

# Salute

## LA PRESCRIZIONE DEL MOVIMENTO

**L'esercizio fisico  
più efficace  
dei farmaci  
nell'abbassare  
il colesterolo**

di GIANFRANCO BELTRAMI\*

**L**a sedentarietà è una delle cause principali di malattie croniche e mortalità. In Italia uno stato di completa sedentarietà caratterizza circa il 40% della popolazione, con punte maggiori al Sud e vi è un incremento preoccupante dell'obesità infantile. In questo contesto l'esercizio fisico correttamente eseguito si pone come fondamentale presidio preventivo e terapeutico, in quanto fisiologico, efficace, sicuro e a basso costo. In un recente studio pubblicato da *The Lancet* su un campione di 10.043 persone affette da dislipidemia (colesterolo alto ecc.), è stata osservata una mortalità ridotta del 60-70% per tutte le cause fra chi praticava attività fisica regolarmente rispetto a chi era sedentario e l'esercizio, secondo i dati, ha avuto un effetto superiore rispetto ai farmaci nel ridurre il rischio di mortalità. Si aggiunge così una ulteriore, importante, conferma che l'uomo è fatto «per muoversi». Per mantenere una buona salute l'ottimale sarebbe un'attività fisica quotidiana. È documentato che un esercizio regolare e correttamente eseguito, con impegno da moderato a vigoroso (almeno 3-4 ore alla settimana) ha effetti intensi sul benessere psicofisico, inducendo la produzione di endorfine (ormoni cerebrali con effetto antidepressivo) abbassando la pressione arteriosa, ripulendo le arterie dal colesterolo Ldl («cattivo»), eliminando tossine, migliorando l'utilizzo degli zuccheri, prevenendo dolori e squilibri posturali, contrastando l'accumulo di peso e proteggendo da numerose malattie fra cui diabete, infarto, obesità, ipertensione, osteoporosi. In Italia non si è ancora iniziato a promuovere in modo serio e strutturato l'attività fisica come in nazioni in questo campo più evolute del Nord Europa, che vantano maggiore sensibilità al problema e una più valida programmazione. La prescrizione dell'esercizio fisico da parte di una classe medica motivata e preparata e la conseguente diffusione del movimento per contrastare la sedentarietà avrebbero un impatto enorme sulla salute della popolazione, sulla prevenzione primaria e secondaria di tantissime patologie, con importanti ricadute positive sulla spesa sanitaria.

\*Medico dello Sport

Docente Facoltà di Scienze Motorie, Università di Parma



HOME > Sanità & Benessere > Benessere > Emilia Romagna, al via la campagna di prevenzione 'Le scale. Musica per la salute'. Contro obesità e diabete.

## Emilia Romagna, al via la campagna di prevenzione 'Le scale. Musica per la salute'. Contro obesità e diabete.

**RIMINI.** Un pentagramma con cuoricini al posto delle note e persone che salgono a significare come le scale siano "*musica*" per la salute. E' 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 Emilia Romagna in collaborazione con Anci e Upi e posizionati da alcuni giorni nelle sedi della stessa Regione, delle **Aziende sanitarie** (tra cui l'Ausl di Rimini), 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*", come attività di prevenzione: numerosissimi studi pubblicati in letteratura internazionale 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 totem, locandine, 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),** ento' di Forlì, grazie a Condotta Slow Food.7:00

**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, sono stati posizionati nei luoghi dove si può scegliere se prendere l'ascensore o salire le scale, o comunque in prossimità delle scale stesse, sia presso tutte le sedi dell'Azienda Usl, particolarmente quelle aperte al pubblico, sia nelle sedi della Provincia e dei 27 Comuni del territorio riminese. I depliant illustrativi, oltre che nelle tasche dei totem, sono a disposizione nelle portinerie, negli Urp e nei luoghi frequentati dai cittadini.

La campagna di promozione dell'**uso delle scale**, che ha comportato un costo complessivo a livello regionale, e sostenuto interamente 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.

La campagna "*Le 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 e la somministrazione di questionari a campioni di dipendenti di Aziende sanitarie, Comuni, Province sulle abitudini all'uso delle scale.