

# IL FENOMENO GENOVESE ACCIACCHI DA UFFICIO SCONFIGGILI SU YOUTUBE

ISABELLA FAGGIANO

UN TEMPO si faceva aerobica a casa davanti alla tv, con le videocassette di Jane Fonda o di Cindy Crawford. Oggi basta un pc con collegamento a internet: i video sono online, adatti a soddisfare ogni esigenza. Anche quella degli antisportivi per eccellenza.

Per loro, infatti, c'è la ginnastica da ufficio: bastano pochi minuti al giorno, senza nemmeno allontanarsi dalla scrivania. Non si potrà certo perdere peso o sviluppare una muscolatura perfetta, ma alleviare quei fastidiosi dolori alla schiena o alla cervicale, tipici di chi trascorre un'intera giornata seduto, sì. «Dieci minuti al giorno» dice Corrado Ghione osteopata e posturologo «possono essere sufficienti. E, in assenza di particolari patologie, è consigliabile a qualsiasi età».

Da dove si parte? Su YouTube è spuntato Saluteinmovimento, un'iniziativa di due genovesi, Fabio Grossi, fitness trainer specializzato in ginnastica posturale, e sua moglie Michela Verardo, laureata in farmacia e trainer specializzata in fitness in gravidanza. Bastano pochi clic e tutto è pronto per l'allenamento, da fare in ufficio o a casa: «Bisogna digitare [www.youtube.com/user/saluteinmovimento](http://www.youtube.com/user/saluteinmovimento)», spiega Grossi «e poi scorrere le varie playlist, nella parte destra della schermata, e cliccare sul titolo di quella che si vuole guardare, per esempio "Esercizi Cervicali"». È possibile anche interagire, «postando» consigli e critiche oppure proponendo altri video.

La cervicalgia è un problema diffuso ed esistono molti sintomi e tantissime cause che portano al dolore «come il freddo, la fatica, le tensioni, lo stress» dice Grossi «inoltre ora stanno aumentando i fastidi causati dall'utilizzo eccessivo e prolungato del mouse». «I primi rimedi» consiglia Ghione «possono essere proprio degli esercizi di stretching e di mobilizzazione del collo, da eseguire sempre in modo graduale e delicato».

Allora non resta che cominciare, provando la ginnastica da ufficio consigliata dagli esperti. Il primo esercizio è di rotazione: «da seduti,

## Addio videocassette di aerobica, ora la ginnastica si fa davanti al pc. Senza alzarsi dalla scrivania



### GLI ESERCIZI AL COMPUTER

#### PER LA CERVICALE

Da seduti, con la schiena lungo lo schienale della sedia. Assumere una posizione del capo in de lordosi cervicale (con retrazione del mento) e ruotare il capo mantenendo fissa la delordosi, da una parte e dall'altra. Durante la rotazione espirare, inspirare al ritorno. 10-15 volte per lato

#### ALLUNGAMENTO

Da seduti, con la schiena lungo lo schienale. Assumere la posizione dell'esercizio precedente e inclinare lentamente il capo da un lato. Le spalle restano allineate. Se incliniamo il capo verso la spalla destra, allunghiamo la muscolatura a sinistra e viceversa. L'esercizio dura un minuto

#### MASSAGGIO

Seduti davanti al computer è possibile eseguire dei leggeri massaggi con la punta delle dita alla base del collo, vicino all'occipite, con movimenti lenti, profondi e circolari. L'auto-massaggio allevia nell'immediato il fastidio da stress e aiuta ad allentare la tensione accumulata

### "SALUTE IN MOVIMENTO" IN 5 CLIC

**1** Digitare l'indirizzo [www.youtube.com/user/saluteinmovimento](http://www.youtube.com/user/saluteinmovimento)

**2** Scorrere le varie playlist, nella parte destra della schermata

**3** Cliccare sul titolo della playlist che si vuole guardare (per esempio "Esercizi Cervicali")

**4** Scegliere un video cliccando sull'anteprima o nell'elenco

**5** Cliccando direttamente sul titolo del video, si passerà alla schermata video dove è possibile interagire postando commenti, consigli, critiche oppure proponendo video di risposta o condividendo con altri il video stesso

### I NUMERI



**2 milioni**  
Le visualizzazioni totali di saluteinmovimento

**10 mila**  
Le visualizzazioni giornaliere del sito

**35-37%**  
I clic per i video sulla ginnastica posturale, sono i più seguiti

**55%**  
Gli utenti di sesso maschile

**60%**  
Quelli fra i 35 e i 55 anni

**Italia, Svizzera, Usa:**  
la classifica dei Paesi che lo frequentano

assumere una posizione del capo in de lordosi cervicale, con retrazione del mento, e ruotare il capo. Ritornare al centro e ruotare il capo dalla parte opposta. Si espira con la bocca mentre si effettua la rotazione e si prende l'aria col naso ritornando all'inizio». Si consigliano un paio di serie, da 10-15 ripetizioni per lato.

