesso, però, queste innovazioni riducono le possibilità di movimento e ci fanno abituare a un'eccessiva comodità. Un ulteriore fattore è l'ambiente in cui viviamo che ci siamo costruiti, che con le sue strutture urbanistiche e con il traffico spesso è poco favorevole al movimento o lo rende addirittura impossibile (8). L'attività fisica si contrappone costantemente a una postura fisica passiva, per cui lo stile di vita di molte persone è dominato da attività sedentarie.

---

### <sup>1</sup> Definizioni dei termini:

Il verbo *sedere* deriva dall'omonimo verbo latino. Il termine inglese «sedentary behaviour» significa comportamento sedentario ed è descritto come una categoria di attività nella quale il consumo di energia è limitato ( $\leq 1.5$  equivalenti metabolici, MET) e la persona è sveglia e si trova in posizione distesa, appoggiata o seduta (9). Stare seduti a lungo indica un comportamento inattivo. Lo stile di vita sedentario indica uno stile di vita caratterizzato da lunghi periodi trascorsi seduti senza interruzione (10). Informazioni sull'unificazione dei termini a livello internazionale: [www.sedentarybehaviour.org](http://www.sedentarybehaviour.org)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

alzar  
SI

È ormai noto che l'attività fisica regolare ha effetti benefici sulla salute e riduce il rischio di numerose malattie non trasmissibili come sovrappeso, diabete, malattie cardiocircolatorie e cancro. Chi pratica regolarmente attività fisica non sviluppa soltanto i muscoli, ma rafforza ossa, articolazioni, organi e il sistema immunitario. Inoltre migliorano la memoria, la capacità di apprendimento e il sonno. Il movimento ha un influsso positivo anche sul benessere psichico, sui contatti sociali e sulla qualità di vita (8,11).

### Le più recenti raccomandazioni sul movimento in Svizzera (8)

- Almeno **due ore e mezza di movimento** a settimana sotto forma di attività quotidiane o di sport di intensità perlomeno media. La raccomandazione minima può essere raggiunta anche con un'ora e un quarto di sport o movimento di intensità elevata o con una combinazione delle due tipologie. Idealmente l'attività dovrebbe essere distribuita su più giorni nel corso della settimana. Le donne e gli uomini già attivi possono migliorare salute, benessere ed efficienza allenando ulteriormente la resistenza, la forza e l'agilità.
- Gli **adolescenti** dovrebbero fare movimento per almeno un'ora al giorno, i **bambini più piccoli** molto più a lungo. Inoltre, è consigliabile ai giovani praticare più volte a settimana attività fisiche per rafforzare le ossa, stimolare il cuore e la circolazione, potenziare la muscolatura, mantenere l'agilità e migliorare la destrezza.
- Alle **persone anziane** si raccomanda di muoversi il più possibile, anche se non sono in grado di attenersi completamente alle raccomandazioni minime. Quelle già attive possono migliorare salute, benessere, efficienza e indipendenza allenando ulteriormente la forza, l'equilibrio, l'agilità e la resistenza.

### Curva effetto dose



Ogni passo che ci allontana dall'inattività e ci indirizza verso il movimento è importante e favorisce la salute, il benessere e l'efficienza a ogni età. Attenersi alle raccomandazioni minime ha diversi effetti sulla salute e la qualità di vita. Altre attività sportive apportano un ulteriore beneficio alla salute, che tuttavia non aumenta più in uguale misura (vedi curva dose-effetto) (8).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI  
**Ufficio federale della sanità pubblica UFSP**



Muoversi regolarmente e fare sport è importante. Ma basta per compensare una giornata trascorsa prevalentemente seduti? Secondo lo stato attuale delle conoscenze, no: vi sono studi che dimostrano che restare seduti a lungo senza interruzioni rappresenta di per sé un fattore di rischio per la salute. Le ripercussioni negative di una sedentarietà protratta non possono essere compensate, ma soltanto attenuate dallo sport<sup>2</sup> (12-15). Pertanto, è importante non solo essere attivi durante la pausa pranzo, dopo il lavoro o nel fine settimana, ma anche ridurre la durata delle fasi in posizione seduta durante il resto della giornata, interrompendole frequentemente (7). In particolare l'interruzione di fasi prolungate in posizione seduta sotto forma di pause attive o attività in piedi hanno effetti positivi sulla salute a qualsiasi età (16). Per poter formulare indicazioni concrete sulla durata e sulla frequenza necessarie delle interruzioni sono necessari altri studi.

Anche se la ricerca sulla sedentarietà come fattore di rischio per la salute è ancora agli inizi, il tema assume grande importanza per la prevenzione delle malattie non trasmissibili e del sovrappeso proprio in Paesi come la Svizzera, dove la sedentarietà rappresenta un aspetto considerevole della quotidianità per tutte le fasce di età.

