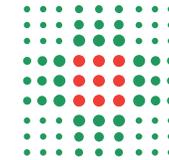


Informa salute

Notizie dall'Azienda Usl di Parma



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

“Un po' di esercizio fisico? Certo, mi farebbe bene, ma non ho tempo” Chi non ha mai pensato lo stesso, magari dopo aver constatato che il proprio giro-vita è aumentato? Eppure, c'è una soluzione a costo zero e alla portata di tutti, che ben si coniuga con forma fisica e benessere: salire ogni giorno poche rampe di scale, almeno 90 gradini. Sì, perché salire le scale è “musica per la propria salute”, molto più di quanto normalmente si sia portati a pensare. E' una buona e sana abitudine, importante per la prevenzione e il trattamento di molte patologie, oltre che utile per mantenersi in forma. A partire da questi presupposti, la Regione Emilia-Romagna, in collaborazione con Anci e Upi (le associazioni, rispettivamente, dei Comuni e delle Province), ha realizzato la campagna informativa dal titolo “Le scale. Musica per la tua salute”.

Nelle sedi delle Aziende sanitarie, compresa l'AUSL di Parma, così come nei Comuni, in Provincia e nella stessa Regione, è possibile trovare totem, locandine e depliant con l'invito a dire addio all'ascensore e a scegliere le scale.

DOVE NASCE LA CAMPAGNA INFORMATIVA

La campagna “Le scale. Musica per la tua salute” è parte del progetto “promozione dell'attività fisica”, contenuto nel Piano regionale della prevenzione. Il progetto 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). La collaborazione tra gli Assessorati regionali (in primis Assessorato politiche per la salute e Assessorato allo sport), la costruzione di alleanze e di contesti che facilitano scelte favorevoli alla salute e l'aumento della consapevolezza da

parte del personale sanitario, ma anche di tutta la popolazione, sui benefici che un'attività fisica quotidiana determina sono le tre leve su cui si sono incentrati tutti i progetti regionali.

I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica aiuta a prevenire malattie cardiovascolari e metaboliche (cardiopatia ischemica, obesità, diabete), diversi tumori (al colon, seno, polmone, ovaio, ...), la depressione, il deficit cognitivo e altri disturbi legati all'invecchiamento, come la osteoporosi, l'insufficienza erettile, la perdita delle masse muscolari. Ci sono, poi, dati che fanno comprendere facilmente

LE SCALE MUSICA PER LA TUA SALUTE

La campagna informativa realizzata dalla Regione in collaborazione con Anci e Upi

le dimensioni del problema. Nel mondo, si stima che ogni anno siano attribuibili all'inattività fisica 5,3 milioni di morti contro i 5,1 milioni di morti attribuibili al fumo di sigaretta. Nella Regione Europea dell'OMS, che comprende oltre cinquanta Paesi, con quasi un milione di morti l'anno, l'inattività fisica è divenuto uno dei principali problemi di sanità pubblica. In Italia l'Istituto Superiore di Sanità ha recentemente riconosciuto l'inattività fisica come primo fattore di rischio per molte patologie. Sempre l'Istituto Superiore di Sanità stima, in uno studio recente, che l'inattività fisica sia la causa del 9% delle malattie cardiovascolari, dell'11% dei casi di diabete di tipo 2, del

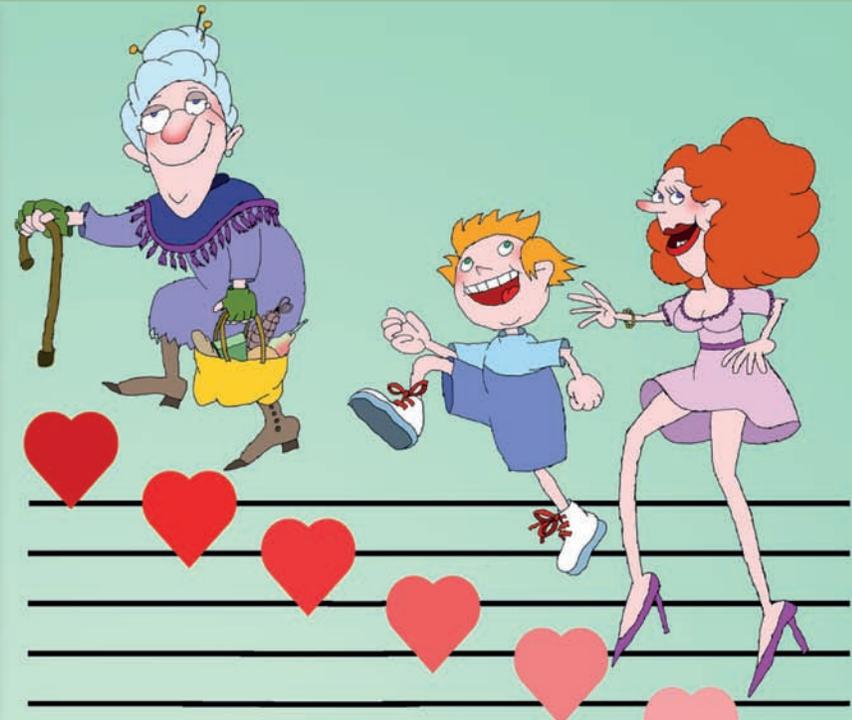
16% del cancro al seno, del 16% del cancro del colon, del 15% dei casi di morte prematura.

CI SONO CONTROINDICAZIONI?

Chi ha particolari problemi di salute, è bene che si rivolga al proprio medico di famiglia, per farsi consigliare quale e quanta attività fisica è possibile fare.

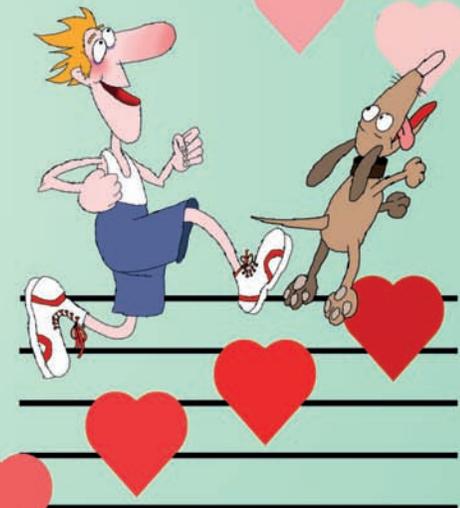
PER SAPERNE DI PIÙ

Consultare i siti www.saluter.it - www.ausl.pr.it o telefonare al numero verde del Servizio Sanitario Regionale, attivo dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 17.30, il sabato, dalle 8.30 alle 13.30.



5 MOTIVI PER FARE LE SCALE

- *S* come *Salute*: aumenti la salute,
- *C* come *Calorie*: perdi peso,
- *A* come *Autostima*: accresci l'autostima,
- *L* come *Longevità*: allunghi la vita,
- *E* come *Efficienza*: potenzi i muscoli e migliori l'equilibrio



Ufficio Stampa Simona Rondani srondani@ausl.pr.it

Informazioni e immagini tratte dalla campagna “Le scale. Musica per la tua salute” della Regione Emilia-Romagna