



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Cesena  
Dipartimento SANITA' PUBBLICA  
AREA EPIDEMIOLOGIA E COMUNICAZIONE  
Direttore Dott. Mauro Palazzi

## SALI LE SCALE E SALE LA SALUTE Campagna di promozione all'utilizzo delle scale



### UN PICCOLO SFORZO QUOTIDIANO PER RIMANERE IN FORMA: NON TRASCURARTI!

Per star bene e mantenere un buono stato di salute è raccomandato fare Attività Fisica moderata per almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni. Fare le scale anziché prendere l'ascensore è un modo semplice per aumentare il movimento quotidiano e migliorare la salute.

#### ALCUNE BUONE RAGIONI PER SALIRE LE SCALE:

- Aumenta la capacità aerobica dell'organismo e aiuta a mantenersi in forma.
- Migliora la concentrazione di "colesterolo buono" (HDL) nel sangue.
- Aiuta a combattere le perdite di calcio nelle ossa riducendo il rischio di osteoporosi.
- È un ottimo modo per ridurre lo stress quotidiano e lavorativo.
- Aumenta la potenza muscolare delle gambe e aiuta a prevenire gli infortuni, frequenti nelle persone anziane.
- Chi sale almeno 55 rampe di scale alla settimana riduce in maniera significativa il rischio di mortalità per malattie cardiovascolari.
- Bastano 2 rampe di scale al giorno per bruciare circa 10 Kcal al minuto e perdere 2,7 Kg in un anno.
- Le scale sono più rapide dell'ascensore: per fare pochi piani, salire le scale è il mezzo più veloce.
- Salire le scale non richiede nessuna particolare attrezzatura e permette di bruciare esattamente il doppio di quello che si consuma camminando.

**Se aggiungi scale alla tua giornata, aggiungi anni alla tua vita!**

Puoi richiedere il nostro materiale scaricando la [lettera di adesione](#) o telefonando all'Ufficio Educazione alla Salute, U.O. Epidemiologia e Comunicazione, Dipartimento di Sanità Pubblica.  
Telefono 0547/352080