

Prot. N. 48/2013
Data 29/01/2013
All'attenzione dei
- Capi redattori

Politiche per la salute: Salire le scale fa bene, al via la campagna informativa "Le scale. Musica per la salute" realizzata dalla Regione in collaborazione con Anci e Upi: totem, locandine, depliant nelle sedi di Regione, Aziende sanitarie, Comuni e Province

Bologna - 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 e posizionati in questi giorni 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'OMS 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).

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 (i Servizi dell'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.

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. 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.

“Le scale. Musica per la tua salute” è parte del progetto “promozione dell'attività fisica”, contenuto nel Piano regionale della prevenzione, che 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).