



Ministero della Salute



REGIONE CAMPANIA



REGIONE CAMPANIA
Azienda Sanitaria Locale Napoli 1 Centro
una struttura al lavoro per garantire 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

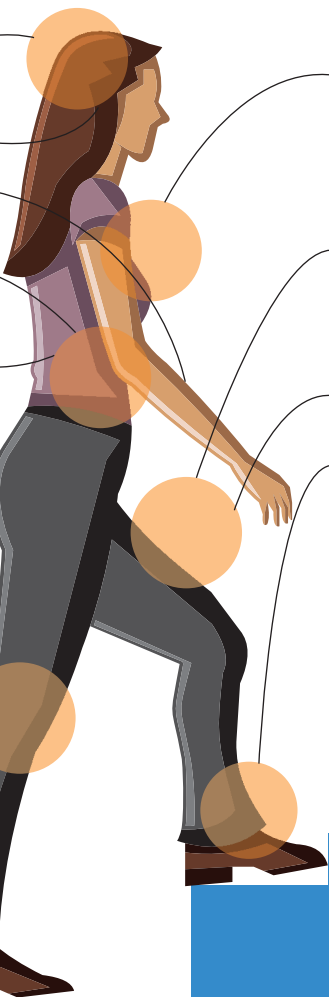
Favorisce il buon funzionamento dell'intestino

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!**



info su intranet