

# UP150<sup>MAG</sup>

## I Risultati dell'esperimento UP150

Correlazione fra Movimento e  
Stress

Misura la concentrazione  
e l'Attenzione

Gli effetti del Protocollo UP150 sul  
lavoro d'ufficio

Sesso & Relazioni

Come l'esercizio fisico  
influenza le relazioni

Energia & Attività

Le tre fasi che spiegano il  
cambiamento

Lavoro Ibrido e UP150

UP150 aiuta a rigenerarsi anche se  
lavori da casa

Sostenibilità UP150

I conti Tornano

I Cambiamenti metabolici  
Il caso dell'Insulina

RESEARCH  
EDITION

DICEMBRE 25 2025

NUMERO 7

# editorial

## I RISULTATI DELL'ESPERIMENTO

### CARICO MENTALE E MOVIMENTO

Correlazione tra movimento e stress

Scarica gratis UP150 MAG  
num. 7 - Inquadra il QR code



## ENERGIA E LAVORO

### Livelli di attività

I partecipanti più attivi sono quelli che si stancano di meno, perchè?

### Progressione naturale

Tre fasi che spiegano il cambiamento.

## Concentrazione e Performance

### Il Protocollo UP<sub>150</sub> influenza i parametri cognitivi, come?

Misurare l'attenzione e la concentrazione.

### Perché il cervello non si stanca?

Il ruolo della percezione dei carichi di lavoro.

## Sesso & Relazioni

### Quanto conta l'esercizio fisico nell'intimità?

La trasformazione fisica impatta notevolmente sull'autostima.

## Glicemia e Colesterolo

### Cambiamenti metabolici

I dati confermano la trasformazione

### Il caso dell'Insulina

Perché si è ridotta del 22,6%?

## Protocollo UP150

### Gli strumenti

Cos'è e come funziona il Cubo Fitness Test?

**E ancora...** i dati sorprendenti di Mobilità e Agilità. Cosa sono e che valore hanno le Micro-pause. La gamification dell'App. Il lavoro ibrido può beneficiare del protocollo UP150? E infine: Facciamo due conti, quali sono i numeri di un ufficio UP150 in termini di investimento?

## La Scienza conferma l'Intuizione

## Il Progetto che sta cambiando il Modo di Lavorare

Come UP150 è passato da un'idea visionaria a una realtà scientificamente validata

Tutto è nato da un'osservazione semplice quanto potente: l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda 150 minuti di attività fisica moderata a settimana per mantenersi in salute.

Un'indicazione che per la maggior parte dei lavoratori d'ufficio rimane lettera morta, schiacciata tra scadenze, riunioni e ore di pendolarismo.

Ma cosa succederebbe se quei 150 minuti potessero essere integrati direttamente nella giornata lavorativa? Se l'ufficio stesso diventasse un alleato del benessere invece che un ostacolo?

Da questa domanda Progetto Design & Build ha sviluppato UP150: non un semplice protocollo di esercizi, ma una riprogettazione completa dell'esperienza lavorativa. Un progetto ambizioso che aveva bisogno di validazione scientifica.

E qui va fatta una distinzione importante. UP150 non ha nulla a che vedere con i programmi di wellness tradizionali – palestre aziendali, sessioni di fitness separate dal lavoro, benefit che restano inutilizzati. L'intuizione rivoluzionaria è stata un'altra: integrare il movimento nel flusso lavorativo stesso, trasformando le pause in momenti di rigenerazione fisica e mentale.

Per dimostrare che questa intuizione funzionasse davvero, serviva la scienza. Ed è qui che entra in gioco l'Università di Milano.

Il team del Prof. Pietro Invernizzi del Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, con la guida operativa del Dr. Gabriele Signorini, ha messo UP150 sotto la lente del metodo scientifico più rigoroso: uno studio longitudinale di 12 mesi su 48 lavoratori in un ambiente d'ufficio reale. Non una simulazione, ma la vita lavorativa vera, con tutte le sue complessità.

I risultati hanno superato le aspettative. I partecipanti non solo hanno raggiunto i 150 minuti settimanali raccomandati, ma li hanno superati. E hanno mostrato miglioramenti in tutti i parametri monitorati: metabolici, fisici, psicologici. Tutto questo senza interrompere il flusso produttivo – semplicemente lavorando in modo diverso.

