



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

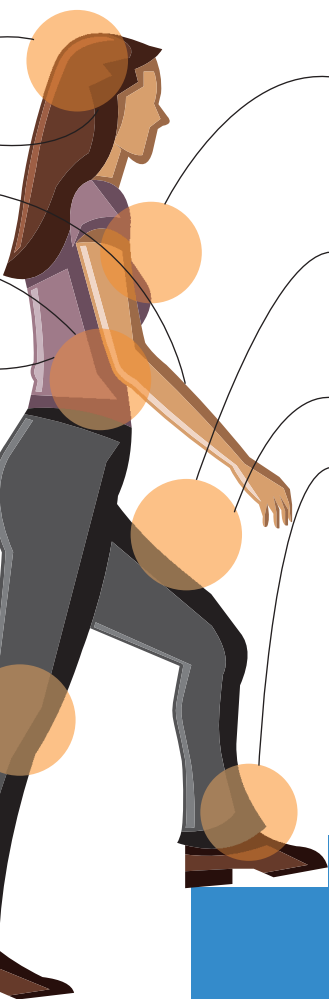
Migliora equilibrio e coordinazione

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