

## Evidenza limitata dei benefici degli interventi per ridurre la sedentarietà lavorativa

<b>Domanda clinica</b>	Quanto sono efficaci gli interventi per ridurre la sedentarietà al lavoro?
<b>Quello che conta</b>	<p>Gli studi che hanno valutato gli interventi legati a convertire la postazione di lavoro in uno spazio più ergonomico hanno fornito prove di scarsa qualità. Uno studio con un breve follow up dimostra che le scrivanie regolabili in altezza (sit-stand desk), che consentono di passare dalla posizione seduta a quella eretta, possono ridurre la sedentarietà di un tempo che va da 30 minuti a 2 ore al giorno, tempo tuttavia di molto inferiore delle 2 / 4 ore raccomandate dagli esperti. A lungo termine, non sono descritti miglioramenti né dei sintomi di malattie muscolo scheletriche né delle prestazioni lavorative. Le strategie che incentivano le passeggiate non hanno modificato l'attività sedentaria e nemmeno i suggerimenti trasmessi tramite il computer.</p> <p>Non si dimostrano effetti sostanziali di interventi di modifica dell'organizzazione del lavoro, né dell'introduzione di stazioni di lavoro attive (tapis roulant o cyclette con scrivania, computer e schermo integrati). Non è documentata efficacia di interventi di informazione né counselling.</p> <p>Vi sono alcune evidenze della riduzione della sedentarietà per interventi che hanno combinato approcci multipli; la riduzione tuttavia è risultata significativa al follow up dopo 12 settimane e 6 mesi, ma non dopo 12 mesi.</p>
<b>Caveat</b>	La qualità dell'evidenza è molto bassa per la maggioranza degli interventi considerati, principalmente per la modesta qualità del disegno degli studi e per il basso numero dei partecipanti.
<b>Contesto</b>	Negli ultimi 20 anni il lavoro d'ufficio è cambiato in modo considerevole diventando essenzialmente di natura sedentaria. L'inattività fisica e la sedentarietà lavorativa sono legate all'incremento delle malattie cardiovascolari, dell'obesità e della mortalità totale.
<b>Cochrane Systematic Review</b>	Shrestha N, et al. Workplace interventions for reducing sitting at work. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 3. Art. No.: CD010912. DOI: 10.1002/14651858.CD010912.pub3.
	Questa revisione contiene 20 studi che hanno coinvolto 2180 partecipanti.

Pearls Numero: 518 Data: 07/2016 scritta da Brian R McAvoy, tradotta da DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.

PEARLS sono riassunti brevi delle Revisioni Sistematiche della Cochrane Library per i professionisti che si occupano di cure primarie. Sono finanziati dal New Zealand Ministry of Health. PEARLS fornisce indicazioni sull'efficacia o meno di un trattamento. Le sintesi PEARLS sono risorse per la formazione e non sostituiscono il giudizio del medico nel trattamento dei singoli casi.

Le sintesi PEARLS possono essere usate gratuitamente per attività di formazione o ricerca. Non è consentito alcun uso commerciale. Per vedere le schede PEARLS online: [www.cochranepriarycare.org](http://www.cochranepriarycare.org)