

Salute

■ e-mail: cronaca.mo@gazzettadimodena.it

Una “cura naturale” per la nostra salute? 90 gradini al giorno

Prosegue la campagna informativa promossa dalla Regione fare le scale aiuta a prevenire infarti, obesità e diabete

Un'illustrazione di Ro Marcano con lo slogan “Le scale. Musica per la tua salute” su totem, locandine, depliant, realizzati dalla Regione in collaborazione con Anci e Upi, è l'immagine scelta per una campagna informativa che invita a salire le scale, attività fisica di potenziamento muscolare consigliata dall'Organizzazione mondiale della sanità.

L'immagine, un pentagramma con cuori al posto delle note e persone che salgono a significare come le scale siano “musica” per la salute, è diffusa in questi giorni nelle sedi della Regione, delle Aziende sanitarie, dei Comuni e delle Province. La campagna informativa invita “a salire 90 gradini al giorno, anche facendo qualche rampa alla volta”, quale attività di prevenzione: numerosi studi pubblicati in letteratura internazionale, infatti, hanno dimostrato l'efficacia dell'attività fisica sia di potenziamento, sia aerobica, per la prevenzione di malattie cardiovascolari e metaboliche. L'attività fisica è efficace nella prevenzione e nel trattamento di numerose patologie quali l'infarto, l'obesità e il diabete, di alcuni tumori, della depressione e per contrastare il deficit cognitivo della persona anziana. SCALE è un acronimo: S come Salute, C come Calorie, A come Autostima, L come Longevità, E come efficienza. La campagna di promozione, che ha comportato un costo, sostenuto dalla Regione, di 40mila euro, ha già raggiunto alcuni dei suoi fini in quanto ha contribuito in modo sostanziale a rafforzare reti e alleanze con Comuni e Province, fondamentali per gli interventi di prevenzione. È stato attivato fin dal primo momento

della progettazione, un tavolo regionale di coordinamento generale della campagna, a cui partecipano i rappresentanti di Comuni, Province e Regione (i Servizi dell'Assessorato politiche per la salute). La campagna “Scale Musica per la salute” è sostenuta e diffusa anche da due reti dell'Organizzazione mondiale della sanità: rete “Città sane”, coordinata a livello nazionale dal Comune di Modena e rete Health promoting hospital & services, cui aderiscono tutte le Aziende sanitarie dell'Emilia-Romagna.



Un totem informativo della campagna lanciata dalla Regione