

Stare 8 ore di fila davanti al computer crea problemi di salute mentale

Durante il primo lockdown nel Regno Unito, iniziato nel marzo 2020, il governo ha concesso un'ora di esercizio all'aperto al giorno. Tuttavia, uno studio ha rilevato che una grande percentuale di persone trascorreva più di otto ore al giorno seduta, a causa del lavoro a casa o di restrizioni di altro tipo, e che queste stavano sperimentando effetti dannosi per la loro salute mentale



Sorgente: [Stare 8 ore di fila davanti al computer crea problemi di salute mentale](#)