

CHE ASPETTI, MUOVITI !



EBT PROVINCIA VENEZIA

EBT

Ente Bilaterale Turismo
della provincia di Venezia

E.B. TERZIARIO VENEZIA



Ente Bilaterale Terziario
Commercio e Servizi
PROVINCIA DI VENEZIA

TESTO A CURA DI

DONATELLA NOVENTA, MEDICO DELLO SPORT

FAUSTO MAGRO, FISIATRA

ROBERTO MONTAGNANI, MEDICO DEL LAVORO

IMMAGINE DI COPERTINA DI

MARTA MONTAGNANI ORLANDO, LA SPEZIA

RINALDO GRECO, BÄRWEILER (GERMANIA)

Ad ogni età, una regolare attività fisica favorisce uno stile di vita sano.

I benefici sulla salute della persona sono notevoli e ben risaputi.

I dati statistici confermano e affermano che, chi pratica regolarmente attività fisica, riduce la pressione arteriosa, fornisce un maggior controllo della glicemia, previene malattie metaboliche e vascolari inoltre, riduce ansia, stress con benefici importanti per l'apparato muscolare stesso.

In questo opuscolo "*Che aspetti, muoviti!*" viene indicata la modalità con la quale qualsiasi dipendente all'interno della propria struttura aziendale può, con semplici movimenti e senza particolari attrezzature, procedere a un percorso di attività fisica giornaliera che potrà influire positivamente sul proprio stato di salute fisico e mentale.

Il manuale offre un supporto pratico e operativo alle Aziende per facilitare l'elaborazione e la realizzazione di progetti che incoraggino e sostengano i lavoratori nell'introdurre l'attività fisica nella loro routine quotidiana nei luoghi di lavoro.

Si è scelto per questo di descrivere singoli interventi che possono attivarsi all'interno delle strutture aziendali senza per questo aumentare i costi aziendali.

Il manuale quindi, ha lo scopo di migliorare la salute e il benessere dei lavoratori nei luoghi di lavoro.

Il Coordinatore

Ente Bilaterale del Turismo – Ente Bilaterale del Terziario
della Provincia di Venezia
dott. Andrea Gaggetta

L'agile manualetto, promosso dall'Ente di Stato tedesco per la prevenzione nel settore alberghieri-ristoranti (*BGN Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe*) e curato dai colleghi Donatella Noventa, Fausto Magro e Roberto Montagnani per conto degli Enti Bilaterali Turismo e Terziario Commercio e Servizi della Provincia di Venezia, è un pregevole esempio di come si possono tradurre in positive attività della vita quotidiana importanti e complesse conoscenze di anatomia, fisiologia del lavoro e fisiopatologia dei vari sistemi e apparati dell'organismo, allo scopo di promuovere e mantenere soddisfacenti condizioni di salute.

Ciò ovviamente nell'interesse sia della persona che dell'organizzazione sociale e sanitaria, non solo in termini di salute e qualità di vita, ma anche in termini di capacità di lavoro, con conseguenti risvolti positivi a livello occupazionale e produttivo.

Mi auguro vivamente che le indicazioni e i suggerimenti dati vengano recepiti attivamente da tutti i soggetti interessati e plaudo all'iniziativa che spero possa essere estesa a molti altri settori lavorativi.

Prof. Giovanni Costa

Ordinario di Medicina del Lavoro, Università degli Studi di Milano

L'ESERCIZIO FISICO COME PREVENZIONE E CURA

Gli stili di vita errati, in primis la sedentarietà, tipici dei paesi industrializzati ed il progressivo invecchiamento della nostra popolazione hanno comportato un aumento significativo delle patologie cronico-degenerative, prime tra tutte quelle cardiovascolari, che risulta difficilmente sostenibile dal nostro sistema sanitario. Al fine di combattere quella che può essere definita come "l'epidemia del terzo millennio", diventa pertanto prioritario ricorrere ad adeguate misure preventivo-terapeutiche rivolte alla popolazione generale (prevenzione primaria) e a quella dei pazienti con malattie cardiovascolari (prevenzione secondaria). In questo ambito, l'esercizio fisico si propone come il mezzo preventivo-terapeutico probabilmente più interessante. Infatti, esso risulta al tempo stesso efficace, economico e con un accettabile margine di sicurezza.