Per allungare la parte alta del trapezio e dei muscoli scaleni, invece, bisogna inclinare lentamente il capo da un lato, facendo attenzione a non ruotare la testa: «l'orecchio si avvicina alla spalla e lo sguardo resta frontale» spiega il fitness trainer di Saluteinmovimento «l'esercizio va sempre eseguito da seduti. L'inclinazione della testa va mantenuta per qualche istante, per poi incrementare il carico, gradualmente, aiutandosi con la mano opposta alla parte che stiamo allungando. Espirare abbassando bene spalle e clavicola. Per un minuto circa».

Sempre restando davanti al proprio pc, in ufficio, è possibile eseguire degli auto-massaggi, con la punta delle dita alla base del collo, con movimenti lenti, profondi e circolari. «Allevia nell'immediato il fastidio da stress e aiuta ad allentare la tensione accumulata a livello della muscolatura cervicale» spiega Ghione «con il massaggio si contribuisce alla vasodilatazione e, quindi, al riscaldamento della zona».

E se per valutarne l'efficacia ci si affida al numero di clic, allora quelli accumulati da Saluteinmovimento fanno davvero sperare in un successo. Le visualizzazioni totali dei video sfiorano i 2 milioni, con una media giornaliera di 10 mila. «Il boom è arrivato con il fitness posturale» dice Grossi «sono visionati dal 37% degli utenti, insieme agli esercizi per prevenire il mal di schiena e i dolori cervicali». In crescita anche i collegamenti da applicazioni per cellulari e dispositivi mobili: hanno già raggiunto, rispettivamente, il 14,2 e il 6,2%. Così, se camminando per strada, si nota qualcuno che ruota o inclina il collo guardano il proprio smartphone, non c'è da preoccuparsi: è probabile che stia cercando di curarsi la cervicale su Youtube.

isabella\_faggiano@hotmail.com  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

## L'INIZIATIVA "MIBACI" San Valentino, nei musei si entra in due e paga uno

MARTEDÌ, giorno di San Valentino, sconti per gli innamorati nei musei. Le coppie che si presenteranno nei musei e nei siti archeologici statali pagheranno infatti un solo biglietto invece di due. È "MIBACI", l'iniziativa del Ministero per i Beni culturali, il Mibac appunto, per la festa dell'amore. E se il maltempo quel giorno dovesse rendere impossibile la visita ai monumenti? Si cercherà di replicare nel weekend subito successivo, assicura il direttore valorizzazione Mario Resca. Tantissime le aperture straordinarie, da Villa Necchi a Milano alla casa natale di Giuseppe Verdi a Busseto, dal Museo di Palazzo Reale di Genova al Museo archeologico nazionale di Policoro, in provincia di Matera.

L'elenco completo si trova sul sito del ministero, [www.beniculturali.it](http://www.beniculturali.it): oltre a entrare nei musei pagando la metà, ci saranno alcuni eventi speciali. In Liguria, a Genova alle 10 e alle 11 due visite guidate a Palazzo Reale, mentre alle 17 carrellata di grandi arie d'amore nel salone di Palazzo Spinola; in provincia della Spezia, alle 15.30 visita didattica gratuita all'area archeologica e al sistema museale di Ortonovo.

«Il prezzo, quando si parla di musei, conta» sottolinea il segretario generale del ministero Antonia Pasqua Recchia. Non solo a San Valentino. E se i cittadini sono in crisi, lo è anche il Mibac, che ancora cerca i soldi per far ripartire il progetto, al momento fermo, della Grande Brera. Sospese per ora anche la promozione dell'ultimo martedì del mese gratis nei musei (lanciata un anno fa) e le aperture serali straordinarie. Confermate, invece, le promozioni per la festa della donna, la settimana della cultura, le giornate europee del patrimonio.

«Il prezzo, quando si parla di musei, conta» sottolinea il segretario generale del ministero Antonia Pasqua Recchia. Non solo a San Valentino. E se i cittadini sono in crisi, lo è anche il Mibac, che ancora cerca i soldi per far ripartire il progetto, al momento fermo, della Grande Brera. Sospese per ora anche la promozione dell'ultimo martedì del mese gratis nei musei (lanciata un anno fa) e le aperture serali straordinarie. Confermate, invece, le promozioni per la festa della donna, la settimana della cultura, le giornate europee del patrimonio.

