

⇒ *Flash* ⇐

Le campagne sul mal di schiena hanno preso di mira i giorni giusti della settimana?

Ayers JW, American Journal of Preventive Medicine, 2014

Alessandra Negrini

Attualmente si è soliti dare troppa importanza al mal di schiena e, di conseguenza, a prendere eccessivi provvedimenti. Gli operatori sanitari tendono inconsapevolmente a esacerbare queste paure tramite i loro trattamenti e consigli.

John Ayers ha studiato le frasi ricercate su Google contenenti la parola “healthy” e ha trovato che esse raggiungono il loro massimo il lunedì e il martedì, per poi diminuire nell'arco della settimana, con una modesta ripresa durante la domenica. I ricercatori hanno anche valutato l'eventuale influenza dei media sul tema della salute, ma non è stata rilevata alcuna associazione (il giorno in cui nei media prevale il tema “salute” è il mercoledì). Un simile orologio settimanale, ovvero un picco di attenzione nei primi giorni della settimana, è stato rilevato anche nel comportamento salutare, motivando così i ricercatori ad indagare nuovamente sui ritmi settimanali per poterli poi sfruttare nel migliorare la salute pubblica; i milioni spesi nella promozione della salute potrebbero essere più efficaci se spesi nei momenti in cui la popolazione è più attenta riguardo la propria salute.

La coautrice Joanna Cohen ha proposto come possibile motivazione il fatto che il lunedì venga vissuto nella mente di molte persone come un giorno di rinnovo, un “mini New Year's Day” durante il quale si ritorna a seguire, dopo le concessioni del week end, un regime di vita salutare.