

Praticare attività fisica è facile: salire le scale

Ogni movimento conta!

Chi integra l'attività fisica nel quotidiano, che sia andando a piedi o in bicicletta, salendo le scale o facendo lavori di casa e giardinaggio, contribuisce alla propria salute fisica e mentale. In generale: ogni attività fisica fa bene alla salute e aumenta il benessere a tutte le età.

Salire le scale...

- accresce il benessere
- favorisce la salute
- fa risparmiare energia elettrica
- è un gesto a favore dell'ambiente



Le scale sono presenti praticamente ovunque: a casa, al lavoro, nei luoghi e negli edifici pubblici come le stazioni, i centri commerciali, gli ospedali, gli uffici, le università ecc. Esse offrono a persone di ogni età **l'occasione ideale per fare movimento ogni giorno in maniera semplice ed efficace e migliorare la salute.**

Salire le scale costituisce un'**attività quotidiana di media intensità** che, tramite sforzi brevi ma intensi, allena il sistema cardiovascolare, rafforza la muscolatura di glutei, polpacci e cosce e permette di migliorare la forma fisica. Studi hanno evidenziato che, grazie alla sua elevata intensità, questa attività ha un rapido effetto benefico per la salute. L'intensità può essere modulata variando la velocità.



Figura 1: Esempi di range di intensità medio. Raccomandazioni svizzere sull'attività fisica
(Fonte: hepa.ch. Macolin, OFSPO, 2022).

Salendo le scale il fabbisogno energetico è: (Fonte: Compendio dello US American College of Sports Medicine: *salire le scale corrisponde a più di 9 MET (equivalente metabolico)*).

- ⇒ **8 volte più elevato rispetto a quando si prendono l'ascensore o le scale mobili**
- ⇒ **3 volte più elevato rispetto alle camminate in piano**

Un'attività che rinforza le ossa: date le forze di trazione e compressione esercitate sull'apparato muscolo-scheletrico, scendere le scale rinforza le ossa. Questa attività consuma tuttavia un terzo dell'energia necessaria per salire le scale.

Chi prende le scale quotidianamente allena il sistema cardiovascolare e la muscolatura di glutei, polpacci e cosce, aumenta la resistenza, il benessere e la concentrazione, migliora il metabolismo e abbassa la pressione arteriosa!

Se è così semplice ed efficace, perché la maggior parte delle persone prende comunque l'ascensore o le scale mobili? Possibili ostacoli:

- I benefici sulla salute del salire le scale non sono noti.
- Per molte persone prendere l'ascensore o le scale mobili è un'abitudine che non mettono in discussione.
- È più comodo prendere l'ascensore o le scale mobili, per esempio se si trasporta una borsa pesante.
- Le persone preferiscono l'ascensore o le scale mobili perché li ritengono più sicuri e veloci.
- Gli ascensori o le scale mobili si trovano spesso in un luogo più visibile e accessibile rispetto alle scale. Al contrario, le scale occupano una posizione più periferica, sono difficili da trovare e male illuminate: tutti fattori che non invogliano a utilizzarle.
- Spesso, come nelle stazioni, le scale mobili sono nelle immediate vicinanze delle scale normali.

Che cosa possono fare gli specialisti di settori quali la sanità, la pianificazione del territorio e l'architettura per promuovere l'utilizzo delle scale?

Le persone prendono più spesso le scale se:

- sono più in vista rispetto agli ascensori e alle scale mobili;
- sono visibili, così da permettere di capire dove portano;
- conducono direttamente a destinazione e negli ambienti principali;
- sono dotate di una buona illuminazione naturale o artificiale;
- sono spaziose e ben configurate;
- sono larghe a sufficienza e presentano un rapporto ergonomico abituale.

Una cooperazione interdisciplinare tra esperti dei settori della promozione della salute, dell'architettura, dell'architettura paesaggistica e della pianificazione urbana può avere un effetto positivo sull'utilizzo delle scale. Se le scale sono poste in una posizione visibile, sono ben configurate e si trovano prima dell'ascensore, vengono utilizzate più spesso e intuitivamente. È importante anche che i gradini presentino un rapporto ergonomico ideale. Un altro fattore che invoglia a scegliere le scale è la presenza di elementi quali pianerottoli di dimensioni tali da permettere di fare una pausa senza essere di intralcio agli altri.

Gli esperti dei settori della promozione della salute e della prevenzione che vogliono far conoscere i benefici sulla salute del salire le scale possono servirsi dei cosiddetti «aiuti decisionali» (point of decision prompts), uno strumento efficace ed economico per motivare ampi gruppi della popolazione a usare le scale. Idealmente questi cartelli motivazionali sono posizionati in maniera visibile nelle immediate vicinanze dell'ascensore o delle scale mobili e sono combinati con altri segnali (p. es. una freccia o delle impronte sul pavimento che conducono fino alle scale o che continuano anche lungo il loro percorso).

- Prendere le scale e risparmiare tempo
- Prendere le scale e risparmiare energia elettrica
- Prendere le scale e bruciare 8 volte più calorie
- Prendere le scale e restare in forma

Fonti

Ufficio federale dello sport UFSPO, Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Promozione Salute Svizzera, Ufficio prevenzione infortuni UPI, Rete Salute Svizzera, Rete svizzera salute e movimento hepa. Raccomandazioni svizzere sull'attività fisica. Documento di base. Macolin: UFSPO 2022.

<https://backend.hepa.admin.ch/fileservice/sdweb-docs-prod-hepach-files/files/2023/12/19/8e462619-04b0-4e02-bb64-873f5839793c.pdf>.

Faktenblatt Treppensteigen, Landeszentrum Gesundheit, Nordrhein-Westfalen, 2019.

https://www.lzg.nrw.de/_php/login/dl.php?u=/media/pdf/ges_foerd/bewegungsfoerderung/faktenblaetter/treppensteigen_faktenblatt_lzg-nrw.pdf

W. Seiferlein, C. Kohlert (Hrsg.), *Die vernetzten gesundheitsrelevanten Faktoren für Bürogebäude*, 2018.

https://doi.org/10.1007/978-3-658-20852-3_7

Raccomandazioni svizzere sull'attività fisica, bozza, 2022.

Dai, muoviamoci! Quaderno tematico di Hochparterre in collaborazione con l'Ufficio federale della sanità pubblica, 2021.

Webb, O. J., Eves, F. & Kerr, J. (2011). A statistical summary of mall-based stair-climbing interventions. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 558-565.

Nocon, M., Muller-Riemenschneider, F., Nitzschke, K. & Willich, S. N. (2010). Increasing physical activity with point-of-choice prompts – a systematic review. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38, 633-638.

Ringraziamenti

Contributo di esperti: Patrick Fust, responsabile del gruppo di progetto "Stägestadt St.Gallen" (<https://www.staegestadt.ch>)

Queste raccomandazioni per l'attività fisica quotidiana sono state elaborate dall'UFSP nell'ambito dell'attuazione della strategia MNT (con il sostegno dell'Ufficio federale della sanità pubblica, di Promozione Salute Svizzera e della Conferenza svizzera dei direttori della sanità).

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Divisione prevenzione malattie non trasmissibili

Novembre 2024