Dati epidemiologici, sperimentali e clinici dimostrano in modo inequivocabile gli effetti negativi della sedentarietà e gli effetti positivi di un programma di esercizio fisico, anche di intensità lieve-moderata, sulla prevenzione, terapia e riabilitazione delle malattie cronico-degenerative.

L'esercizio fisico è la migliore medicina in un gran numero di casi clinici e fare regolarmente esercizio fisico :

1. previene e contrasta l'ipertensione arteriosa: in Italia tra gli over35 più del 50% degli uomini e più del 40% delle donne sono ipertesi (PA max>140 e/o PA min>90);¹
2. -accresce la flessibilità di molte articolazioni, rafforzando le strutture muscolari: con l'aumentare dell'età aumenta infatti la rigidità articolare in relazione a predisposizione genetica, aumento del peso, infortuni e alterazioni anatomiche;
3. diminuisce la probabilità di ammalarsi di diabete di circa il 60%: questa malattia è in aumento pressoché in tutti i paesi e nel 2014 più di 380 milioni di adulti risultavano malati di diabete (quasi il 10% della popolazione adulta mondiale);
4. previene/contrastata la formazione di coaguli intravascolari a livello cardiaco e cerebrale: la formazione di questi coaguli è causa di due gravi malattie quali l'infarto del miocardio (cuore) e l'ictus cerebrale;
5. previene/contrastata la depressione:l'esercizio fisico migliora i sintomi della depressione ed aiuta a prevenirla .

¹ <http://www.epicentro.iss.it/approfondimenti/2013/whdDatiOEC.asp>

L' esercizio fisico è inoltre un mezzo di prevenzione importante per i disturbi muscolo scheletrici, termine con cui si indicano le alterazioni dei muscoli, delle articolazioni e dei tendini, che spesso si accompagnano a dolore, senso di malessere ed impotenza funzionale.

Questi disturbi, frequenti tra gli addetti a molte attività lavorative, non sono così gravi come le malattie cardiovascolari, metaboliche e neurologiche di cui abbiamo detto sopra, ma in molti casi peggiorano sensibilmente la qualità della vita delle persone, obbligandole a ridurre le loro attività, anche lavorative e talora anche a dover sostenere cure mediche prolungate.

Sulla base di queste premesse, molte Agenzie Internazionali, inclusa l' Agenzia Europea per la Salute e la Sicurezza del lavoro ², che hanno come "missione" il miglioramento del benessere al lavoro, oggi promuovono fortemente la pratica regolare e continuativa dell'esercizio fisico affinché si possa così migliorare la nostra salute e rafforzare le strutture dell'apparato locomotore contrastando l'insorgenza dei disturbi muscolo-scheletrici.

QUESITI (FAQ)

1 PRIMA DI COMINCIARE A PRATICARE ESERCIZIO FISICO DOBBIAMO PARLARNE CON IL NOSTRO MEDICO ?

L' esercizio fisico, soprattutto se ben "progettato", è praticamente privo di effetti collaterali. Per tutti c'è la possibilità di svolgere con beneficio un programma di esercizi fisici .

In certi casi però è necessario l'aiuto del nostro medico per adattare questo programma alle nostre specifiche condizioni di salute.

Per esempio, se abbiamo subito gravi infortuni, oppure abbiamo una condizione di salute precaria, se soffriamo di malattie cardiache, abbiamo l'asma, una pressione arteriosa elevata, gravi malattie delle ossa, malattie neurologiche, il diabete, se soffriamo di dolori al torace, o manifestiamo dei sintomi come mancanza di respiro o vertigini, un'attività fisica senza essersi sottoposti prima ad un controllo medico potrebbe far male³ .

² <https://osha.europa.eu/it/tools-and-publications/publications/factsheets/94/view>

³ Negli anni recenti sono stati messi a punto programmi di esercizio fisico (EFA Esercizi Fisici Adattati) appositamente predisposti per soggetti con malattie croniche, indirizzati al mantenimento delle abilità motorie residue . Gli EFA vengono prescritti dal medico (medici specialisti, medici di medicina generale); quindi, anche in caso di malattie croniche, si possono trovare gli esercizi fisici adatti, da poter eseguire in sicurezza.

