

E scalare i gradini fa bene alla salute

Il Csi aderisce al nuovo progetto promosso dal Servizio sanitario regionale

Un pentagramma con cuori al posto delle note e persone grandi e piccole che salgono le scale, a significare come queste siano "musica" per la salute: è l'illustrazione di Ro Marcenaro che campeggia sopra lo slogan "Le scale. Musica per la tua salute" su totem, locandine, depliant, realizzati dalla Regione in collaborazione con Anci e Upi (le associazioni dei Comuni e delle Province), posizionati nelle sedi della stessa Regione, delle Aziende sanitarie, dei Comuni e delle Province per invitare a salire le scale, un'attività fisica di potenziamento muscolare consigliata dall'Organizzazione mondiale della sanità per mantenere un buono stato di salute.



Il totem dell'iniziativa

Bastano 90 gradini al giorno, anche qualche rampa alla volta. La campagna lanciata dal Servizio sanitario regionale è stata colta al volo dal Csi Modena, che presto nelle sue strutture esporrà totem e locandine relative a questa bella iniziativa, in perfetta sintonia con quello che è un caposaldo della sua proposta sportiva: gioco e movimento, oltre a rappresentare un momento di aggregazione e condivisione, sono soprattutto strumenti essenziali per il benessere fisico di ciascuna persona, scacciando il pericolo di una vita sedentaria e permettendo a tutti, anche a chi non è atleta professionista, di poter correre e sudare all'aria aperta o in pale-

stra almeno una volta alla settimana. E allora ben venga incentivare l'uso delle scale, appoggiando una proposta lodevole ed intelligente come quella del Servizio sanitario regionale e divulgandola non solo all'interno della propria sede e delle strutture direttamente gestite, ma anche in fiere o grandi eventi. Nel modenese l'invito a salire le scale, in quanto attività estremamente salutare, è stato lanciato già da diversi anni grazie al progetto "Usa le scale" dell'Ausl. L'adesione all'iniziativa regionale consente di rilanciare la riflessione sulle piccole scelte quotidiane che possono avere impatto sulla salute delle persone.