In questo numero speciale di UP150 MAG esploriamo nel dettaglio la ricerca: metodologie utilizzate, risultati ottenuti, implicazioni per il futuro del lavoro. Scoprirete l'approccio scientifico che ha validato ogni aspetto del protocollo, dalle modifiche ambientali all'uso della tecnologia, dal ruolo dei wellness coach alla personalizzazione basata sul Cubo Fitness Test.

La collaborazione tra la visione di Progetto Design & Build e il rigore scientifico dell'Università di Milano ha prodotto evidenze che cambiano il modo di pensare al benessere lavorativo. Non più un costo o un'interruzione, ma un investimento che aumenta produttività, riduce l'assenteismo e migliora la qualità della vita.

UP150 non è più solo un'idea. È una realtà validata dalla scienza.

Massimiliano Notarbartolo

## DI COSA PARLEREMO IN QUESTO NUMERO

Emergono molte considerazioni dai risultati della ricerca scientifica; cercheremo di tradurle in un linguaggio accessibile.

Nell'area **Mente e Benessere** i dati confermano: chi si muove di più durante il lavoro si stanca meno. Un paradosso che ha implicazioni concrete per gestire lo stress.

Nella sezione **Scienza e Salute**: come glicemia e colesterolo migliorano anche senza cambiare dieta o farmaci. Presentiamo anche il Cubo Fitness Test, un nuovo modo per misurare quanto ti muovi bene.

**Carriera e Produttività**: i dati dimostrano che muoversi non toglie tempo al lavoro, anzi. Con un focus su come mantenere questi benefici anche in smart working.

**Sesso e Relazioni**: più energia, meno stress, vita intima migliore. Quando il corpo sta bene, si vede ovunque.

L'app UP150 ha fatto la differenza: non un gadget, ma uno strumento concreto per monitorare, motivarsi e arrivare fino in fondo ai 12 mesi.

Questo numero rappresenta un punto di svolta. La dimostrazione che il benessere lavorativo non è un costo ma un investimento misurabile. I dati parlano. Ora tocca a noi ascoltarli.

Buona lettura!

UP150 è Movimento, Benessere, Vita



# CARICO MENTALE E MOVIMENTO

## Quanto pesa un pensiero?

### L'analisi longitudinale rivela correlazioni significative tra attività fisica e percezione dello stress

Quanto pesa un pensiero? Domanda strana, eppure chiunque lavori davanti a un computer sa che i pensieri hanno un peso. Lo chiamiamo carico mentale, e i ricercatori dell'Università di Milano hanno trovato il modo di misurarlo – e soprattutto di alleggerirlo.

#### Il peso invisibile del lavoro intellettuale

Immaginate di sollevare pesi tutto il giorno. Dopo otto ore sareste esausti. Il lavoro mentale funziona allo stesso modo, solo che la fatica non si vede. Non abbiamo muscoli doloranti o sudore sulla fronte, ma il cervello, proprio come un muscolo, si affatica.

I neuroscienziati lo sanno da tempo: il lavoro cognitivo intenso consuma glucosio, altera i neurotrasmettitori, accumula metaboliti che generano quella sensazione di "nebbia mentale" che molti conoscono bene.

Ma ecco la scoperta interessante: proprio come un atleta usa il recupero attivo tra una serie e l'altra, anche il cervello può beneficiare di pause attive. Non pause passive – quelle dove scorriamo il telefono – ma pause in movimento.

#### L'esperimento: 48 cervelli sotto osservazione

Per verificare se questa intuizione avesse basi scientifiche, i ricercatori hanno reclutato 48 lavoratori d'ufficio, li hanno divisi in due gruppi e li hanno seguiti per un anno intero.

Il primo gruppo ha continuato a lavorare normalmente. Il secondo ha integrato il protocollo UP150: micro-pause di movimento distribuite nella giornata, esercizi leggeri alla scrivania, percorsi attivi in ufficio.

Per misurare il carico mentale hanno usato il NASA-TLX, uno strumento sviluppato per valutare il carico psicofisico percepito degli astronauti, incluso quello cognitivo. Se funziona per chi pilota navicelle spaziali, funzionerà anche per chi naviga tra Excel e PowerPoint.