R. S.  
© RIPRODUZIONE RISERVATA



Palazzo Reale

# PREVIDENZA FACILE

di ANDREA ZERBO - [previdenza@ilsecoloxix.it](mailto:previdenza@ilsecoloxix.it)

## RICONGIUNZIONE CONTRIBUTI INPDAP-INPS

Vorrei sapere se è possibile ricongiungere 11 anni di Inps con 30 anni di Inpdap. Spiego meglio: assunzione contributi Inpdap dal 6-11-1972 al 31-5-2001 ora verso contributi Inps dal 1-6-2001 ad oggi per un totale di 2099 settimane che corrispondono a 40 anni 4 mesi 1 settimana. I 40 anni contributivi li ho raggiunti ad agosto 2011 e, sempre ad agosto 2011, ho raggiunto i 60 anni di età. Ora io non posso comunque andare in pensione perché devo fare la ricongiunzione dei contributi e alla mia richiesta all'Inps mi sono arrivati bollettini da pagare per la modica cifra di 62 mila euro in contanti mentre a rate la quota saliva sensibilmente a 83mila euro. Chiedo se sia possibile fare il percorso in-

verso, cioè ricongiungere la mia contribuzione Inps insieme al contributo Inpdap e quanto mi verrebbe a costare questo tipo di ricongiunzione?

LETTERA FIRMATA e-mail

Il quesito riguarda parecchie migliaia di lavoratori che, nel corso della vita hanno lavorato con datori di lavoro pubblici e privati e che, giunti alla soglia dell'età pensionabile non sanno che pesci pigliare. Fino ad oggi le ventigi leggi consentono al lavoratore la scelta del fondo in cui ricongiungere tutti i contributi. Nel suo caso è evidente la scelta sbagliata di trasferire 31 anni di contributi Inpdap presso l'Inps dove si trovano soltanto 10 anni di contributi. L'operazione inversa si presenta più vantaggiosa per due motivi: agli effetti del riscatto 31 anni di contributi Inpdap pesano il triplo rispetto ai 10

anni di contributi Inps, i contributi Inps sono stati versati in tempi più recenti e quindi il loro maggior importo potrebbe determinare una somma ridotta (rispetto ai 62.000 euro) da riscattare; a occhio e croce i due fattori dovrebbero determinare un importo intorno ai 15.000 euro, forse meno. In ogni caso, le conviene presentare immediatamente domanda di "Ricongiunzione" dei contributi presso l'Inpdap.

## UN CONSIGLIO PER LA LEGGE 104

Il giorno 17 febbraio il padre di un mio collega dovrà fare la visita presso gli ambulatori dell'Inps in quanto richiede l'invalidità con conseguente Legge 104 e accompagnamento. I figli sono stati costretti ad assumere una badante, in quanto la moglie del suddetto non riesce più ad

accudire il marito, avendo anche lei avuto qualche tempo fa una ischemia. La mia domanda era: pensa che ci possano essere problemi per la concessione dell'invalidità e accompagnamento? Può eventualmente darci qualche consiglio?

LORENZO BIANCHI e-mail

Non sono in grado di ipotizzare alcunché, perché non ho letto la relazione medica e soprattutto perché non sono un medico. Posso comunque consigliare di produrre manualmente, al momento della visita, documentazione specialistica emessa da una struttura pubblica attestante una situazione di disabilità grave.

## CONGEDO RETRIBUITO PER PADRE DISABILE

Lavoro come impiegata in una azienda municipalizzata



PREVIDENZA FACILE SCRIVERE A:  
Il Secolo XIX - piazza Piccapietra 21  
rubrica: Previdenza facile - 16121 Genova - fax. 010 5388426

trata a mia madre nel diritto di accudire mio padre malato. L'azienda ha rifiutato sostenendo che la legge stabilisce il diritto (anche a più familiari) di fruizione di un periodo complessivo di congedo retribuito fino a due anni per ogni familiare disabile grave. Un avvocato conosciuto all'Ist mi ha detto che l'azienda sbaglia, un patronato mi ha detto che l'azienda ha ragione. A chi devo dar retta?

SIMONA BARANI e-mail

Ha ragione il patronato, il Decreto Legislativo n. 151/2001, art. 42 comma 5 (e successive integrazioni) stabilisce che, in alternativa ai permessi stabiliti alla Legge 104-1992, il coniuge, i genitori, i fratelli e i figli, purché siano conviventi col disabile, hanno diritto complessivamente a 24 mesi di congedo retribuito

## [+] COME CONTATTARE GLI ESPERTI

lunedì  
**ATTENTI AL PORTAFOGLIO**  
[risparmio@ilsecoloxix.it](mailto:risparmio@ilsecoloxix.it)

martedì  
**TAX CORNER**  
[taxcorner@libero.it](mailto:taxcorner@libero.it)

mercoledì  
**LA CASELLA DELLA SANITÀ**  
[salute@ilsecoloxix.it](mailto:salute@ilsecoloxix.it)

giovedì  
**A QUATTRO ZAMPE**  
[animali@ilsecoloxix.it](mailto:animali@ilsecoloxix.it)

venerdì  
**PREVIDENZA FACILE**  
[previdenza@ilsecoloxix.it](mailto:previdenza@ilsecoloxix.it)

DOMANI  
sabato  
**L'AVVOCATO DI FAMIGLIA**  
[giovannacomande@fastwebnet.it](mailto:giovannacomande@fastwebnet.it)

domenica  
**BIMBI IN FORMA**  
[pediatr@ilsecoloxix.it](mailto:pediatr@ilsecoloxix.it)