

Pillole di educazione sanitaria per cittadini-consumatori

scheda
5

Scale per la salute

Domanda

I benefici per la salute dell'attività fisica sono dimostrati al di là di ogni dubbio, ma esistono strategie efficaci, semplici e accettabili dalla comunità per aiutare le persone ad aumentare l'attività fisica?

Risposta

Sì. Tra le strategie di provata efficacia raccomandate per la popolazione, la più semplice ed economica è mettere cartelli nei "punti di decisione" (accanto agli ascensori) con inviti a usare le scale.

Premessa

È ormai ben dimostrato che i soggetti fisicamente attivi hanno minor rischio di andare incontro a ipertensione, malattie cardiovascolari, diabete, obesità, osteoporosi, depressione, ansia e diversi tipi di tumore. È provato, inoltre, che vivono più a lungo e trascorrono più anni liberi da disabilità rispetto ai sedentari.

Nonostante ciò in Italia, dove un'attività sedentaria è la regola sul lavoro, anche durante il tempo libero in media 1 uomo su 3 e 1 donna su 2 non svolgono alcuna attività fisica. Questi valori sono un po' inferiori al Nord, ma arrivano al 52% dei maschi nel Lazio e al 76% delle donne in Calabria¹.

La sedentarietà in Italia è sopra alla media dei primi 15 Paesi dell'Unione Europea, ma il problema riguarda tutti i Paesi industrializzati e ciò ha indotto a ricercare le strategie migliori per aiutare le persone a diventare più attive.

Revisioni sistematiche della letteratura scientifica^{2, 3} hanno dimostrato che richiami scritti all'uso delle scale invece dell'ascensore o delle scale mobili, collocati in punti strategici, spingono le persone a essere più attive. Di conseguenza si sono formulate importanti **raccomandazioni all'uso di questa strategia^{2, 3}**.

Intervento raccomandato

È importante mettere accanto ad ascensori, alla base di scale mobili o dove iniziano le scale, esattamente nei punti in cui si sceglie che percorso fare, cartelli che:

- incoraggiano a usare le scale per perder peso e guadagnare in salute
- illustrano i molti benefici per la salute con l'uso delle scale e ricordano a chi vuole essere più attivo che si tratta di un'opportunità da non perdere

Risultati

In tutti i 9 studi esaminati l'uso delle scale è aumentato quando erano esposti i cartelli (ed è stato ancor maggiore quando si sono usati striscioni, forse più visibili). In media l'intervento ha aumentato l'uso delle scale del 54%². Questi buoni risultati si sono verificati nelle più varie situazioni (grandi magazzini, stazioni, biblioteche universitarie, banche, uffici) e nei diversi gruppi di popolazione considerati (uomini e donne, giovani e anziani, normopeso e obesi).

Negli obesi, per altro, messaggi che associano l'uso delle scale alla perdita di peso sono risultati ancor più efficaci di cartelli che sottolineano i benefici per la salute. L'efficacia tende a diminuire nel tempo, come in tutti gli interventi di educazione sanitaria che non vengano rinnovati (ma ciò vale a maggior ragione con i farmaci, in cui l'efficacia cessa quando non si prendono!). Negli studi considerati l'efficacia si è comunque mantenuta sopra ai livelli precedenti all'intervento.

Le scale fanno bene



**sali in cima
al podio della salute**

Conclusioni

La Task Force USA² ha concluso che i richiami a fare le scale posti nei "punti di decisione" sono una delle 6 strategie raccomandate (in quanto sostenute da adeguate prove scientifiche di efficacia) per aumentare l'attività fisica nelle comunità. Il rapporto tra efficacia e costi è considerato particolarmente favorevole. La strategia è stata ufficialmente adottata anche dall'Agenzia per la Salute Pubblica del Ministero della Salute Canadese, che ha attivato due siti tematici per promuovere l'uso delle scale con programmi strutturati,

in particolare nei luoghi di lavoro³, e mettendo in atto interventi coerenti a partire dalle strutture ministeriali.

