

salut



cultura &amp; vida

# A LA FEINA, DEL SEDENTARISME AL SOBREENFORÇ FÍSIC



**Consells.** Per prevenir problemes articulars i lesions, l'important és canviar de postura de manera freqüent i tonificar la musculatura

**SÍLVIA FORNÓS**  
TARRAGONA

«El nostre cos no està dissenyat per estar vuit hores, o més, asseguts. Com la resta d'espècies animals, els éssers humans hem evolucionat i sobreviscut als canvis de la naturalesa i les condicions del planeta, perquè hem estat en constant moviment». D'aquesta manera, la fisioterapeuta de Tortosa (Ebreferisio) i llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, Cinta Mestre Pedret, recorda que el cos humà no està evolutivament preparat per passar llargues estones, dia darrere dia, assegut i en una mateixa postura, sinó que està capacitat per moure's. «El fet d'estar immòbils durant moltes hores consecutives fa que no utilitzem 'la maquinària', el nostre cos, com hauríem de fer-ho», afegeix l'especialista.

## Sedentarisme laboral

Ni més ni menys, a Espanya set de cada deu treballadors sofreix dolor d'esquena a causa del sedentarisme laboral i el 17% de les dones i el 10% dels homes pateix

dolor d'esquena crònic lumbar. En aquest context, la manca de mobilitat en l'entorn laboral té també altres conseqüències per a la salut com les següents:

**Malalties cardiovasculars.** La inactivitat prolongada alenteix la circulació sanguínia i augmenta l'acumulació de greix en les artèries, la qual cosa incrementa el risc de malalties cardíques, hipertensió arterial i accidents cerebrovasculars. A més, la falta de moviment pot dificultar la regulació dels nivells de colesterol i glucosa en sang.

## Problemes musculars i articulars.

«A la consulta, molts pacients em pregunten que com els pot fer mal l'esquena si no fan exercici. La resposta, i la realitat, és que moltes vegades tenim dolor d'esquena, precisament, perquè estem massa estona asseguts i aquesta rigidesa fa que després les articulacions no treballin correctament», explica Cinta Mestre.

**Dolor.** Tot i mantenir una correcta higiene postural a l'oficina, la

# 70%

A Espanya, set de cada deu treballadors i treballadores pateixen dolor d'esquena a conseqüència del sedentarisme laboral

fisioterapeuta tortosina assenyala que «això no evita que puguem patir dolor articular, perquè la clau –insisteix– és moure'ns». Així, Cinta Mestre identifica que les principals molèsties se centren a «les cames, esquena, part baixa de la columna, zona cervical, espatlla, etc.».

**Salut mental.** Romandre assegut durant llargs períodes pot augmentar els nivells d'estrès, ansietat i depressió. Està comprovat que la falta de moviment afecta a l'alliberament d'endorfines, conegudes com les 'hormones de la felicitat', la qual cosa pot provocar un baix estat d'ànim i una sensació general de malestar i insatisfacció laboral.

**Envelliment i qualitat de vida.** «Tot i que moltes de les molèsties articulars i musculars són fruit de l'envelliment, els efectes s'agreugen en el cas de les persones amb una vida laboral sedentària. «Com a exemple, tinc pacients d'edat avançada que s'aixequen de la llitera en un bot; i d'altres que són més joves i que tenen molts problemes de salut. L'important no



és l'edat, sinó l'activitat que al llarg de la vida ha de seguir cadascú, perquè des dels tres anys fins als noranta, qualsevol persona pot patir dolor».

### Sobreesforç físic

A l'altra cara de la moneda hi ha les feines que requereixen un sobreesforç físic diari, com per exemple treballs al camp, auxiliars d'infermeria, cuidadors, repartidors, reposadors de supermercat, entre moltes altres. D'aquesta manera, a causa del nivell d'exigència aquestes ocupacions també tenen conseqüències per a l'estat de salut dels treballadors i treballadores a causa de:

**Els moviments repetitius**, fruit de la manipulació d'objectes freqüent o la realització d'operacions repetides durant un temps perllongat. Això comporta afectacions a les articulacions i també lesions esquelètomusculars.

**Romandre molt temps en la mateixa postura**, ja sigui dempeus, assegut, agenollat... o adoptar postures forçades (braços per sobre de les espatlles, flexions o extensions forçades) augmenta el risc de lesions.

**Capacitat de càrrega superior**. «Moltes lesions en l'entorn laboral es produeixen perquè la càrrega

és massa elevada en relació amb la tolerància muscular del treballador o treballadora, és a dir, el seu cos no té ni la força ni la mobilitat necessària per aixecar o moure un determinat pes», explica la fisioterapeuta Cinta Mestre.

**Dolor crònic i cansament**. Una feina amb una elevada exigència física, així com d'estrès, pot provocar tensió muscular, dolor d'esquena, coll i espatlla, i fins i tot trastorns de la son.