Fatta eccezione per queste patologie, per le quali è necessaria una particolare cautela, possiamo dire che il nostro programma di esercizi fisici può cominciare senza indugi.

Dovremo comunque sempre “restare in ascolto del nostro fisico” e, se insorgono dei disturbi (es. dolori articolari che prima non avevamo), o altri sintomi, dovremo apportare i necessari correttivi, secondo le indicazioni che il nostro medico ci darà.

2 QUALE TIPO DI ESERCIZIO FISICO FA BENE ALLA SALUTE?

Fin qui

Gli esercizi fisici che fanno bene alla salute sono quelli che agiscono sul “Fiato”, sulla “Flessibilità “ e sulla “Forza muscolare”, cioè sulle cosiddette “3F”.

FIATO- per fare fiato ci vuole l’ attività aerobica e cioè l’ attività fisica prolungata che interessa grandi gruppi muscolari, come avviene nella marcia , nel nuoto , nella voga, nel ciclismo, ecc.; per fare fiato si può ad es. camminare a passo veloce per 30 minuti al giorno, oppure correre per 30 minuti al giorno.

FLESSIBILITÀ sono questi gli esercizi che più contribuiscono al mantenimento di una corretta postura e a mantenere in efficienza le articolazioni e il sistema osteo-muscolare nel suo insieme; sono soprattutto esercizi di stretching (allungamento), come quelli che sono presentati nel seguito.

Questi esercizi servono anche per prevenire le anchilosi, cioè il blocco delle articolazioni che si può determinare quando le persone mantengono molto a lungo delle posture fisse.

FORZA sono gli esercizi che si fanno per aumentare la nostra forza muscolare, come ad es. sollevare pesi. Rimanendo in sicurezza, si possono sollevare dei pesi da 1/2 chilo fino a 2,5-3 kg, con un carico di peso crescente, secondo le capacità fisiche di ogni persona. Si può cominciare sollevando 3-4 volte un peso e vedere se è sostenibile senza problemi, ponendosi l'obiettivo di incrementare a poco a poco il livello di carico.

Gli esercizi migliori dal punto di vista del potenziamento della forza sono quelli multi articolari, quelli cioè che interessano più articolazioni, come lo squat ⁴.

Lo squat è con tutta probabilità anche la tipologia di esercizi migliore per tonificare e rinforzare la muscolatura degli arti inferiori con esercizi come quello illustrato qui sotto. La base di questo movimento è quel che noi facciamo ogni volta che ci sediamo e poi ci alziamo da una sedia.

⁴ Squat è una parola inglese che vuol dire posizione accovacciata, rannicchiata.



Per rendere maggiore l'impegno muscolare dei vari distretti corporei, in questo esercizio conviene associare alla posizione in avanti della colonna, alla retropulsione delle natiche ed al movimento pendolare dal basso verso l'alto (appunto come nell'alzarsi da una sedia), anche il movimento dal basso verso l'alto delle braccia tese che sostengono un peso di 1,5-2 kg. Questo tipo di esercizi va ripetuto

almeno tre volte per ogni seduta di lavoro muscolare.

NB: Per poter fare un esercizio fisico ben equilibrato è importante associare tutte le tre tipologie di attività (FIATO, FLESSIBILITA' e FORZA).

3 COSA SERVE E COME SI DEVONO PRATICARE QUESTI ESERCIZI FISICI ?

Alcune, poche e fondamentali regole :

-per prevenire gli infortuni bisogna fare sempre almeno 10 minuti di riscaldamento e altrettanti di rilassamento finale. Bisogna fare i primi minuti di esercizio ad un livello di impegno muscolare più basso ed abbassare poi i livelli di carico anche quando si va verso la fase di conclusione.

-non bisogna mai esagerare, mai fare un training troppo intenso; occorre "ascoltare il nostro corpo" e capire quando è il caso di diminuire l'intensità del lavoro muscolare e anche quando è il caso di interromperlo;

-bisogna mantenere lo stato di idratazione del corpo e quindi bere una sufficiente quantità d'acqua; dobbiamo ricordarci che l'acqua contenuta negli alimenti è generalmente meno di mezzo litro e per una buona idratazione un individuo adulto deve bere almeno 1,5- 2 litri di acqua al giorno.

La sete non è un indicatore della necessità di assumere liquidi: bisogna sempre bere di più di quanto la nostra sensazione di sete richieda.

