



GENTE SALUTE IL LAVORO NOBILITA MA FA MALE ALLA PELLE. COME LIMITARE I DANNI

di Giorgio Caldonazzo

Ormai è una certezza scientifica: lavorare in ufficio invecchia. Dai dermatologi della London Clinic ai medici estetici della fondazione Fatebenefratelli di Roma è un identico grido d'allarme: si parla addirittura di *computer face*, ovvero "faccia pallida e sfiorita da computer". Per carità, esistono occupazioni ben più usuranti. Però, dal mal di schiena al colorito spento, anche l'ufficio, giorno dopo giorno, svolge la sua azione di "appassimento anticipato". A meno che non si corra ai ripari.

I frutti di bosco e agrumi. Il nemico per la pelle numero uno che si annida in ufficio si chiama "disidratazione". Guai restare immersi per 7-8 ore in un ambiente dall'aria viziata, secca, figlia dei condizionatori o dei caloriferi. «Per prevenire l'invecchiamento della cute va garantito un tasso del 35-40% di umidità nel luogo in cui lavoriamo, a una temperatura di 21/22 gradi», dice Francesco Bruno, dermatologo milanese e fondatore della società Isplad (Società internazionale di dermatologia). Spesso però queste condizioni sono irrealizzabili. E allora? «Bere un paio di litri d'acqua al giorno aiuta a tenere idratata la pelle. Ma non basta, serve un aiuto dalla cosmesi. Bene, quindi alle creme, purché contengano vitamina C e vitamina E, due preziosi elementi che vanno assunti anche in alimentazione, con agrumi e frutti di bosco. Queste vitamine svolgono l'importantissimo compito di migliorare il microcircolo della pelle, tenendola elastica, dunque meno arrendevole alle rughe». Poi c'è il nemico per la pelle numero due: il computer: «È una vera fabbrica delle rughe da espressione, perché ci fa stare concentrati davanti al video per ore, con pose contratte e fronte corruciata». Ben venga, a questo punto, un po' di ginnastica facciale: contro le zampe di gallina, sbattere velocemente le ciglia; contro le rughe ai lati delle labbra, allungare le labbra come per dare un bacio e tenerle sporgenti per almeno 15 secondi; contro le rughe

IL PC È UNA VERA FABBRICA DI RUGHE, PER CONTRASTARLE FATE GINNASTICA FACCIALE. CONTRO L'ARIA SECCA SPRAY D'ACQUA TERMALE. E PER EVITARE IL DOPPIO MENTO, TENETE TELEFONINI E TABLET AD ALTEZZA OCCHI

STIRATINE E PASSEGGIATE

Una ragazza si "stira" alla scrivania: lo stretching è un ottimo sistema per alleggerire la tensione alle spalle. Inoltre, per evitare il mal di schiena, è importante camminare 5 minuti ogni ora.

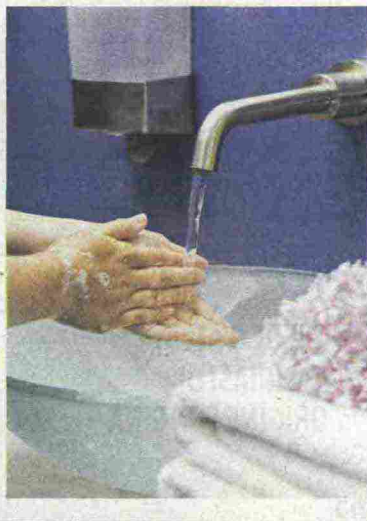




AIUTO, L'UFFICIO CI FA INVECCHIARE

PAROLA D'ORDINE: IDRATARE

L'aria condizionata (calda o fredda che sia) è un nemico per il viso e le mani. Per il pronto soccorso anti-secchezza tenete in ufficio una buona crema idratante (sotto) e anche un sapone delicato (a sinistra).



sulla fronte, spalancare gli occhi facendo salire il più possibile le sopracciglia, mantenendo la posizione per 15 secondi, poi rilassare. Il tutto da ripetere una decina di volte al giorno. «Anche le mani soffrono l'ufficio sia per l'aria secca sia perché i saponi che troviamo nei bagni aziendali spesso non sono di qualità. Meglio quindi portarsi da casa un sapone delicato e anche uno spray di acqua termale: usato sul viso durante il giorno contrasta la disidratazione e non intacca il trucco, anzi può perfino esaltarlo».

Alzatevi spesso e muovetevi. «Alzati e cammina», recita l'ortopedico. L'alternativa è restare sempre seduti, magari scomposti, ripiegati sul computer, il che aumenta anche l'accumulo di grasso addominale. «Comunque la prima causa di sofferenza per schiena e collo in ufficio sono i tavoli: spesso sono troppo bassi e costringono ad accartocciarsi senza tenere la schiena dritta e il collo che sventa dalle spalle. Occorre star seduti in modo che ginocchia e gomiti traccino più o meno un angolo retto», consiglia il professor Rodolfo Capanna, presidente della Siot, la Società italiana di ortopedia e traumatologia. Il secondo consiglio è quello di staccare ogni ora per fare una passeggiata di cinque minuti (che aiuta la circolazione e rilassa la vista) e svolgere qualche esercizio di ginnastica dolce (vedi box). Attenti a tablet e telefonini: meglio tenerli all'altezza degli occhi, senza abbassare lo sguardo e accentuare il doppio mento. Computer a 50 centimetri, monitor al livello dello sguardo. «L'essenziale, tuttavia, è non tenere mai troppo a lungo la stessa posizione», raccomanda Capanna. «Per cui ogni tanto va bene addirittura mettere i piedi sulla scrivania per aiutare la circolazione».

GLI ESERCIZI DISCRETI DA SCRIVANIA

VIA TENSIONI E DOLORI IN CINQUE MOSSE

Passare ore in ufficio, legati alla scrivania nella stessa posizione, aumenta tensioni muscolari e dolori. Piccoli esercizi da svolgere a tavolino senza dare troppo nell'occhio, tuttavia, potrebbero migliorare le cose. Per esempio, stando seduti, con le mani lungo i fianchi, portate dolcemente il petto verso l'alto e mantenete questa posizione per circa dieci secondi, ripetendo la mossa per una decina di volte. Poi, stando sempre seduti, tirate testa e collo all'indietro per dieci secondi e ripetete cinque o dieci volte. Eseguite poi l'esercizio in senso contrario, flettendo in avanti il capo fino a sentire un lieve stiramento alla base del collo. Penultimo sforzo: intrecciate le mani dietro la schiena e stringete le scapole, in modo da portare indietro i gomiti: mantenete la posizione per i consueti dieci secondi e ripetete per cinque o dieci volte. Infine, intrecciate sempre le mani dietro la schiena, ma appena sopra i glutei, poi stringete in modo da avvicinare le scapole. Conservate la posizione per dieci secondi e ripetete una decina di volte.