



ANGELO MONNE

Il pendolarismo ci rende infelici

Annie Lowrey, Slate, Stati Uniti

I pendolari non hanno una vita facile. Sono più soggetti a obesità e mal di schiena. Soffrono di stress e solitudine. E di solito non si godono i vantaggi delle case fuori città

Se fate i pendolari, passate poco tempo in famiglia. Fate poca attività fisica, il vostro lavoro non è molto stimolante, non fate sesso, non coccolate il cane e non giocate con i vostri figli (o con la Wii). Negli ultimi dieci anni diversi studi hanno tentato di misurare gli effetti negativi del pendolarismo su grandi distanze. Chi fa molta strada per andare al lavoro è più spesso vittima di dolori, stress, obesità e insoddisfazione.

Per cominciare, le ricerche mettono in luce un aspetto ovvio: il pendolarismo non ci piace, lo troviamo sgradevole e stressante. Nel 2006 il premio Nobel Daniel Kahneman e l'economista di Princeton Alan Krueger hanno condotto un'indagine su novecento donne texane chiedendogli quanto gli piacesse diverse attività quotidiane. Il sesso si è attestato al primo posto, la socia-

lizzazione fuori dal lavoro al secondo, gli spostamenti da e verso casa all'ultimo.

Il pendolarismo su lunghe distanze ci rende meno felici e genera un senso di solitudine. Robert Putnam, politologo di Harvard e autore di *Capitale sociale e individualismo*, inserisce i lunghi viaggi dei pendolari tra gli indici più attendibili dell'isolamento sociale e sostiene che per ogni dieci minuti dedicati agli spostamenti c'è una riduzione del 10 per cento dei "contatti sociali".

Le ore stressanti trascorse ad ascoltare la radio mentre si guida non ci rendono solo più tristi, ma peggiorano anche lo stato di salute. Da un'inchiesta della Gallup, per esempio, è emerso che a fronte di un tragitto quotidiano di 90 minuti, un pendolare su tre accusa disturbi ricorrenti alla schiena o al collo. Anche il nostro comportamento cambia, contribuendo a peggiorare lo stile di vita: più tempo impieghiamo per raggiungere il lavoro, meno ne dedichiamo all'esercizio fisico o a cucinare in casa.

Secondo una ricerca di Thomas James Christian della Brown university, ogni minuto di viaggio è associato a "una riduzione di 0,0257 minuti dell'esercizio fisico, di 0,0387 minuti della preparazione dei pasti e di 0,2205 minuti del sonno". Non sembra

molto, ma le carenze si accumulano. I lunghi tragitti quotidiani tendono anche ad aumentare la probabilità che un lavoratore "acquisti alimenti già pronti". Nel complesso, poi, i pendolari di lungo raggio sono più grassi. Tanto che negli Stati Uniti l'aumento del pendolarismo è considerato uno dei fattori scatenanti dell'epidemia di obesità.

Dalle inchieste emerge che negli ultimi 50 anni la durata media dei singoli spostamenti è aumentata progressivamente fino agli attuali 24 minuti (anche se tendiamo a sottovalutare il tempo che impieghiamo davvero per andare al lavoro). Un pendolare su sei viaggia per più di 45 minuti a tragitto, e ogni spostamento dura ben 90 minuti per circa 3,5 milioni di statunitensi, i cosiddetti "pendolari estremi", un gruppo che, stando ai dati dell'ufficio del censimento statunitense, è raddoppiato dal 1990 a oggi.

Il tempo è un bene limitato

Perché si accetta tutto questo? La risposta è contenuta in uno slogan coniato dagli agenti immobiliari: "Guida fino a un luogo qualificante". Molti lavorano in città dove le case costano care. Più ci si allontana dal posto di lavoro, maggiore è la superficie abitativa che ci si può permettere. Tra un angusto appartamento di due stanze a dieci minuti dal lavoro e una casa di quattro camere da letto a 45 minuti di distanza, spesso scegliamo la seconda possibilità: ci concentriamo sulla stanza in più e sulla vasca da bagno, ma poi li usiamo poco. E dimentichiamo che il tempo trascorso in macchina è un peso costante, persistente e quotidiano, anche se relativamente invisibile.

Da anni gli economisti avvertono che in genere chi abita lontano dal centro non tiene conto del costo in termini di tempo. Già nel 1965 l'economista John Kain scriveva: "Quando lo spostamento verso il posto di lavoro si allunga, il nucleo familiare affronta una spesa maggiore in termini di tempo e di denaro. Dal momento che il tempo è un bene limitato, i lavoratori dovrebbero chiedere un indennizzo per il tempo che dedicano agli spostamenti".

Quale dovrebbe essere il risarcimento per i pendolari di lungo raggio? Due economisti dell'università di Zurigo, Bruno Frey e Alois Stutzer, l'hanno quantificato in un articolo del 2004 intitolato *Stress that doesn't pay: the commuting paradox*. Gli studiosi sostengono che ogni ora in più di spostamento sarebbe compensata solo da un aumento salariale del 40 per cento. ♦ fp