

I documenti di:

**quotidiano** **sanità**.it

*Quotidiano online di informazione sanitaria*

**Dossier**

**Documentazione legislativa**

**Studi e ricerche**

**Interventi e relazioni**



*Ministero della Salute*



# Usa le scale Non prendere l'ascensore!

Un gradino alla volta  
verso uno stile di vita  
più salutare anche in ufficio

Per stare bene e mantenersi in forma, l'Organizzazione mondiale della sanità - OMS raccomanda di svolgere attività fisica ogni giorno per almeno 30 minuti.

L'attività fisica fa bene, ma chi ha tempo?

**A tutti piacerebbe** avere la possibilità di dedicarsi allo sport preferito ma i ritmi di oggi non sempre lo consentono. Se non riusciamo a praticare sport possiamo però svolgere attività fisica, cioè "qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli che richiede un dispendio energetico". Essere attivi significa, infatti, compiere anche i normali, semplici e piacevoli gesti quotidiani come camminare, ballare, fare giardinaggio, ecc.

Rinunciare all'attività fisica?

**NO!**  
Basta approfittare in modo intelligente delle opportunità che ci offre l'ambiente circostante. È semplicissimo. In ufficio, ad esempio. Trascorriamo circa la metà del tempo della nostra giornata nel luogo di lavoro stando seduti per ore. Nell'ambito di questo tempo ci sono momenti che possiamo utilizzare a vantaggio della salute e del benessere.

Abbiamo l'occasione a portata di mano e non la sfruttiamo?

Peccato, è gratis e sotto i nostri occhi, anzi, sotto i nostri piedi.

Veramente basta così poco?

Sì!  
Iniziamo ad usare le scale al posto dell'ascensore.



Fare le scale a piedi è un esercizio comodo e gratuito che apporta benefici al nostro organismo

## Un solo gesto tanti risultati

Migliora l'umore

Migliora l'elasticità di arterie e vene

Favorisce il buon funzionamento dell'intestino

Migliora equilibrio e coordinazione

Migliora la massa ossea

Se hai dubbi, chiedi consiglio al tuo medico.

Salire e scendere le scale più volte al giorno contribuisce a raggiungere i 30 minuti di attività fisica quotidiana raccomandati e di ottenere risultati significativi in termini di salute.



- **È una attività aerobica** che, soprattutto se praticata con regolarità, contribuisce a mantenere in salute il nostro apparato cardiovascolare migliorando la frequenza cardiaca, il consumo di ossigeno e la resistenza cardiovascolare.
- **Salire le scale** può aumentare la forza muscolare e migliorare l'efficienza dei muscoli delle gambe, compresi i quadricipiti, bicipiti femorali e polpacci, così come i flessori dell'anca e glutei.
- **Contribuisce** a mantenere il peso nella norma perchè aiuta a bruciare calorie
- **È conveniente!** A differenza di sport e attività ginniche, salire le scale non richiede equipaggiamento. È davvero alla portata di tutti. Non occorre nient'altro che il nostro corpo e, naturalmente, semplici gradini.

Lo sapevi?

Per stare meglio non è necessario diventare atleti o vincere le gare. Usare le scale pochi minuti al giorno, tutti i giorni, è una sana abitudine che apportare importanti benefici alla salute. E le buone abitudini, si sa, possono anche essere contagiose.

## Usa le scale in sicurezza

- **Inizia** con cautela e aumenta gradualmente
- **Segui** il ritmo del tuo passo, non è una gara
- **Respira** correttamente
- **Presta** attenzione ai gradini
- **Appoggia** sugli scalini l'intera superficie del piede e non solo la punta
- **Assumi** una corretta postura della schiena mantendola eretta e piegandoti leggermente in avanti ad ogni passo; accompagna il movimento delle gambe con quello alternato delle braccia
- **Indossa** calzature idonee

Se hai dubbi, chiedi consiglio al tuo medico.

**Per il suo potere allenante** salire le scale è considerato uno sport a costo zero e negli USA rappresenta l'ultima tendenza nel fitness. Lo "stair climbing" è una vera e propria disciplina sportiva con tanto di federazione e campionato del mondo. Le gare del "Vertical World Circuit" si svolgono nei grattacieli più suggestivi: dal Taipei 101 Tower di Taiwan (448 metri e 91 piani) al Pirelli di Milano (127 metri e 31 piani).

Una volta tanto, lasciamoci contagiare! Chi si abitua ad usare sempre le scale tende a promuovere questi comportamenti virtuosi anche tra i familiari, gli amici e i colleghi di lavoro. Tende a praticarli anche a casa e in altri ambienti.

Le occasioni  
da sfruttare  
per muoversi  
ci sono...

**Perché, non dedichiamo ogni  
giorno del tempo ad una  
piacevole camminata?**

Le occasioni da sfruttare ci sono...  
parcheggiare l'auto un po' più  
lontano rispetto alla nostra  
destinazione. Scendere una  
fermata prima del bus per  
camminare a ritmo moderato.  
Quante volte, inoltre, senza  
pensarci, abbiamo utilizzato l'auto  
per piccoli spostamenti quando  
avremmo potuto tranquillamente  
percorrere il tragitto a piedi?  
Camminare riduce anche lo stress  
e aiuta a rilassarsi mentalmente.

Ogni volta  
che prevale la pigrizia,  
ricordiamoci che  
l'organismo umano  
non è nato  
per l'inattività  
e che una vita attiva  
è lo strumento  
migliore per prevenire  
molte patologie.

**Per evitare una vita sedentaria bastano pochi  
piccoli cambiamenti nelle nostre abitudini.  
Approfittiamo di ogni occasione  
per mantenerci attivi!**



*Ministero della Salute*



info su intranet