



**Sentirsi a casa sul posto di lavoro:
i vantaggi delle
piante in ufficio**



UN PO' DI SANO VERDE
SUL POSTO DI LAVORO

Quando ci si sente a casa sul proprio posto di lavoro, si lavora con più piacere e ci si ammala meno spesso. Si è inoltre in grado di affrontare meglio situazioni che comportano stress e la propria produttività è maggiore. Un posto di lavoro salutare, dove vengono rispettate le norme di sicurezza e dove i lavoratori si sentono a casa ha effetti positivi sia sui datori di lavoro che sui dipendenti.

Lavorare in un ambiente privo di rischi, dall'aria sana e dalle forme ergonomiche, ed assumere posizioni corrette quando si lavora (sedere comodamente, fare pause regolari e muoversi) sono condizioni essenziali che fanno sì che il lavoro sia svolto in maniera salutare. È importante inoltre svolgere un lavoro vario e non ripetitivo ed avere lo spazio necessario che garantisca libertà di movimento e possibilità di sviluppo individuale. Meno risaputo è il fatto che la presenza di piante sul posto di lavoro stimola il nostro benessere psichico e fisico.



Abbiamo il verde nei geni

L'uomo vive sulla terra da diecimila anni, e la maggior parte di questo periodo lo ha trascorso all'aria aperta cacciando, pescando o raccogliendo cibo. In questo stile di vita le piante giocavano un ruolo essenziale: queste indicavano dove si trovava l'acqua ed inoltre servivano da materiale da costruzione. Dalle piante veniva ricavato cibo, medicine, vestiario ecc. Il legame che ci unisce alle piante si trova nei nostri geni. Lo testimonia per esempio il fatto che l'uomo può discernere fra circa 2000 tonalità di verde, ma soltanto fra poche tonalità di rosso.

L'uomo ha iniziato a circondarsi di verde da quando è andato a vivere in abitazioni chiuse. In Cina già nel mille a.C. esistevano piante da appartamento. Anche i romani decoravano i loro atrii con le piante. Gli avventurieri europei dai loro viaggi lontani hanno portato piante esotiche proprio per le loro proprietà nutritive e medicinali, e successivamente per le loro qualità estetiche. A partire dal diciottesimo secolo le piante venivano coltivate sempre più nei giardini d'inverno ed in seguito nelle serre. La diffusione su larga scala delle piante da appartamento è iniziata solo dopo la seconda guerra mondiale, quando subentrarono gli impianti di riscaldamento centralizzato grazie ai quali le piante possono sopravvivere ai periodi più freddi. Negli anni sessanta le piante fanno il loro ingresso negli uffici. Al giorno d'oggi le piante sono parte essenziale dell'arredo di un ufficio.

I molteplici vantaggi delle piante

Il legame che ci unisce alle piante può aiutarci a stare bene in ufficio. È provato scientificamente che la presenza di piante influisce sull'equilibrio naturale dell'uomo provocando una sensazione di piacere. L'atmosfera armoniosa generata dalle piante influisce positivamente anche sulla produttività. Non va dimenticato che le piante purificano e migliorano la qualità dell'ambiente interno, e quindi anche la salute dei dipendenti. Una ricerca ha dimostrato che in un ospedale dopo che erano state sistemate delle piante davanti agli schermi, le assenze per malattia erano diminuite dal 15 al 5 per cento nell'arco di sei mesi. Dopo cinque anni le assenze per malattia si erano stabilizzate al 5,6 per cento. Un'altra ricerca ha dimostrato che la presenza di piante sul posto di lavoro aiuta a ridurre disturbi quali stanchezza, mal di testa ed irritazione delle mucose.

Effetti delle piante negli ambienti interni

In ufficio ci sono molti oggetti che rilasciano sostanze nell'ambiente che possono alterare la qualità dell'aria, come ad esempio stampanti, macchine fotocopiatrici, schermi e tappezzeria. Le piante abbassano la concentrazione di diossido di carbonio ed altre sostanze che in alte concentrazioni possono essere nocive (soprattutto sostanze organiche quali aldeidi formica e benzene) rendendo l'aria meno inquinata e più pura.