#### I numeri parlano chiaro

All'inizio dello studio, entrambi i gruppi registravano livelli di domanda mentale intorno ai 70 punti su 100. Tradotto: cervelli sotto pressione, decisioni faticose, concentrazione che richiede sforzo.

Dopo 12 mesi? Il gruppo che aveva integrato il movimento mostrava un calo a 59 punti. Il gruppo di controllo? Invariato, anzi leggermente peggiorato a 73.

Ma i numeri raccontano solo parte della storia.

#### Come funziona il "reset" cerebrale

Cosa succede nel cervello quando ci alziamo dalla scrivania per una pausa attiva? I ricercatori hanno identificato meccanismi precisi.

La riossigenazione: il movimento aumenta il flusso sanguigno cerebrale. Più ossigeno significa neuroni più efficienti.

La pulizia metabolica: l'attività fisica aiuta a eliminare i metaboliti accumulati durante il lavoro mentale intenso.

Lo switch neuronale: attivare i circuiti motori permette a quelli cognitivi di riposare attivamente.

È come deframmentare un hard disk: il sistema continua a funzionare, ma si riorganizza e ottimizza.

## Il paradosso della produttività

Ma dedicare tempo al movimento non sottrae tempo al lavoro? È la domanda che tutti i manager si pongono.

La risposta dai dati è chiara: no. I partecipanti al programma UP150 hanno mantenuto o migliorato i loro livelli di produttività. Come è possibile? Semplice: 55 minuti di lavoro con mente fresca producono più di 60 minuti con mente affaticata.

#### Le pause non sono tutte uguali

Un aspetto cruciale emerso dallo studio: non basta alzarsi dalla sedia. Il tipo di pausa fa la differenza.

Le pause passive – social media, chiacchiere – portano beneficio minimo. Le pause attive non strutturate – la camminata verso il bagno – beneficio moderato. Le pause attive UP150 – movimento consapevole e guidato – beneficio massimo.

La differenza sta nella consapevolezza e nella varietà del movimento.

#### Costruire l'abitudine

I dati mostrano un percorso interessante. Nei primi due mesi c'è resistenza iniziale, difficoltà a ricordare le pause. Dal terzo al sesto mese si forma l'abitudine, i benefici diventano evidenti. Dal sesto al dodicesimo mese scatta l'automatismo: il movimento diventa parte naturale del flusso di lavoro.

#### Conclusioni pratiche

Dopo 12 mesi di osservazione, una cosa è chiara: il carico mentale non è un destino inevitabile del lavoro moderno. È una condizione che possiamo gestire, proprio come gestiamo l'affaticamento fisico.

Il segreto non sta nel lavorare meno, ma nel lavorare meglio. E "meglio" significa riconoscere che il cervello, come ogni altro organo, ha bisogno di alternare sforzo e recupero.

UP150 ha dimostrato che bastano piccoli cambiamenti – 10-15 minuti di movimento distribuiti in 8 ore – per fare una differenza significativa.



# IL PARADOSSO DELL'ENERGIA NEL LAVORO D'UFFICIO

## Perché i partecipanti più attivi riportano minore affaticamento

C'è una convinzione radicata nel mondo del lavoro: dopo otto ore di ufficio, l'ultima cosa che vogliamo è stancarci ulteriormente con dell'esercizio fisico. Eppure i dati raccolti su 48 lavoratori per un anno intero raccontano una storia diversa che sfida il senso comune e rivela un paradosso.

### L'equazione non torna

Partiamo da un dato semplice: il gruppo che ha seguito il protocollo UP<sub>150</sub> ha aumentato la propria attività fisica moderata da 307.8 a 425.4 minuti settimanali. Quasi due ore in più di movimento ogni settimana.

Logica vorrebbe che questi lavoratori fossero più stanchi.

Invece no. Il questionario sul benessere mentale (PGWBI) mostra l'opposto: chi si muoveva di più riporta maggiore energia e vitalità. Come è possibile?

### L'energia che si autorigenera

Per capire questo apparente controsenso, dobbiamo guardare dentro il nostro corpo. Quando facciamo attività fisica moderata – non stiamo parlando di correre una maratona, ma di alzarci dalla scrivania, fare le scale, muoverci consapevolmente – succedono cose interessanti.