## **Alzarsi in piedi – un piccolo sforzo per un grande effetto**

Il primo passo verso uno stile di vita attivo consiste nel riflettere sulla propria quotidianità e nel chiedersi sempre quando e come interrompere i periodi di attività sedentaria o di inattività a casa, in giro, nel tempo libero, a scuola e sul lavoro, o come sostituirli con momenti di attività, in piedi o in movimento. Ogni passo che ci allontana dall'inattività è positivo per la salute, a qualsiasi età. Non appena ci si alza in piedi il metabolismo si attiva, i principali gruppi muscolari sono sollecitati e il corpo richiede più energia. L'afflusso di sangue al cervello aumenta, con conseguente miglioramento delle capacità di concentrazione e di apprendimento nonché dell'efficienza in generale. Alzarsi in piedi e interrompere di frequente la monotonia della posizione seduta può inoltre aiutare a prevenire mal di schiena, tensioni nella zona delle spalle e della nuca, mal di testa, problemi digestivi e disturbi circolatori (8,11,17).

Se avete letto questo documento stando seduti, ora è il momento di concedersi una pausa mentale, alzarsi in piedi e aprire la finestra o andare a prendere un bicchiere d'acqua. Le possibilità per interrompere un'attività sedentaria prolungata o per integrare il movimento nella quotidianità sono moltissime. All'indirizzo [www.bag.admin.ch/alzarsi](http://www.bag.admin.ch/alzarsi) troverete consigli pratici sul tema alzarvi in piedi nel quotidiano, link di approfondimento e un poster informativo sul tema «alzarsi».

Realizzazione su mandato dell'UFSP: Sophie Frei, [www.frei-stil.ch](http://www.frei-stil.ch)

---

<sup>2</sup> Almeno un'ora al giorno di movimento di intensità moderata.



## Riferimenti bibliografici

- 1) Carter S, Hartman Y, Holder S, Thijssen DH, Hopkins ND. Sedentary behavior and cardiovascular disease risk: Mediating mechanisms. *Exerc Sport Sci Rev.* 2017; 45(2):80-86.
- 2) Diaz KM, Howard VJ, Hutto B, et al. Patterns of sedentary behavior and mortality in U.S. middle-aged and older adults a national cohort study. *Ann Intern Med.* 2017; 167(7):465-475.
- 3) Winkler EAH, Chastin S, Eakin EG, et al. Cardiometabolic Impact of Changing Sitting, Standing, and Stepping in the Workplace. *Med Sci Sports Exerc.* 2018; 50(3):516-524.
- 4) Patterson R, McNamara E, Tainio M, et al. Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *Eur J Epidemiol.* 2018; 33(9):811-829.
- 5) ZHAO R, BU W, CHEN Y, CHEN X. Sedentary Behaviour and Risk of Diseases. *Journal Nutr Heal Aging.* 2020; 24(1):63-70.
- 6) Ufficio federale di statistica UST: Indagine sulla salute in Svizzera (ISS) 2017, Neuchâtel 2019.
- 7) Ufficio federale della sanità pubblica UFSP: Sitzender Lebensstil. Sonderanalyse des Omnibus 2011 und der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012 des Bundesamts für Statistik im Auftrag des BAG. H. Stamm, D. Wiegand, R. Bürgi, M. Lamprecht, 2015.
- 8) Ufficio federale dello sport UFSP, Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Promozione Salute Svizzera, UPI – Ufficio prevenzione infortuni, Suva, Rete salute e movimento Svizzera. Muoversi fa bene alla salute. Macolin: UFSP, 2013.
- 9) Consensus Definitions. Final definitions, caveats and examples of key terms from the Sedentary Behaviour Research Network (SBRN) Terminology Consensus Project: <https://www.sedentarybehaviour.org/sbrn-terminology-consensus-project/german-translation/>, Consultato il: 20.2.2020
- 10) Ufficio federale dello sport UFSP, Ufficio federale della sanità pubblica UFSP. A. Werkhausen, K. Favero, Th. Wyss. Sitzender Lebensstil beeinflusst Gesundheit negativ, 2014.
- 11) Ufficio federale della sanità pubblica UFSP. Mitarbeiterfitness ist auch ein Wirtschaftsfaktor. *Spectra*, 1.9.2013: <http://www.spectra-online.ch/de/spectra/themen/lmitarbeiterfitnessr-ist-auch-ein-wirtschaftsfaktor-97-10.html>
- 12) Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonized meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet.* 2016; 388(10051):1302-1310.
- 13) Ekelund U, Brown WJ, Steene-Johannessen J, et al. Do the associations of sedentary behaviour with cardiovascular disease mortality and cancer mortality differ by physical activity level? A systematic review and harmonized meta-analysis of data from 850 060 participants. *Br J Sports Med.* 2019;53(14):886-894.
- 14) Werneck AO, Oyeyemi AL, Collings PJ, et al. Physical activity can attenuate, but not eliminate, the negative relationships of high TV viewing with some chronic diseases: findings from a cohort of 60 202 Brazilian adults. *J Public Health (Bangkok)*, 2019.
- 15) Eanes L. Too Much Sitting\_A Newly Recognized Health Risk. *Am J Nurs.* 2018; 118(9):26-34.
- 16) Loh R, Stamatakis E, Folkerts D, Allgrove JE, Moir HJ. Effects of Interrupting Prolonged Sitting with Physical Activity Breaks on Blood Glucose, Insulin and Triacylglycerol Measures: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sport Med.* 2020
- 17) Segreteria di Stato dell'economia SECO: Lavorare seduti. Direzione del lavoro, Condizioni di lavoro 2016