

## Il peso della Tecnologia

Il continuo utilizzo della Tecnologia e la posizione inclinata che adottiamo per guardare lo schermo influisce sulla schiena. È stato calcolato che è come portare sulla testa circa 27 chili.

Dove abbiamo la testa? Oggi spesso è sempre rivolta verso il basso, per controllare le mail, scrivere messaggi, navigare, giocare. Smanettiamo in metropolitana, al lavoro, persino mentre camminiamo. Le conseguenze per la cervicale: nient'affatto positive. Più il collo si inclina, più aumenta il peso gravitazionale che deve sostenere.

Smartphone, tablet, cellulari: oggi l'iperconnessione è diventata un vero e proprio peso. Per usare il nostro dispositivo, infatti, dobbiamo per forza inclinare il collo e ciò può costarci lo stesso sforzo che richiederebbe avere sulla nostra testa sei sacchetti di plastica pieni di cibo, o un bambino di 8 anni. Assurdo? Tutt'altro.

Uno studio statunitense ha misurato il peso sulla colonna legato alle inclinazioni (dai 15 ai 60 gradi) della testa. Chinare il capo a 60 gradi per controllare, ad esempio, Facebook, Twitter o WhatsApp, aggiunge esattamente 27 kg di pressione alla colonna cervicale.

La testa di un uomo pesa dai 4,5 ai 5,5 chilogrammi quando è in posizione verticale; inclinandola in avanti, la forza di gravità esercitata su di essa aumenta e il collo si sforza. Spesso non ce ne accorgiamo. Tuttavia, le conseguenze nel tempo si possono far sentire eccome: l'aumento della tensione sul collo e sulle spalle si traduce in dolore, mal di schiena, rigidità.

«All'inclinarsi in avanti del capo, le forze sostenute dal collo raggiungono picchi di 12 chili a 15 gradi; 18 chili a 30 gradi; 22 chili a 45 gradi e ben 27 chili a 60 gradi» spiega il ricercatore.

Oggi siamo arrivati a trascorrere una media di 2-4 ore al giorno con la testa inclinata sui nostri dispositivi mobili. La perdita della curvatura naturale della cervicale può provocare usura precoce, lacrimazione, degenerazione e possibili interventi chirurgici.

Che cosa fare dunque? Correggere la postura prima che sia troppo tardi.

Basta sforzarsi di guardare il telefonino tenendo la schiena in posizione neutra e non tesa, con le orecchie allineate alle spalle e le scapole retratte.

Poi, ovviamente, diminuire in modo drastico le ore che passiamo con la testa china sui nostri apparecchi. Insomma, alzare lo sguardo.

Alcune ricerche hanno evidenziato che una corretta postura aumenta persino i livelli di serotonina e di testosterone e riduce il cortisolo, «l'ormone dello stress».