

Nessun tragitto per recarsi al lavoro è il miglior tragitto?

Il pendolarismo tra casa e lavoro tende ad avere un impatto negativo sulla salute. Il tempo usato per questo non è disponibile per attività che promuovono la salute come lo sport, per un'alimentazione sana, per il sonno o per il tempo da dedicare alla famiglia o al partner. Inoltre, il pendolarismo regolare aumenta la percezione di stress.

Certi pendolari mostrano comportamenti dannosi per la salute a causa della crescente sensazione di stress e utilizzano sempre più spesso i media digitali o ricorrono ai fast food¹. Il pendolarismo attivo a piedi o in bicicletta invece può avere un effetto positivo sulla salute². In relazione alla delimitazione tra lavoro e vita privata, un percorso per recarsi al lavoro può svolgere un ruolo importante.

In Svizzera i lavoratori pendolari percorrono in media 30 chilometri al giorno e impiegano 62 minuti³. Calcolato su un anno, si traduce in diversi giorni lavorativi. Riducendo il pendolarismo, si guadagna del tempo che potrebbe essere dedicato alla propria salute e alla famiglia.

Fatti

- Il pendolarismo attivo in bicicletta o a piedi – rispetto al pendolarismo motorizzato – contribuisce ad un benessere psichico significativamente migliore, ad un aumento della soddisfazione e del piacere di vivere e ad una minore esperienza di stress.
- Quando si tratta di pendolarismo motorizzato, il trasporto pubblico è meno stressante per la psiche umana rispetto all'automobile.
- Nel telelavoro a domicilio, la mancanza di pendolarismo attivo può portare a minor movimento. Viene a mancare anche una linea di demarcazione tra lavoro e vita privata.

Il pendolarismo attivo è vantaggioso

Circa la metà degli svizzeri e delle svizzere si sposta in automobile, poco meno di un terzo con i mezzi di trasporto pubblici e il 15 per cento a piedi o in bicicletta. Trasferimenti brevi non solo fanno risparmiare tempo ma hanno anche un impatto positivo sull'ambiente. Chi tuttavia non può fare a meno del pendolarismo dovrebbe, se possibile, spostarsi a piedi o in bicicletta. Questo tipo di pendolarismo attivo favorisce un benessere fisico, minori assenze per malattia e un BMI più basso⁴. Allo stesso tempo, il pendolarismo motorizzato è associato ad una condizione di salute fisica significativamente peggiore, nella forma di maggiori disturbi fisici. Ci sono inoltre più fattori di rischio per malattie cardiovascolari e più frequenti assenze dal lavoro per malattia¹. Di conseguenza, la riduzione del pendolarismo motorizzato è associata ad una migliore salute fisica e psichica.

Fonti

¹ Häfner, S., e Kächele, H. 2011

² Donaire-Gonzalez, D., et al. 2015

³ Ufficio federale di statistica 2018

⁴ Flint, E., e Cummins, S. 2016

⁵ Redmond, L., e Mokhtarian, P. 2001

Il pendolarismo aiuta a tracciare dei confini

Se manca il percorso per recarsi al lavoro, viene eliminato il confine spaziale tra lavoro e vita privata. Un sondaggio⁵ tra oltre 1000 lavoratori conclude che il tempo ideale di pendolarismo semplice è di 16 minuti. Solo l'1,2 per cento degli intervistati non vuole alcun tempo di pendolarismo. Specialmente in relazione con la gestione dei confini, il tragitto per recarsi al lavoro ha un ruolo centrale e può aiutare a tracciare un confine chiaro. Se il pendolarismo è completamente abbandonato, questo può – a seconda della personalità – avere un impatto negativo sul benessere personale. Le persone sole possono creare contatti sociali mentre si recano al lavoro – se manca il percorso per recarsi al lavoro, la sensazione di isolamento può aumentare.

Offerte GSA relative

- Alimentazione e movimento
- Resilienza
- Stress
- Sonno
- Sistema immunitario in salute