Come rimanere in buona salute pur restando seduti davanti a uno schermo tutto il giorno

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Al giorno d'oggi, è abbastanza difficile evitare di essere circondati da schermi. Le nostre vite sono governate da loro: dal computer di lavoro, al set up di gioco, allo smartphone. Se ti trovi davanti a uno schermo per lunghi periodi, ci sono alcune cose che puoi fare per assicurarti di rimanere in buona salute.

Testa, spalle..

La filastrocca dei bambini sulla testa, le spalle, le ginocchia e le dita dei piedi è una buona indicazione di ciò a cui dovresti pensare quando si tratta della tua salute. Il secondo verso prosegue parlando di occhi, orecchie, bocca e naso..

Per mantenere la testa, il collo e la schiena sani e senza dolore, devi essere consapevole della tua postura. La maggior parte delle persone che si siedono al computer sono attratte dallo schermo, il che comporta inclinare la testa in avanti. Il risultato di questo sbilanciamento è la tensione del collo e della colonna vertebrale. Per mantenere il collo e la colonna vertebrale allineati, si suggerisce di ritrarre il mento (come a produrre un doppio mento).

Anche l’altezza dello schermo è fondamentale per mantenere una vista sana. L'obiettivo è di abbassare gli occhi di circa dieci gradi. Se lo schermo è troppo basso, la tua testa punterà verso il basso, causando dolori al collo e alla schiena. D'altra parte, se lo schermo è posizionato troppo in alto, può portare a condizioni di secchezza oculare. Per rendere tutto più semplice, gli esperti raccomandano che la parte superiore dello schermo sia alla stessa altezza degli occhi. Siediti con le spalle rilassate e che spingono all’indietro. Per evitare di appoggiarsi mentre ci si sporge verso la tastiera, è consigliato stare dritti, con gli avambracci in posizione parallela alla superficie. Allo stesso modo, la vostra webcam hddovrebbe essere sistemata in una posizione comoda in modo da non causare alcuno sforzo o dolore.

Occhi sani

Poiché guardare uno schermo ti fa battere le palpebre tre volte meno di quanto faresti normalmente, è consigliato sforzarsi e battere le palpebre più frequentemente. Fai uno sforzo cosciente per aprire e chiudere gli occhi regolarmente. Inoltre, cerca di distogliere lo sguardo dallo schermo ogni venti minuti. Concentrati su un punto a sei metri di distanza per circa venti secondi.

Usa tende o persiane per deviare la luce dalle finestre circostanti e ridurre l'abbagliamento dello schermo. Se possibile, spegni tutte le luci in alto e diminuisci tutte le altre fonti di luce. Alcune persone scelgono di investire in occhiali che bloccano la luce blu, progettati con lenti costruite appositamente per bloccare o filtrare la luce blu emessa dagli schermi digitali.

Muoviti

Per evitare i problemi di salute derivanti da uno stile di vita sedentario, si dovrebbe cercare di muoversi e allungareil corpo il più spesso possibile durante il giorno. Cammina per cinque-dieci minuti a intervalli regolari, respirando profondamente o facendo facili stiramenti. Assicurati di fare la tua pausa pranzo lontano dallo schermo. Anche fare una lunga passeggiata quando sei in pausa.

La cosa più importante è cambiare le cose e lavorare in varie posizioni durante il giorno. Alcune aziende forniscono ai loro dipendenti oltre a regolari scrivanie da usare stando seduti, anche scrivanie da usare stando in piedi e persino scrivanie con tapis roulant.

Nutrizione e idratazione

La sete viene spesso interpretata erroneamente come fame, facendoci mangiare troppo. La disidratazione può produrre sonnolenza e stanchezza. È quindi fondamentale rimanere idratatiper conservare un'ottima salute. Bere più acqua vi costringerà anche ad alzarvi più frequentemente per riempire la vostra borraccia e andare in bagno.

Fare uno spuntino è importante perché aiuta a stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue e a fornire abbastanza energia per affrontare la giornata. Tuttavia, non tutti gli snack sono uguali! Scegliete cibi ricchi di proteine, grassi di alta qualità e carboidrati complessi.

Se stare seduti davanti a uno schermo è inevitabile in molte professioni, si può fare uno sforzo per mantenersi in salute seguendo questi consigli.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/come-rimanere-buona-salute-pur-restando-seduti-davanti-uno-schermo-tutto-il-giorno/129314