

## **SALUTE**

Aumenti la tua salute,  
se sali le scale

## **CALORIE**

Perdi peso,  
se sali le scale

## **AUTOSTIMA**

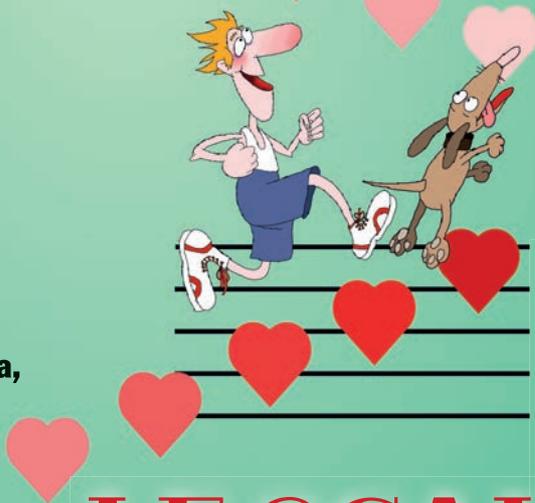
Accresci la tua autostima,  
se sali le scale

## **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**

**MUSIC A  
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 (cardiopatía 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



**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](http://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](http://www.marcenaro.it)