

## Ma gli esperti: abitudine sbagliata per salute, igiene e produttività Se il letto diventa una scrivania “E’ così per un impiegato su 4”

### IL CASO

MARIA BERLINGUER  
ROMA

Non è consigliabile per la postura, per l'igiene e anche per la produttività. Si sa che il talamo dovrebbe essere anche per i più pigri il posto ideale per il sonno e (eventualmente) per il sesso. Ma causa pandemia il letto è diventato per molti in questi lunghi mesi di smart working il posto di lavoro. E come il pigiama è stato l'accessorio di

abbigliamento più venduto del 2020, preferito ai tradizionali capi da esibire in una socialità evaporata per il Covid, impazzano sui siti le offerte di mini scrivanie e tavoli d'appoggio per lavorare al computer da sdraiati. E non si tratta solo di indolenza o pigrizia.

Con i bambini che non vanno a scuola e adolescenti rumorosi costretti da mesi alla Dad (Didattica a distanza) in un appartamento magari angusto, il letto potrebbe essere l'unico posto in cui si trovare un po' silenzio e riservatezza. E così è stato per un quarto

dei lavoratori da remoto, secondo quanto scrive *The Guardian*. Durante il primo blocco, un sondaggio di Uswitch.com ha rilevato che un quarto degli impiegati domestici aveva lavorato dal letto. Dieci mesi dopo l'esplosione del contagio, la percentuale è cresciuta ancora. «Abbiamo scoperto che fino al 40% delle persone che hanno lavorato da casa durante il blocco ha lavorato dal proprio letto a un certo punto» afferma Catherine Quinn, presidente della British Chiropractic Association. Un'impresa che ha



SPENCER WILSON AT SYNERGY/THE GUARDIAN

gioco forza costretto molti di loro a doversi frettolosamente ricomporre per una video riunione a sorpresa, buttandosi fuori dal piumone per frugare nell'armadio alla ricerca di un indumento con il quale presentarsi. Cosa che non sempre è riuscita, come testimoniano le molte gaffe fi-

nite in rete che immortalano fior di professionisti in giacca e mutanda. Letteralmente.

Eppure si sa che trasformare il letto in ufficio fa male alla salute mentale e fisica. Secondo gli esperti praticare lo smart working dal letto comporta alla lunga problemi alla schiena. Il sonno non è più lo

stesso e anche l'igiene è seriamente messa a rischio.

Lavorare appoggiati al cuscino è insomma una cattiva idea. Secondo gli studi, gli esseri umani rilasciano 15 milioni di cellule della pelle ogni notte che moltiplicati per una settimana fanno 5 milioni di batteri sparsi tra le lenzuola. Immaginate ora la cifra moltiplicata per le ore della giornata e avrete i brividi. Il cibo preferito da acari e simili. Uno studio dimostra che federe e lenzuola dopo una settimana possono contenere più batteri di quanti se ne trovano sulla tavoletta del water. Al netto del conteggio di briciole e avanzi di cibo. E senza considerare i danni alla circonferenza. Se lavorare a casa ci ha regalato dei chili in più per gli agguati al frigorifero, restando a letto non bruciamo calorie. Meglio, quindi, tornare alla scrivania. —