L'ambiente ideale in ufficio non è così facile da creare, soprattutto in inverno quando il riscaldamento è alto e il tasso di umidità nell'aria si abbassa. Un tasso di umidità basso può portare ad avere la bocca secca, il naso tappato (il che a sua volta può tramutarsi in raffreddore), occhi e pelle irritati. Influenza e raffreddore sono le maggiori cause di assenza dal lavoro. Le piante che hanno bisogno di molta acqua, possono aumentare il grado di umidità di circa il 10-15 per cento. Più del 97 per cento dell'acqua con le quali vengono annaffiate, viene restituita all'ambiente. Una ricerca ha provato che le assenze per malattia in uffici dove sono state disposte simili piante sono diminuite fino a 3,5 giorni per dipendente. Le piante possono migliorare il 'comfort termico': contribuiscono a rinfrescare l'ambiente di lavoro facendo ombra e facendo evaporare l'acqua.

L'effetto delle piante sul nostro benessere

Da molte ricerche è emerso che osservare piante ed altri elementi naturali aiuta ad abbassare lo stress, facendo aumentare sentimenti positivi e diminuire ansia, rabbia e tristezza. Allo stesso modo è emerso che la vista del verde stimola la convalescenza dei pazienti in ospedale.

Chi lavora costantemente davanti a un monitor ed ha vista sul verde ha meno problemi legati a stress da lavoro e si assenta meno a causa di malattie.



Da altre indagini è emerso che le piante abbelliscono il posto di lavoro creando un'atmosfera meno sterile e monotona. Un'altra ricerca ci fa vedere come l'uso di piante per interni influisce sui problemi di salute e sul senso di benessere. Da un'altra indagine su un centro commerciale risulta che la metà dei visitatori intervistati rispondevano di essersi recati più spesso al centro commerciale da quando erano state portate lì delle piante. La ragione di tutto ciò è da attribuire al fatto che le piante creano un'atmosfera migliore, attraggono i visitatori e migliorano la qualità dell'aria.

Una ricerca olandese ha messo in luce la relazione positiva tra l'ingresso delle piante nell'ambiente di lavoro e la *produttività* dei dipendenti (secondo un rapporto interno). Questo vale soprattutto per coloro che siedono davanti a un computer per più di 4 ore al giorno. Il verde influisce positivamente anche sulla creatività e sulla concentrazione. Le piante aiutano inoltre ad assorbire i rumori. Per questo disporre piante sul posto di lavoro rappresenta un ottimo investimento dal punto di vista economico (si guardi a questo proposito anche il conto).

Piante sul posto di lavoro...

- filtrano l'aria da sporcizia e polvere;
- mantengono costante il tasso di umidità nell'aria;
- danno una sensazione di benessere;
- migliorano le prestazioni di lavoro;
- assorbono sostanze nocive;
- rinfrescano l'ambiente;
- fanno diminuire lo stress;
- assorbono i rumori.

Un uso effettivo delle piante

Piante diverse hanno proprietà diverse. Esempi di piante che purificano l'aria sono la felce di Boston, la gerbera, l'albero della gomma, l'edera e la palma da dattero. Fra le piante che hanno bisogno di molta acqua e che possono fare aumentare il tasso di umidità nell'aria ci sono le felci, le graminacee ornamentali, i bambù, la kenzia, il ficus, l'edera, il filodendro, le calle, il taglio africano ed il banano.

Le piante hanno bisogno di luce, spazio, acqua e nutrimento. Non c'è una regola fissa per la giusta scelta delle piante per interni. Per scegliere le piante che arrederanno il posto di lavoro è consigliabile di rivolgersi ad un esperto, che aiuterà a fare la giusta scelta anche in relazione al posto di lavoro. In ogni caso bisognerebbe partire dal presupposto che un investimento in piante comporta una spesa relativamente contenuta ed influisce positivamente sulla salute, aumenta la produttività, fa diminuire le assenze per malattia e rende l'ambiente di lavoro piacevole.



Un investimento in piante in un posto di lavoro dove si usano i computer può essere ammortizzato in un anno. Nell'esempio seguente si prende in considerazione un'azienda con 100 impiegati che lavorano al computer e le assenze per malattia che diminuirebbero dell'uno per cento.

