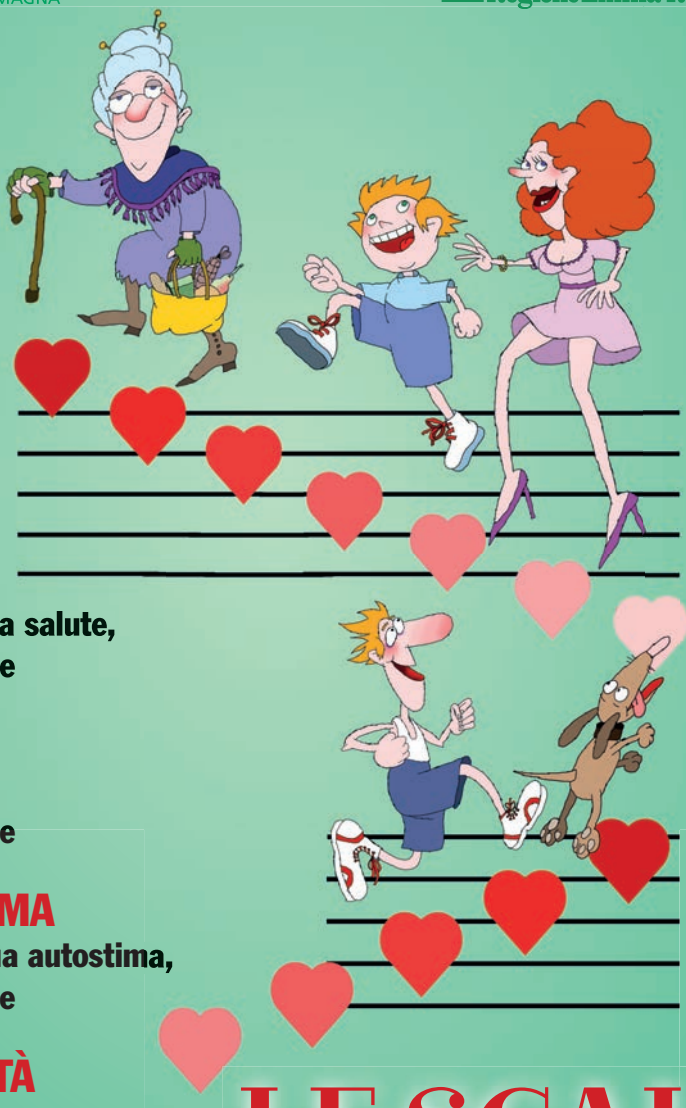SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Regione Emilia-Romagna



SALUTE
Aumenti la tua salute,
se sali le scale

CALORIE
Perdi peso,
se sali le scale

AUTOSTIMA
Accresci la tua autostima,
se sali le scale

LONGEVITÀ
Allunghi la tua vita,
se sali le scale

EFFICIENZA
Potenzi i tuoi muscoli
e migliori il tuo equilibrio,
se sali le scale

LE SCALE
MUSICA PER LA TUA SALUTE



Se hai problemi di salute,
chiedi al tuo medico cosa puoi fare.

Salire 90 gradini al giorno (anche facendo qualche rampa alla volta) aiuta a mantenere l'efficienza del proprio corpo: è attività fisica di potenziamento muscolare consigliata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

Per star bene e mantenere un buono stato di salute, l'OMS raccomanda inoltre di praticare, per almeno 30 minuti al giorno e tutti i giorni, attività fisica "aerobica", cioè una attività fisica definita di intensità moderata e che fa sudare un poco: ad esempio camminare a passo svelto, andare in bicicletta, ballare, fare piccoli lavori di giardinaggio in terrazza o in giardino.



Praticare attività fisica tutti i giorni per vivere più a lungo e, soprattutto, in buona salute

Solitamente, si pensa all'attività fisica nei momenti di tempo libero. In realtà, il modo migliore per avere benefici da questa attività è quello di praticarla ogni giorno e inserirla nei comportamenti quotidiani, ogni volta che è possibile: scegliere di salire le scale invece di prendere l'ascensore, andare al lavoro a piedi o scendere dall'autobus una fermata prima per poter camminare un po', scegliere giochi di movimento con i propri bambini, lavorare in terrazza o in giardino, fare una passeggiata con il proprio compagno o la propria compagna invece di guardare la televisione...
In questo modo, i 30 minuti al giorno di attività fisica aerobica, più qualche esercizio di potenziamento, come, appunto, salire le scale, sono veramente a portata di mano e alla portata di tutti.

L'attività fisica è importante anche 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, per abitudine, per soddisfazione e per la riduzione progressiva del senso di fatica collegato con lo sforzo; tenderà a promuovere questi comportamenti "virtuosi" anche con i familiari, gli amici e i colleghi di lavoro.



I benefici effetti dell'attività fisica - aerobica e di potenziamento

L'attività fisica quotidiana rinforza la salute, accresce la longevità, produce benessere, aumenta l'autostima perché mantiene in buono stato ogni parte piccola o grande del corpo umano (i muscoli, i vasi, i cromosomi, gli organi...) e ne garantisce a lungo il corretto e completo funzionamento.

L'attività fisica aiuta a prevenire malattie cardiovascolari e metaboliche (cardiopatia ischemica, obesità, diabete), diversi tumori (colon, seno, polmone, endometrio, ovaio), la depressione, il deficit cognitivo e altri disturbi legati all'invecchiamento come la osteoporosi, l'insufficienza erettile nell'uomo, la perdita delle masse muscolari.

Occorre tenere presente che malattie cardiovascolari, tumori, diabete, obesità, depressione rappresentano in Emilia-Romagna (come nel Paese e in tutte le società ad alto sviluppo economico) le principali cause di morte, di disabilità, di sofferenza.

In particolare, l'attività fisica quotidiana:

- protegge le pareti dei vasi sanguigni ostacolando la formazione dell'aterosclerosi; riduce i livelli di "colesterolo cattivo", LDL, e aumenta quelli del colesterolo HDL, il cosiddetto "colesterolo buono"; diminuisce i grassi nel sangue e il grasso corporeo; abbassa la pressione arteriosa; riduce la glicemia; tutte azioni che diminuiscono i rischi di malattie cardiovascolari e diabete;
- consente di mantenere un peso stabile, assieme a un'alimentazione corretta, contribuendo alla prevenzione della obesità e del sovrappeso;
- agisce come un potente antinfiammatorio, aumenta il livello degli antiossidanti (molecole che contrastano i radicali liberi che danneggiano le cellule), regola l'attività di molti ormoni, favorisce il buon funzionamento dell'intestino: questi processi diminuiscono il rischio di cancro;
- contribuisce a prevenire l'artrosi, la perdita delle masse muscolari, della forza ed elasticità dei muscoli ritardando l'invecchiamento;
- aumenta il rilascio delle endorfine, sostanze capaci di migliorare l'umore e diminuire la percezione del dolore;
- protegge la struttura stessa dei cromosomi.

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

RegioneEmilia-Romagna

per informazioni:



(tutti i giorni feriali dalle ore 8,30 alle ore 17,30;
il sabato dalle ore 8,30 alle ore 13,30)

www.saluter.it

A cura di:
Alberto Arlotti, Alba Carola Finarelli (Assessorato politiche per la salute),
Marta Fin (Agenzia informazione e comunicazione della Giunta regionale, Assessorato politiche per la salute)
Dicembre 2012

Disegni di Ro Marcenaro ©Copyright 2012- Grafica Martoon SRL www.marcenaro.it