



Roma, 8 gennaio 2018 - Tra i nuovi propositi dell'anno che si svolge davanti a noi c'è spesso quello di muoversi di più e imparare qualcosa di nuovo, 'Mens sana in corpore sano' e questo è assodato, ma gli effetti del movimento con il suo corollario di ossigenazione cerebrale, endorfine e neurotrofine da alcuni anni è indagato anche come potenziatore sul lavoro.

E forse non a caso molte delle più grandi aziende italiane o di quelle più visionarie, hanno compreso che allestire una palestra attrezzata per i dipendenti è un benefit che ha ritorni immediati in termini di produttività dei lavoratori e quindi di fatturato.

Lo ha raccontato Annamaria Crespi, pedagogista, coach e ideatrice del Metodo WAL: "Dopo i primi studi e le osservazioni sul cervello delle persone anziane, siamo passati all'utilizzo della camminata con cuffie in cui si ascoltano lezioni di vario tipo sui ragazzi per saggiarne l'efficacia sull'apprendimento e ora siamo approdati all'uso nelle aziende in cui i manager aumentano la propria capacità di apprendere e utilizzare ciò che hanno imparato grazie al nostro training strutturato".

"Uno studio condotto dalla Bristol University su 200 lavoratori di tre società ha valutato i risultati lavorativi nei giorni in cui si allenavano e in quelli in cui non facevano attività fisica - continua la dottoressa Crespi - I risultati sono stati sorprendenti anche agli occhi dei ricercatori: nei giorni in cui i volontari si allenavano la concentrazione sul lavoro aumentava del 21%, il 22% finiva il lavoro in tempo, il 25% si concedeva meno pause e il 41% dichiarava di sentirsi più motivato".

Mentre un'altra indagine su 683 lavoratori li trovava più produttivi anche dopo soli 30 minuti di esercizio. Si ritiene che un esercizio vigoroso sia il più adatto a dare la carica mentre gli scienziati hanno scoperto che è vero esattamente il contrario: il tipo migliore di esercizio sembra essere quello a basso impatto come una camminata a ritmo regolare o 20 minuti in bicicletta con una pedalata costante.

Per ciò che riguarda la durata: 'less is more', l'ideale sono 30 minuti al giorno ma l'American College of Sports Medicine raccomanda che un incremento non superi i 10 minuti a sessione e, aggiunge, che poco è meglio di nulla. L'attività fisica regolare migliora anche l'abilità nella gestione del tempo e nel rispetto delle scadenze.

Gli effetti oltre che cognitivi si estendono alla sfera emotiva: stabilizza il temperamento, aumenta la tolleranza allo stress e il senso di calma ma aumenta le energie sul lavoro e annulla il tipico calo di

performance del dopo pranzo: lo hanno verificato all'Università di Bristol dove hanno osservato che i lavoratori facevano il 25% di pausa in meno e le aziende apprezzavano un calo di assenteismo del 22% oltre ad una diminuzione del 17% per ciò che riguarda gli incidenti sul lavoro.

I lavoratori che hanno un impiego sedentario riferiscono rigidità del collo, problemi al tunnel carpale e mal di schiena, che, è stato calcolato, costano 200 miliardi di dollari in perdita di produttività così come calcolato dalla Labor Organization of the United Nation.

“Ecco perché WAL si propone di entrare nelle aziende e diventare uno strumento di benessere per i lavoratori - precisa la dottoressa Crespi - WAL, acronimo di Walk and Learn è un metodo innovativo basato sulle scoperte della plasticità cerebrale che dimostra come movimento e apprendimento, se esercitato insieme, si rinforzano reciprocamente. Un recentissimo studio apparso quest'anno su Journal of Applied Physiology su cavie ha mostrato che l'esercizio non aumenta solo la connessione (sinapsi) tra le cellule cerebrali ma aumenta il numero di cellule staminali che daranno luogo a nuovi neuroni”.

Le stesse staminali neurali che invertono i deficit di memoria e apprendimento causati dalla chemioterapia.

Ma non basta perché il cervello quando il corpo è in uno stato di movimento entra in uno stato di rilassamento definito 'flusso' che è direttamente correlato alla creatività e alle intuizioni. 30 minuti di camminata a passo regolare permette di aumentare la produttività fino al 50% (a seconda degli studi).

Per la maggior parte dei più importanti imprenditori e uomini d'affari del mondo, l'allenamento è parte fondamentale della propria routine. Richard Branson si sveglia ogni mattina alle 5:00 per fare il pieno di endorfine. Il tutto senza strafare, anche un esercizio a bassa intensità è sufficiente a mobilitare le sostanze benefiche.

“La nostra idea è che anche strumenti di movimento indoor che si possono eseguire con appositi tappeti e calzini mettono in moto a cascata sostanze neurotrofiche e possono essere facilmente messe a disposizione dei lavoratori” conclude Crespi.