I mitocondri si moltiplicano. Sono le centrali energetiche delle nostre cellule. Più movimento significa più mitocondri, quindi maggiore capacità di produrre energia.

La circolazione migliora. Il sangue fluisce meglio, portando ossigeno e nutrienti a tutti i tessuti, cervello incluso.

Gli ormoni si riequilibrano. Il movimento regola cortisolo, insulina e altri ormoni chiave per l'energia.

## Le Analisi del Sangue

Le analisi del sangue dei partecipanti UP<sub>150</sub> hanno rivelato cambiamenti significativi. Il glucosio è sceso da 83.4 a 75.2 mg/dl. L'insulina è diminuita da 5.45 a 4.22 µU/mL. Il profilo lipidico è migliorato complessivamente.

Cosa significano questi numeri? In parole semplici: le cellule sono diventate più efficienti nell'utilizzare l'energia disponibile. È come passare da un'auto che consuma 15 litri per 100 km a una che ne consuma 7. Stessa distanza, meno carburante, maggiore efficienza.

### Il timing è tutto

Ma c'è un particolare nel protocollo UP<sub>150</sub>: non è quanto ti muovi, ma come distribuisce il movimento.

I dati degli accelerometri mostrano uno schema preciso. L'attività leggera è aumentata costantemente. L'attività moderata si è stabilizzata dopo 3 mesi. L'attività vigorosa è emersa spontaneamente solo negli ultimi mesi.

Non hanno iniziato correndo. Hanno iniziato muovendosi poco ma spesso. Micro-dosi di movimento, distribuite nell'arco della giornata.

### Il gruppo di confronto

Il gruppo di controllo, che ha mantenuto le abitudini sedentarie, ci dice una cosa diversa. Non solo non hanno migliorato i parametri energetici, ma alcuni sono peggiorati. I trigliceridi, per esempio, sono aumentati del 22.8%.

È come se la sedentarietà non fosse uno stato neutro, ma un processo attivo di deterioramento energetico.

## La progressione naturale

I dati rivelano una progressione in tre fasi. Nei primi tre mesi il corpo si adatta: l'energia fluttua mentre il sistema si riorganizza. Dal terzo al sesto mese arriva la stabilizzazione: i partecipanti iniziano a sentire più energia costante. Dal sesto al dodicesimo mese c'è il consolidamento: l'energia elevata diventa la nuova normalità.

## L'app UP<sub>150</sub> ci fornisce la spiegazione

Attraverso l'app UP<sub>150</sub>, i ricercatori hanno potuto tracciare esattamente quando e come i partecipanti si muovevano. Da 1 a 5 minuti di movimento ogni ora. Intensità basata sulla percezione personale dello sforzo. Varietà di movimenti per evitare la monotonia.

## Il cortisolo diminuisce

Un dato particolarmente interessante riguarda il cortisolo, l'ormone dello stress. Nel gruppo UP<sub>150</sub> è diminuito da 15.71 a 12.50 mcg/dl.

Tutto ciò è controintuitivo: aggiungere attività a una giornata già piena dovrebbe aumentare lo stress. Invece il movimento ben distribuito

## La misura della Vitalità

Il questionario sul benessere mentale (PGWBI) ha catturato quello che i partecipanti sentivano. La variabile Vitalità nel gruppo UP<sub>150</sub> è salita significativamente, mentre nel gruppo di controllo è rimasta stagnante.

Ma "vitalità" non è solo "non essere stanchi". Include energia mentale per affrontare i problemi, motivazione per iniziare nuovi progetti, resilienza di fronte alle difficoltà, entusiasmo generale per la vita.

UP<sub>150</sub> combatte la prima senza causare la seconda.

## Implicazioni pratiche

Dopo 12 mesi di dati, alcune lezioni sono chiare.

L'energia non si conserva standosene fermi: si deteriora. Il movimento genera energia, ma deve essere quello giusto, al momento giusto. La distribuzione batte l'intensità: meglio poco e spesso che tanto e raramente. Il corpo si adatta, ma serve tempo e costanza.

**Lavoro + Movimento Integrato = Più Energia.**





PROGETTO DESIGN & BUILD  
GRUPPO PROGETTO CMR



[www.UP150.it](http://www.UP150.it)  
A better life. Every day.

[www.progettodesignebuild.com](http://www.progettodesignebuild.com)