

CAMPAGNA AUSL

Le scale per la salute

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 questa 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), che nelle prossime settimane saranno posizionati nelle sedi della stessa Regione, delle Aziende sanitarie, dei Comuni e delle Province. L'obiettivo è quello di invitare a salire le scale, un'attività fisica di potenziamento muscolare consigliata dall'Organizzazione mondiale della sanità per mantenere un buono stato di salute. La campagna informativa invita “a salire 90 gradini al giorno, anche facendo qualche rampa alla volta”, quale attività di prevenzione: numerosissimi studi pubblicati in letteratura internazionale, infatti, hanno dimostrato l'efficacia dell'attività fisica sia di potenziamento (come, appunto, salire le scale) sia aerobica (come camminare per almeno 30 minuti al giorno) per la prevenzione di molte malattie cardiovascolari e metaboliche. L'attività fisica infatti 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.

