

MODENA - SALUTE

# Resta in forma, prendi le scale...



ridurre il rischio di ipertensione, malattie cardiovascolari, diabete e obesità. In questa prospettiva, il progetto di comunicazione per la salute "Usa le scale" delle Aziende Sanitarie modenesi invita a porre nei luoghi di lavoro (uffici, biblioteche, scuole, ecc) semplici messaggi accanto agli

ascensori o alla base di scale mobili, esattamente nei punti in cui si sceglie che percorso fare, che incoraggino a salire i gradini per perdere peso e guadagnare in salute. Poche parole, semplici e concise, che ricordano come tale opportunità sia da non sottovalutare e da non perdere per chi desidera essere meno sedentario e si prefigge di effettuare i trenta minuti di attività fisica quotidiana raccomandati, senza bisogno di alcun equipaggiamento e a costo zero. Si consideri che secondo lo Studio PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) 2008, in Provincia di Modena, molti degli adulti tra i 18 e i 69 anni restano seduti a lungo ogni giorno: solo il 36% della popolazione pratica un buon livello di attività fisica, il 43% ne svolge in quantità moderata mentre il restante 21% non ne effettua proprio o comunque ne fa troppo poca. La sedentarietà aumenta al crescere dell'età e risulta più diffusa tra gli uomini. Spesso, poi, subentra una scarsa consapevolezza sul proprio stile di vita: il 20% dei sedentari, infatti, percepisce come sufficiente il proprio livello di attività fisica. A questi dati occorre aggiungere che il 44% dei modenesi è in eccesso ponderale (sovrappeso/obeso) e sono pochi coloro che riferiscono adeguati consumi di frutta e verdura. La mancanza di tempo per fare moto è l'ostacolo più spesso dichiarato come motivo dell'inattività. Con le scale, tuttavia, questa motivazione cade, in quanto di solito fanno risparmiare tempo rispetto all'ascensore. L'uso regolare delle scale, inoltre, mantiene la forma fisica, rende le ossa più dense prevenendo le fratture e rafforza le gambe, dove si trovano importanti gruppi muscolari che poi bruciano calorie anche quando si sta fermi. Molti ignorano, infatti, che il consumo di

calorie anche a riposo è sostenuto dalla massa magra del corpo, cioè soprattutto dai muscoli, e non dai depositi di grasso, il cui consumo è praticamente zero. Tra parentesi, questo spiega meglio perché molti soggetti con muscolatura adeguata evitano il sovrappeso pur mangiando a sazietà, mentre soggetti con pochi muscoli, assumendo le stesse quantità, tendono a ingrassare.

In termini di consumi e calorie, quali sono i vantaggi del preferire con regolarità i gradini? Una persona di 70 kg che sale le scale consuma più di 10 calorie/minuto (quasi 5 se scende), molto se confrontato con altre forme di movimento: le calorie bruciate, ad esempio, sono il doppio rispetto al camminare. Se la persona pesa

100 kg, il consumo è invece di 15 calorie/minuto (7 se scende). A parità di altre condizioni, aggiungere alla propria routine 6 piani di scale al giorno può determinare una perdita, o il mancato acquisto, di circa 8 kg in un anno. Fare 8 rampe di scale al giorno si è dimostrato infine in grado di ridurre in modo significativo il rischio totale di mortalità, con effetti benefici anche su ansia e depressione (i dati del paragrafo sono presi da: "Pillole di Educazione Sanitaria per cittadini-consumatori", Raccolta n. 1-10, Milano, CIS Editore, 2006). I materiali del progetto "Usa le scale" sono disponibili sul sito del Programma territoriale "Comunicazione e promozione della salute" della provincia di Modena ([www.ppsmodena.it](http://www.ppsmodena.it)), facilmente accessibili per enti pubblici, aziende, centri commerciali che intendono condividere iniziative di diffusione di sani stili di vita nella comunità modenese. L'iniziativa è inoltre associabile a piccoli stratagemmi quali l'utilizzo di contapassi o applicazioni simili (ormai sempre più diffusi anche per gli smartphone), incentivi o piccoli premi "di gruppo" (l'ufficio più virtuoso, la facoltà universitaria che ha bruciato più calorie) che ne favoriscano il sostegno e l'adesione.

benefici per la salute dell'attività fisica sono dimostrati al di là di ogni dubbio, ma esistono strategie efficaci, semplici e accettabili dalla comunità per aiutare le persone a fare del movimento con maggior continuità e frequenza?

La risposta è sì, anzi appare quasi banale nella sua facilità ed economicità: negli spostamenti che si effettuano ogni giorno, favorire la scelta delle scale al posto dell'ascensore è un'azione di provata efficacia nella letteratura internazionale, che aiuta a rimanere fisicamente attivi e a

ascensori o alla base di scale mobili, esattamente nei punti in cui si sceglie che percorso fare, che incoraggino a salire i gradini per perdere peso e guadagnare in salute. Poche parole, semplici e concise, che ricordano come tale opportunità sia da non sottovalutare e da non perdere per chi desidera essere meno sedentario e si prefigge di effettuare i trenta minuti di attività fisica quotidiana raccomandati, senza bisogno di alcun equipaggiamento e a costo zero. Si consideri che secondo lo Studio PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute

## LO SAPEVI CHE...

Il sale iodato è migliore, perché compensa la carenza di iodio.

Lo iodio è contenuto in molti alimenti, principalmente prodotti della pesca e uova. Un'importante fonte ne è anche l'acqua, che in alcune zone d'Italia però non ne contiene abbastanza. Per coprirne possibili carenze, è dunque raccomandato l'uso di sale iodato. Quindi meno sale in genere, ma quel poco sia iodato.

fonte: [www.sapermangiare.mobi](http://www.sapermangiare.mobi)

**Messori**

Factory Outlet  
Fiorano Modenese  
[www.messori.it](http://www.messori.it)

Sartoria su misura      Made in Italy      Uomo e Donna