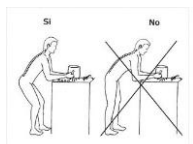


Postura in cucina

La cucina professionale è un ambiente dinamico, rapido e spesso fisicamente impegnativo. Per questo motivo, la postura non è un dettaglio secondario, ma un vero elemento di sicurezza, efficienza e longevità lavorativa. Una postura corretta permette al cuoco di muoversi con fluidità, ridurre la fatica, prevenire infortuni e mantenere la concentrazione anche durante i servizi più intensi. Stare in piedi per molte ore, sollevare pesi, lavorare su piani di lavoro non sempre regolabili e ripetere gli stessi gesti richiede consapevolezza del proprio corpo. Una postura scorretta, mantenuta nel tempo, può portare a dolori lombari, tensioni cervicali, infiammazioni articolari e calo delle prestazioni. Per questo motivo, educare alla postura significa educare alla **professionalità**: un cuoco che si muove bene lavora meglio, più a lungo e con maggiore precisione. Imparare a distribuire il peso, regolare l'altezza dei piani, piegare correttamente le ginocchia, mantenere la schiena neutra e organizzare lo spazio di lavoro sono competenze fondamentali tanto quanto saper impastare, cuocere o impiattare.



Sollevare un carico (tenere braccio e avambraccio a 90 °)



Posizionare un carico su ripiano basso (piegare le gambe e colonna allineata)



Sollevare un carico da terra (schiena dritta e piegare le gambe)

Errore comune	Come si manifesta	Correzione consigliata
Schiena curva durante il lavoro al banco	Dolore lombare, affaticamento precoce, perdita di precisione nei movimenti	Mantenere la schiena neutra, avvicinarsi al banco, regolare l'altezza del piano se possibile
Spalle sollevate o contratte	Tensione cervicale, rigidità, mal di testa	Rilassare le spalle, tenere i gomiti vicino al corpo, fare micro-pause di allungamento
Peso del corpo su una sola gamba	Dolori lombari e alle anche, postura sbilanciata	Distribuire il peso su entrambe le gambe, usare tappetini antifatica
Collo piegato in avanti per guardare il taglio	Tensione cervicale, affaticamento visivo	Portare il prodotto più vicino agli occhi, regolare la distanza di lavoro
Sollevare pesi piegando la schiena	Rischio di strappi muscolari e lombalgia	Piegare le ginocchia, tenere il carico vicino al corpo, sollevare usando le gambe
Lavorare troppo lontano dal banco	Braccia tese, perdita di controllo, affaticamento	Avvicinare il corpo al piano, mantenere gli avambracci a 90°
Movimenti ripetitivi senza pause	Infiammazioni a polsi, gomiti e spalle	Alternare i compiti, fare brevi pause attive, usare utensili ergonomici
Stare in piedi per ore senza cambiare posizione	Gambe pesanti, gonfiore, affaticamento generale	Cambiare appoggio, usare tappetini, fare piccoli spostamenti regolari
Appoggiare il peso sui polsi durante il lavoro	Dolore ai polsi, rischio di tendinite	Tenere i polsi in linea con l'avambraccio, usare coltelli ben affilati per ridurre lo sforzo
Lavorare in spazi disordinati	Movimenti forzati, torsioni inutili, rischio incidenti	Organizzare la postazione (mise en place), mantenere tutto a portata di mano

La causa di dolori articolari e muscolari in cucina

Il problema della corretta postura durante le molte ore di lavoro di uno chef (addetto cucina) non è un aspetto da tralasciare, perché un errato o poco attento utilizzo del proprio corpo può portare a danni anche importanti del proprio sistema scheletrico-muscolare. La prolungata posizione eretta, il lavoro fisicamente stressante, l'organizzazione degli spazi di lavoro a volte non ottimale, la necessità di sollevare pesi consistenti, la ripetizione di alcuni gesti sono solo le più frequenti cause di dolori articolari e muscolari.

Come migliorare la situazione posturale in cucina

- ✓ evitare di rimanere per lungo tempo in estensione (in una posizione non comoda)
- ✓ evitare piegamenti dei polsi o l'estensione verso l'alto delle dita
- ✓ evitare di ripetere lo stesso movimento a lungo, o intervallarlo con altri movimenti
- ✓ cercare di "spezzare" il tempo trascorso in posizione eretta
- ✓ limitare la flessione della schiena, soprattutto per alzare carichi consistenti.

In conclusione

Un'analisi medica dettagliata delle problematiche di salute e degli esercizi specifici per ridurre l'impatto di alcuni "errori" è un primo passo per vivere al meglio la propria professione.

Lavorare con comodità è il segreto per cucinare con piacere

E' importante considerare con attenzione la superficie della cucina, le attrezzature, l'ambiente con i mobili più adeguati.

Vediamo in che modo:

arredamento standard: l'arredamento della cucina ha in genere misure standard. Al di là dello stile, i moduli degli armadi bassi hanno una profondità di 60 cm e quelli degli armadi alti di circa 35 cm (per non essere pesanti). Per quanto riguarda la larghezza, l'offerta è ampia: si va da quelli più stretti, di 15/20 cm, a quelli più ampi, di 120 cm, passando per i tradizionali di 45/60/90 cm.

Questione di altezza: l'altezza media di una cucina è di 2,15/2,35 metri. I moduli alti vanno dai 70 ai 90 cm di altezza e il consiglio è di collocarli a circa 140/150 cm dal suolo, così da risultare comodi per la maggior parte degli utilizzatori. Nelle cucine più piccole, per aumentare gli spazi in cui riporre le cose, si possono mettere dei pensili alti.

Massima ergonomia: se l'altezza dei pensili alti è importante per consentire di accedervi facilmente, quella degli utensili bassi consente di lavorare comodamente e senza assumere una postura non corretta. L'altezza ideale è quella che permette di mettere le braccia a 90 gradi rispetto al piano di lavoro.

Senza intoppi: muoversi senza ostacoli nella zona di lavoro è fondamentale. Gli esperti consigliano di lasciare uno spazio minimo di circa 120 cm tra i mobili che si trovano di fronte l'uno all'altro.

Il triangolo ideale: nel progettare una cucina bisogna tener conto del triangolo di lavoro immaginario, i cui tre vertici sono il frigorifero, il piano cottura e il lavello. Per poter accedere comodamente a tutti questi punti, i lati di questo triangolo devono avere una lunghezza compresa tra 1,20 e 2,50 metri.

Tenere conto degli spazi: le isole e le penisole di lavoro sono molto pratiche in cucina, ma prima di metterle bisogna accertarsi di avere lo spazio sufficiente. Sono necessari dai 100 ai 120 cm liberi intorno per evitare di ostruire il passaggio. La profondità di questi elementi è in genere di 95/120 cm.

Multifunzionale: anche l'altezza è importante. Il piano di lavoro deve soddisfare gli stessi requisiti del resto della cucina, ma se lo si utilizza anche per mangiare è bene aumentare la sua altezza di circa 110 cm e utilizzarlo con sgabelli alti.

Il piano cottura: ai lati del piano cottura serve uno spazio libero di circa 40 cm, per ragioni di sicurezza, e la distanza dal lavello non deve essere inferiore ai 60 cm.

Il forno: qualora sia possibile, è bene posizionare il forno ad altezza media, a circa 75 cm dal suolo.

Dal pavimento al soffitto: può risultare comodo attrezzare la cucina con gli armadi a colonna, che sfruttano tutta l'altezza della stanza e permettono di creare tutte le combinazioni possibili, anche con i diversi utensili.