Commento

Si ricordano alcuni buoni motivi per fare le scale:

- gran parte del deterioramento fisico che avviene tra i 30 e i 70 anni è attribuibile non tanto all'età in sé quanto alla vita sedentaria
- accumulare 30 minuti di attività fisica quotidiana per la maggior parte dei giorni alla settimana dà già risultati significativi in termini di salute. Fare sempre le scale contribuisce a raggiungere questo traguardo, non richiede alcun equipaggiamento e non costa nulla, a differenza di sport e palestre. È davvero alla portata di tutti
- la mancanza di tempo per fare moto è l'ostacolo dichiarato più spesso come motivo della sedentarietà. Con le scale, però, non è un problema, perché di solito fanno risparmiare tempo rispetto all'ascensore
- una persona di 70 kg che sale le scale consuma più di 10 calorie/minuto (quasi 5 se scende): è molto, se confrontato con altre attività. Se però pesa 100 kg, consuma 15 calorie/minuto (7 se scende). Le calorie bruciate sono il doppio rispetto al camminare
- l'uso regolare delle scale mantiene la forma fisica, rende le ossa più dense prevenendo le fratture e rafforza le gambe, dove si trovano importanti gruppi muscolari che poi bruciano calorie anche quando si sta fermi. Molti ignorano che **il consumo di calorie anche a riposo è sostenuto** dalla massa magra del corpo, cioè **soprattutto dai muscoli**, e non dai depositi di grasso, il cui consumo è praticamente zero. Ciò spiega meglio perché molti soggetti con muscolatura adeguata evitano il sovrappeso pur mangiando a sazietà, mentre soggetti con pochi muscoli mangiando le stesse quantità tendono a ingrassare
- fare le scale può ridurre il colesterolo totale e aumentare il colesterolo buono o HDL
- a parità di altre condizioni, aggiungere alla propria routine 6 piani di scale al giorno può determinare una perdita (o il mancato acquisto) di circa 8 kg in un anno³
- fare 8 rampe al giorno si è dimostrato in grado di ridurre in modo significativo il rischio totale di mortalità⁴
- non bisogna dimenticare le scale nelle sedi di lavoro. La maggior parte delle persone trascorre in questi luoghi circa la metà del tempo da sveglia: perché rinunciare a comportamenti salutari per tutto questo tempo? Esistono vantaggi anche per le aziende: vi sono indicazioni che questa attività fisica abbia un effetto benefico sul morale del personale, con riflessi favorevoli su assenze per malattia e produttività.

Scale per la salute

le scale
aggiungono
anni
alla vita...



... e vita
agli anni

Sulla base di queste conoscenze scientifiche sono state predisposte **locandine specificamente pensate per promuovere l'uso delle scale**, in buon numero (è importante poter variare nel tempo immagini e messaggi), utilizzabili da aziende che intendano sviluppare questa iniziativa nei confronti del proprio personale, da istituzioni che le espongano in luoghi pubblici, da medici di

famiglia che le vogliano affiggere nelle sale d'attesa o presso gli ascensori dei propri studi.

I cittadini dovranno essere grati al medico che inizierà a **prescrivere** alcuni piani di scale al giorno, come si fa con farmaci efficaci e sicuri: sta solo applicando delle conoscenze scientifiche aggiornate per promuovere e conservare la salute dei suoi pazienti.

L'ASL Città di Milano ha varato nel 2005 uno specifico programma di educazione sanitaria con l'obiettivo di promuovere l'uso delle scale tra i propri dipendenti (ottenendo importanti risultati a distanza di un anno⁵) e fra gli assistiti dei medici di famiglia. I

programmi sanitari per il controllo del sovrappeso, del diabete, del rischio cardiovascolare globale o per la prevenzione della disabilità negli anziani potranno incorporare anche la prescrizione di fare le scale.

Alberto Donzelli, Alessandra Pepe e Luisa Ronchi
esperti di sanità pubblica e di educazione sanitaria

Bibliografia

- ¹ ISS. Progetto Cuore. Distribuzione dei fattori di rischio in Italia 2004. www.cuore.iss.it
- ² Task Force on Community Preventive Services — Independent Expert Panel. Recommendations to increase physical activity in communities. *Am J Prev Med* 2002; 22 (4 Suppl): 67. www.thecommunityguide.org/pa/default.htm
- ³ Health Canada and Canadian Council for Health and Active Living at Work. Stairway to Health initiative 2003. www.hc-sc.gc.ca/www.phac-aspc.gc.ca/sth-evs/ www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/fitness/work
- ⁴ Paffenbarger RS et al. The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristic with mortality among men. *N Engl J Med* 1993; 328: 538
- ⁵ Donzelli e Pepe. Risultati della promozione dell'uso delle scale tra il personale dell'ASL. *Scale per la salute. ASL informa* 7, 2: 2-5 2006

Dato il carattere divulgativo e sintetico, questa pubblicazione non è appesantita con altri riferimenti bibliografici, quasi tutti in inglese, che potranno però essere forniti su specifiche richieste (apepe@asl.milano.it).

Per saperne di più, chiedere al proprio medico di famiglia o consultare la Pillola di buona pratica clinica n° 20, gennaio 2005.