

Comunicato Stampa regionale

"Le scale. Musica per la tua salute"

Salire le scale fa bene alla salute. Al via la campagna informativa realizzata dalla Regione in collaborazione con Anci e Upi: totem, locandine, depliant nelle sedi di Regione, Aziende sanitarie, Comuni e Province per invitare le persone a salire 90 gradini al giorno, anche qualche rampa alla volta. E' attività fisica di potenziamento muscolare suggerita dall'OMS: mantiene in forma e aiuta a prevenire patologie.

Bologna, 29 gennaio 2013 - 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 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.

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.

In tutti i mezzi (totem, locandina, depliant) vengono spiegati sinteticamente i vantaggi di questa semplice attività, che deve diventare una sana abitudine quotidiana:

- S come Salute (aumenti la tua salute, se sali le scale),
- C come Calorie (perdi peso, se sali le scale),
- A come Autostima (accresci la tua autostima, se sali le scale),
- L come Longevità (allunghi la tua vita, se sali le scale),
- E come Efficienza (potenzi i tuoi muscoli e migliori il tuo equilibrio, se sali le scale).

A partire dai prossimi giorni, nelle diverse sedi dei Comuni, delle Province, delle Aziende sanitarie (ospedali, ambulatori, case della salute, servizi amministrativi..) i totem, realizzati in cartone con una tasca per contenere depliant, saranno posizionati nei luoghi dove si può scegliere se prendere l’ascensore o salire le scale, o comunque in prossimità delle scale. I depliant illustrativi, oltre che nelle tasche dei totem, saranno a disposizione nelle portinerie, negli Uffici relazioni con il pubblico e nei luoghi frequentati dai cittadini.

Le locandine saranno affisse nelle portinerie e anche lungo le scale per sostenere e incoraggiare le persone a fare questo piccolo ma importante movimento che potenzia i muscoli e aumenta il dispendio energetico giornaliero senza perdite di tempo o costi economici.

Nel depliant, che ha l'obiettivo di fornire informazioni più approfondite sui vantaggi dell'attività fisica per la prevenzione delle malattie, viene anche sottolineato come questa attività sia importante per l'azione "a cascata": una persona che si abitua a fare le scale o a non usare l'auto per andare al lavoro tenderà a praticare questi comportamenti anche a casa e nel tempo libero, e tenderà a promuoverli con i familiari, gli amici, i colleghi di lavoro.

La campagna di promozione dell'uso delle scale, che ha comportato un costo, sostenuto dalla Regione, di 40mila euro, ha già raggiunto, prima del suo avvio ufficiale, 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 infatti, fin dal primo momento della progettazione, un tavolo regionale di coordinamento generale della campagna, a cui partecipano i rappresentanti di Comuni, Province e Regione (Assessorato politiche per la salute). A tavoli provinciali, a cui partecipano anche i referenti delle Aziende sanitarie per l'attività fisica, è affidato il coordinamento locale.

E' poi già prevista una valutazione sul campo dell'efficacia della campagna informativa con il monitoraggio degli edifici pubblici dove sono posizionati totem, locandine, depliant, la rilevazione a campione della percentuale di persone che fanno le scale (attraverso operatori che fungeranno da rilevatori in determinate giornate e ore) e la somministrazione di questionari a campioni di dipendenti di Aziende sanitarie, Comuni, Province sulle abitudini all'uso delle scale.

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.

La promozione dell'uso delle scale è parte del Piano regionale della prevenzione

La campagna "Le scale. Musica per la tua salute" è parte del progetto "promozione dell'attività fisica", contenuto nel Piano regionale della prevenzione. Il progetto ha come obiettivo generale il potenziamento di interventi rivolti a persone di tutte le fasce di età (bambini, adulti, anziani), e in diversi contesti (scuola, tempo libero, luoghi di aggregazione, servizi sanitari).

La collaborazione tra gli Assessorati regionali (in primis Assessorato politiche per la salute e Assessorato allo sport), la costruzione di alleanze e di contesti che facilitano scelte favorevoli alla salute e l'aumento della consapevolezza da parte del personale sanitario, ma anche di tutta la popolazione, sui benefici che un'attività fisica quotidiana determina sono le tre leve su cui si sono incentrati tutti i progetti regionali.

Tra questi: la sottoscrizione e l'applicazione dell'accordo tra Regione, Coni, Comitato italiano Paralimpico ed Enti regionali di promozione sportiva siglato il 7 maggio scorso per promuovere l'attività fisica e sportiva come fattore di salute e di benessere individuale e collettivo;

l'elaborazione di indicazioni per la pianificazione territoriale in tema di esercizio fisico; i programmi formativi rivolti al personale sanitario, a tecnici e dirigenti sportivi per favorire la crescita di una cultura che rafforzi gli aspetti positivi e di salute connessi alla pratica dell'attività fisica e sportiva rifuggendo, anche attraverso interventi e programmi educazionali, l'exasperazione dello spirito agonistico e la ricerca della vittoria ad ogni costo.