### Els trastorns musculoesquelètics se situen entre les primeres causes de baixa laboral

**Baixes laborals i salut psicoemocional**. Els trastorns musculoesquelètics se situen entre les primeres causes de baixa laboral. Així mateix, la fisioterapeuta recorda la importància de cuidar la nostra salut psicoemocional. «Sabem que les feines que exigeixen un sobreesforç físic són dures, però tot i estar cansats o cansades, els i les fisioterapeutes aconsellem que cal treballar la força i la mobilitat per poder fer bé la feina, ja que millorant l'estat muscular aconseguirem

### Estudi La salut mental dels treballadors

● Un estudi de l'entitat Ober-tament ha advertit que el 40% dels treballadors considera que la seva salut mental és dolenta o regular, que el 60% de les persones que han patit alguna patologia d'aquest tipus no han deixat d'anar a la feina i el 44% treballa de forma freqüent tot i travessar per aquesta situació.

contrarestar el cansament».

### Mobilitat i musculatura

En ambdós casos, sigui per sedentarisme laboral o sobreesforç físic, la fisioterapeuta Cinta Mestre recorda que «els i les professionals de la Fisioteràpia ens dediquem a avaluar les estructures, articulacions i músculs que no treballen correctament a causa d'una manca o excés de mobilitat». Així, continua explicant, «molts dels problemes es podrien evitar si els i les pacients dediquessin temps a enfortir la musculatura i millorar la mobilitat de les articulacions, tant en l'àmbit laboral com fora de la jornada de treball. L'important és que ens movem i mantinguem actius, ja que a curt i a llarg termini el nostre cos se'n beneficiarà». Així doncs, l'especialista aconsella seguir les següents pautes:

**Desplaçament a la feina**. Quan sigui possible, anar a treballar a peu o amb bicicleta.

**A l'hora d'esmorzar**, en lloc d'anar a la cafeteria, aprofitar aquesta estona per menjar o prendre un cafè mentre caminem 10 minuts.

**Aixecar-se** de la cadira cada 30 minuts. «Així, en lloc d'enviar-nos missatges interns entre els treballador/es, podem desplaçar-nos fins a la taula del company/a per demanar-li el que necessitem», exemplifica Cinta Mestre.

**Canviar de postura**. Tot i que en els darrers anys s'havia fet èmfasi en la importància de la higiene postural, recentment els i les professionals de la Fisioteràpia insisteixen en el fet que «és més important moure's i canviar de posició». «Investigacions recents han evidenciat que més que preocupar-nos per tenir l'esquena recta, és més beneficiós canviar de postura, és a dir, encara que durant una estona t'asseguis malament o tinguis les cames creuades, l'important és que cada cert temps canvies de postura».

**Mobilitat, tonificació i agilitat**. Per acabar, en opinió de Cinta Mestre aquests són els tres pilars per «garantir una bona salut física al llarg de la vida».

### Alimentació

# Dieta **vegetariana** i vitamina B12, estudien els efectes

REDACCIÓ  
REUS

### Es busquen voluntaris per participar en l'estudi liderat pel centre tecnològic Eurecat de Reus

El centre tecnològic Eurecat Reus estudia l'efecte de la suplementació de diferents formes de vitamina B12, no procedents de fonts animals, sobre l'estat nutricional d'aquesta vitamina en l'organisme i la qualitat de vida en persones que segueixen una dieta vegetariana i, per tant, tenen un major risc de patir-ne deficiència, ja que es tracta d'un tipus de vitamina que només es pot obtenir amb el consum de productes animals.

«Cada dia més persones segueixen la dieta vegetariana com a part d'un patró alimentari saludable, però si aquesta no es fa de manera equilibrada pot comportar una ingesta insuficient de vitamina B12 i, per tant, presentar déficits nutricionals», assenyala la investigadora de la Unitat Tecnològica de Nutrició i Salut d'Eurecat i investigadora principal del projecte, Anna Crescenti.

Així doncs, «cal assegurar uns nivells adequats d'aquesta vitamina, ja que contribueix al bon funcionament del cervell i del sistema nerviós, i a la formació de la sang i de diverses proteïnes essencials», afegeix Anna Crescenti.

La deficiència de vitamina B12 és el principal risc en persones vegetarianes quan la seva dieta no està ben equilibrada. Entre els símptomes que pot provocar aquest déficit hi ha cansament, dificultats respiratòries, malestar abdominal, formigueig, diarrea, alteracions de l'equilibri o debilitat muscular, entre d'altres.

### Voluntaris

«La vitamina B12 és un nutrient essencial per al bon funcionament de diferents processos biològics i la seva deficiència es dona quan s'esgoten les reserves d'aquesta vitamina, a causa d'una inadequada ingesta dietètica o a alteracions en la seva

### La deficiència de B12 es dona quan s'esgoten les reserves d'aquesta vitamina

absorció», explica la directora de la Unitat Tecnològica de Nutrició i Salut d'Eurecat, Nàdia Ortega. La Unitat Tecnològica de Nutrició i Salut d'Eurecat Reus busca persones voluntàries que segueixin una dieta vegetariana per participar en l'estudi que duu a terme, anomenat NORMB12. S'ha habilitat el correu electrònic estudis@eurecat.org i el telèfon 636 944 723, a disposició de les persones que hi vulguin participar.



Cada dia més persones segueixen la dieta vegetariana com a part d'un patró alimentari saludable. FOTO: GETTY IMAGES