Alcuni attrezzi raccomandati:

UN MATERASSINO che deve essere sufficientemente lungo, leggero e ben trasportabile, in modo da poter cambiare agevolmente le zone di svolgimento dell' attività

UN BASTONE in legno, leggero, della lunghezza preferibile di circa 150 cm, come quelli che vedete qui in foto.

PESI : Proponiamo come standard i pesi da 1,5 -2 kg: comunque, solo pesi piccoli, sostenibili da tutti

UNO SGABELLO O UNA SEDIA per eseguire gli esercizi da seduti.



GLI ATTREZZI : POCHI, SEMPLICI E DI BASSO COSTO

4 DOVE POSSIAMO PRATICARE QUESTI ESERCIZI?

Basta un piccolo spazio libero, come un angolo della nostra casa o all'aria aperta: in giardino, o al parco, o; se il nostro datore di lavoro ce lo consente, anche sul posto di lavoro, durante le pause.

In vari settori lavorativi il luogo di lavoro ha cominciato ad essere anche un posto dove è possibile fare esercizio fisico, nell'ottica di promuovere il benessere dei lavoratori e contrastare lo stress correlato al lavoro, la cui prevenzione, non ci dimentichiamo, a termini di legge è un compito specifico del management aziendale, come stabilito dal Testo Unico di salute e sicurezza sul lavoro (dlgs 81/2008).

5 QUALI DISTRETTI CORPOREI DEVONO ESSERE COINVOLTI?

Per rendere efficace il nostro esercizio fisico, non dovremo trascurare nessuna sezione corporea. Bisogna allenare, allungare e potenziare in particolare tutti i gruppi muscolari del tronco, dello addome, della schiena, dei fianchi, delle natiche. Bisogna cioè potenziare tutta la struttura di sostegno del corpo, dalla testa ai piedi. I muscoli del nostro corpo debbono essere forti e allo stesso tempo flessibili per garantirci una buona salute e un buon rendimento lavorativo.

IL TRONCO E L'ADDOME



POTENZIAMENTO DELLA MUSCOLATURA DORSALE

Il mantenimento del tono muscolare dei muscoli addominali è importante per garantire una corretta postura. Un buon equilibrio naturalmente è dato da un corrispettivo potenziamento dei muscoli paravertebrali e della muscolatura dorsale nel suo insieme⁵.

Ci deve essere quindi sempre una buona corrispondenza tra il livello di carico che viene esercitato attraverso l'esercizio fisico sulla parete addominale e quello esercitato sulla muscolatura del dorso.

⁵ Potenziamento della muscolatura del tronco: arti inferiori estesi, portare le ginocchia al petto accompagnandole con le mani, espirare lentamente mentre si alza la testa verso le ginocchia, ritornare alla posizione di partenza, lentamente; variante, alternare la flessione delle ginocchia al petto aiutandosi anche con le mani



ALLUNGAMENTO DEGLI ESTENSORI LOMBARI

PREVENIRE LA LOMBALGIA

E' importante sapere che il regolare svolgimento di esercizi di potenziamento del tronco contribuisce significativamente alla prevenzione del mal di schiena.

Con il termine lombalgia si intende un dolore localizzato nella parte inferiore della colonna vertebrale. Vi sono quattro tipi di dolore lombare:

- lombalgia meccanica, questa comprende il 90% dei casi; sono proprio le cause muscolo scheletriche aspecifiche (errate posture, deficit del tono muscolare, ernia discale, discopatie, fratture vertebrali ecc.) a determinare molti casi
- da presenza di patologie, come i traumi tumori e le infiammazioni .
- le forme viscerali, come le coliche renali e biliari ecc.
- il dolore lombare psicogeno, non rare situazioni di stress, tensione emotiva ed ansia contribuiscono a determinare la lombalgia.

La lombalgia è molto frequente e colpisce l'80% delle persone almeno una volta nella vita.

Molte di queste forme di lombalgia possono essere prevenute e/o anche risolte attraverso il potenziamento dei muscoli addominali e paravertebrali.