Investimento iniziale di 100 piante € 15.000,-

Spese annuali

Manutenzione/sostituzione € 3.500,-

Detrazione € 2.500,-

Risparmio annuale

- 1 per cento = salario annuale € 30.000,-

Proventi

Primo anno € 9.000,-

Anni successivi € 24.000,-

Note bibliografiche:

Aarås, A. 1995. *Belysnings- og synsforholdenes betydning for dataskjermoperatører*. Nodisk Ergonomi 4/95: 18-20

Bergs, J. 2004. *Luchtverbeteraars en Stresskillers. Planten in gebouwen* In: Praktijkboek "Duurzaam Bouwen" Hfdst 5.1,

Dortmont, A. van 2001. *Onderzoek Planten en Productiviteit*. Eindrapportage door DHV AIB Amersfoort, Dossier Nr. MO259-01-002

Fjeld, T, Levy F, Bonnevie C. et al. 1999. *Foliage plants both with or without additional full-spectrum fluorescent light, may reduce indoor health- and discomfort complaints*. In: Proceedings Indoor Air'99 4: 616-21, Edinburgh 1999

Fjeld T. 1998. *Planter, Lys, Innenmiljø og Helse, Avdeling Røntgen, Det Radiumhospital*. Institut for Plantefag, NLH, Boks 5022, 1432 Ås, Oslo, Norway

Kötter, E. 2000: *Auswirkungen von Begrünungen in Büros auf Wohlbefinden, Gesundheit und Arbeitsleistung*. Vortrag, gehalten auf dem Symposium, 'Mensch, Pflanzen, Raum', Veitshöchheim 2000

Margaret Burchett, Ronald Wood, Ralph Orwell, James Tarran, Frazer Torpy, Ralph Alquezar. *Plants to Improve Office Air Quality. How many make a Difference?*

In: Final Report of Office "On-Location Study", April 2004. Plants and Environmental Quality. Group Faculty of Science, UTS, Australia

Rautiala, S., Haatainen, S., Kallunki, H. et al. 1999. *Do Plants in Offices have any effect on Indoor Air Micro organisms?* In: Proceedings Indoor Air '99, Edinburgh 2: 704-9

Schempp, D. 2002. *Green Architecture, Plants in German Buildings, the Cycle of Nature creating an Inspiring, Healthy Indoor Climate*. Symposium 'Reducing Health Complaints at Work', Floriade Amsterdam 2002

Ulrich, R.S. 2002. *Health Benefits of Gardens in Hospitals*. Symposium 'Reducing Health Complaints at Work', Floriade Amsterdam 2002

Wolverton, BC, Johnson A, and Bounds K. 1989. *Interior landscape Plants for Indoor Air Pollution Abatement. Final Report*. NASA. John C. Stennis Space Centre, MS 39529-6000

Wood, R.A., Burchett M.D., Orwell, R.A., Tarran, J., Torpy, F. 2002. *Plant/Soil Capacities to remove Harmful Substances from Polluted Indoor Air*. Symposium 'Reducing Health Complaints at Work', Floriade Amsterdam 2002

Wood, R.A., Burchett M., Orwell, R.L., Tarran, J., Torpy, F. 2004. *Improving the Indoor Environment For Health, Well-Being and Productivity*. In: Plants and Environmental Quality Group Faculty of Science, UTS, Australia.

Si veda inoltre: <http://www.healthygreenatwork.org>

Per ulteriori informazioni su
un po' di sano verde al posto
di lavoro si rivolga per favore a

NIGZ
Postbus 500, 3440 AM Woerden, Olanda
Telefono: +31 (0)348 43 76 80
Fax: +31 (0)348 43 76 89
E-mail: werkgezondheid@nigz.nl
Internet: www.healthygreenatwork.org

Edizione NIGZ, novembre 2004

Numero di referenza

GB 04 1527 Voel je thuis op je werk:
de voordelen van planten op kantoor.
Brochure Italiaans



CAMPAGNA FINANZIATA CON IL SOSTEGNO
DELLA COMUNITÀ EUROPEA