

## Sali le scale, guadagni in salute

Parte una campagna regionale. Ma a Modena era già stata sperimentata

Un pentagramma con cuoricini al posto delle note e persone grandi e piccole che salgono, a significare come le scale siano "musica" per la salute. È l'illustrazione di Ro Marcenaro per la nuova campagna realizzata dalla Regione in collaborazione con Anci e Upi. "Le scale. Musica per la tua salute", lo slogan dell'iniziativa, che campeggia su totem, locandine e depliant distribuiti in questi giorni nelle sedi della stessa Regione, delle aziende sanitarie, dei Comuni e delle Province. Circa 200 i totem distribuiti finora nella nostra provincia, cui si aggiungono 800 locandine e 50 mila opuscoli. Un'iniziativa dal sapore fortemente modenese, dal mo-

mento che l'invito a salire le scale in quanto attività salutare già da anni si trova nelle nostre sedi Ausl: "Usa le scale" il nome del progetto modenese, ideato nel 2007 da Giuseppe Fattori, responsabile Educazione alla salute dell'Ausl di Modena e coordinatore del programma Comunicazione e promozione della salute. «L'esperienza modenese, così come una simile portata avanti a Cesena, si è rivelata particolarmente utile per il lancio della campagna regionale, grazie alla quale si dà un respiro più ampio al nostro progetto», afferma Fattori.

La campagna regionale invita «a salire 90 gradini al giorno, anche facendo qualche rampa

alla volta»: numerosissimi studi pubblicati in letteratura medica, compreso un articolo dello stesso Fattori, hanno dimostrato infatti l'efficacia di questa semplice attività fisica, soprattutto sul versante della prevenzione e nel trattamento di numerose patologie. Infarto, obesità, diabete, Ma anche alcuni tumori, depressione e deficit cognitivi negli anziani. Nel materiale informativo, la parola "scale" diventa un acronimo in cui la lettera "S" rappresenta un sinonimo di "salute", la "C" di "calorie", la "A" di "autostima", la "L" di "longevità", la "E" di "efficienza", a testimoniare i vantaggi di questa piccola abitudine quotidiana. La campagna, il cui costo sostenuto dalla Regione è pari a 40 mila euro, prevede tavoli per il coordinamento locale dell'iniziativa, sostenuta anche da due reti dell'Oms. Tra queste, anche "Città sane", coordinata dal Comune di Modena. (e.s.)