POTENZIARE I MUSCOLI DEL COLLO, PREVENIRE IL DOLORE AL COLLO

Il dolore al collo è un sintomo frequente, soprattutto tra chi svolge alcuni tipi di attività sedentarie. Anche in questo caso l'attività fisica ha un ruolo molto importante, sia per la prevenzione che per il contenimento dei danni alla colonna cervicale, quando si abbiano già delle alterazioni.

Alcuni esercizi utili vengono presentati qui sotto; possono essere eseguiti da seduti o in piedi, le spalle ferme, tronco fermo (posizione neutra).



Il primo è “ mento al torace” (chin to chest): praticamente si tratta di flettere il capo verso il torace, con le dita intrecciate sulla nuca, si spinge lentamente il capo verso il torace ; si conta fino a 10 e poi si ritorna alla posizione di partenza. Questo esercizio deve venire ripetuto almeno cinque –dieci volte di seguito;

il secondo è “orecchio alla spalla”(ear to shoulder): una mano viene appoggiata sull'orecchio controlaterale e lentamente spinge il capo

lateralmente verso la spalla opposta; anche in questo caso si conta fino a dieci e si ripete l'esercizio almeno cinque –dieci volte , dai due lati. Anche in questi esercizi si rispetta la regola del non dolore (bisogna raggiungere solo il livello della tensione muscolare e quando si avverte la tensione muscolare ci si ferma).



ESERCIZI PER IL COLLO (si può anche associare l'impegno delle mani, cfr. testo)

Sostanzialmente si tratta quindi di esercizi di flesso estensione e di flessione laterale del collo; l'impegno muscolare è leggero, così da evitare anche i dolori muscolari “post esercizio”, che le sessioni di stretching del collo a troppo elevata intensità di impegno muscolare possono causare.

http://well.blogs.nytimes.com/2015/08/31/the-right-response-to-youth-concussions/?_r=0

IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE DELLE SPALLE E LA PREVENZIONE DEL DOLORE ALLE SPALLE

Altri esercizi di rilievo sono quelli di stretching dei muscoli deltoidi, i muscoli a forma circolare che circondano le nostre spalle e realizzano i movimenti delle braccia, sia quando avviciniamo gli oggetti al corpo, sia quando li allontaniamo. Altrettanto importanti sono quelli di stretching dei trapezi, i muscoli che si estendono dalla nuca fino alle spalle; sono i muscoli che ci servono per alzare le spalle e che più negativamente risentono

di condizioni di tensione e stress. E' questa una fase del nostro lavoro muscolare nella quale ci potrà essere di particolare aiuto l'utilizzo dei bastoni e dei pesi.



ESERCIZI PER LE SPALLE



ESERCIZI PER LE SPALLE

IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE DELLE GAMBE E LA PREVENZIONE DEL DOLORE ALLE GAMBE

Un punto importante del lavoro è costituito anche dall'impegno degli arti inferiori. La tonicità dei muscoli degli arti inferiori, sia della coscia che della gamba, è fondamentale per garantirci una buona postura in stazione eretta e per offrire al tronco, in ogni situazione, il necessario sostegno.

Per prevenire e contenere i disturbi muscolo scheletrici che accusano molti lavoratori la cui attività di lavoro ha caratteristiche di sedentarietà, come gli insegnanti, gli amministrativi, le cassiere dei supermercati, gli autotrasportatori ecc., sono particolarmente indicati, oltre allo squat, anche i

esercizi di rafforzamento dei quadricipiti femorali e della muscolatura del polpaccio , degli adduttori del bacino, come l' esercizio che di seguito è qui illustrato e molti altri ^{6,7} .



POTENZIAMENTO QUADRICIPITI FEMORALI



POTENZIAMENTO CAVIGLIE

RAFFORZAMENTO DELLE CAVIGLIE

E' un esercizio che ci consente di realizzare un miglioramento articolare delle caviglie su tutti i piani, flessione –estensione, supinazione-pronazione eccetera. Nel contempo questo esercizio migliora anche l'assetto micro circolatorio a livello degli arti inferiori, non grava sulla colonna vertebrale che rimane in scarico e quindi permette il corretto allineamento vertebrale e degli arti inferiori .

Per procedere correttamente bisogna prendere una sedia, mettersi sdraiati a terra in posizione supina e poi alzare gli arti inferiori e metterli ad angolo retto sulla sedia; le braccia stanno distese lungo il corpo, il collo è allineato con il tronco.

Si eseguono movimenti di flessione estensione delle caviglie e successivi movimenti di rotazione laterale delle caviglie stesse, alternativamente dai due lati; seguono la flessione estensione delle dita dei piedi e la rotazione laterale delle dita dei piedi; infine si fanno insieme la flessione estensione e poi la rotazione laterale sia delle caviglie che delle dita dei piedi , sempre alternativamente dai due lati.

⁶ Nel sito web www.saluteschiena.com sono illustrati e descritti altri esercizi di questo tipo

⁷ POTENZIAMENTO QUADRICIPITI FEMORALI_Spingere la gamba destra anteriormente, flettendo il ginocchio in avanti e avendo cura di fare in modo che il piede rimanga sempre all'altezza del ginocchio , non più avanti ; flettere poi posteriormente l'altra gamba, appoggiare le mani incrociate sulla gamba destra ; il tronco e le spalle debbono rimanere dritti. Rimanere in questa posizione per circa 30 secondi Fare poi l' esercizio mettendo davanti la gamba sinistra. Si può. Fare questo esercizio almeno due volte . Si può scegliere anche una modalità potenziata : anziché appoggiare le mani sulla gamba piegare , si possono sollevare i pesi da un chilo e mezzo o il bastone.

I dati di letteratura indicano che questo tipo di stretching ha anche una sua specifica validità nel contrastare e prevenire i crampi agli arti inferiori, che colpiscono soprattutto i polpacci, l'avampiede e le cosce.

6 COME POSSIAMO MONITORARE I NOSTRI PROGRESSI ? ...

E' importante avere continuità. Se non c'è regolarità e continuità nel nostro lavoro, i risultati non ci saranno e praticamente la nostra salute non avrà alcun beneficio.



Un possibile strumento per monitorare i progressi è la bilancia: con un'attività fisica valida, associata ad una alimentazione equilibrata, il peso tende a diminuire. Conviene fare le rilevazioni del peso al mattino, prima di fare colazione. Attenzione: non ci si devono attendere brusche riduzioni del peso nel breve termine. Un altro aspetto importante è la sensazione soggettiva di un "miglioramento". Ci si sente meglio sia fisicamente che

psicologicamente, soprattutto se si segue un programma di esercizio fisico continuo e regolare. Questa sensazione di benessere ci accompagnerà nella vita quotidiana e sentiremo di meno la fatica; non avremo il "fiatone" facendo le scale, portando a casa le borse della spesa o trovandoci a dover rincorrere l'autobus la mattina andando al lavoro.

Qui di seguito trovate alcuni video che illustrano semplici esercizi fisici, utili a realizzare un programma di miglioramento, particolarmente per quanto riguarda la flessibilità e l'equilibrio. Questi video sono a cura del Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe 8, l'Ente di Stato tedesco per la prevenzione nel settore alberghi-ristoranti, che ringraziamo molto per la disponibilità. Noi abbiamo aggiunto i sottotitoli in italiano (a cura di G. Ceretti e R. Montagnani). Ringraziamo anche Ulrike Tommasini, titolare della trattoria Autoespresso di Marghera, per l'aiuto che ci ha dato nella traduzione dei testi dal tedesco.

⁸ <http://www.bgn.de/446>

POTENZIAMENTO POLPACCI

<https://youtu.be/acuoRSKzv3c>

POTENZIAMENTO COSCE

https://youtu.be/hy0_pQSwIOQ

POTENZIAMENTO MUSCOLATURA BACINO

https://youtu.be/nffE_ZtRrSw

PER RINFORZARE LA SCHIENA

<https://youtu.be/8ShMLs1ZWLg>

PER LE SPALLE E LA COLONNA VERTEBRALE

<https://youtu.be/5j7Dx24f0FU>

Hanno collaborato, sia per la scelta degli esercizi che per la documentazione fotografica, Ivan Martellato, dottore in Scienze Motorie, Sandro Brocca e Francesco Ceretta, preparatori atletici.

Si ringraziano inoltre Massimo Brusegan, titolare dell'impresa edile Almar di Mira e i lavoratori di questa impresa, Ibrahim Avmedoski, Sefkit Avmedoski, Velija Avmedoski, Gezim Sinanaje, Monica Guerra per i loro consigli pratici su come articolare questo nostro lavoro.