

SCALE IN SALUTE

L'opportunità dell'attività fisica va percorsa in ogni occasione utile della giornata. Parcheggiare l'auto più lontana dal luogo di un appuntamento e raggiungerlo a piedi, fare la spesa per i negozi senza usare l'auto; recarsi in centro a piedi per un gelato con la famiglia sono occasioni per muoversi.

Un'opportunità che si presenta frequentemente è quella di rinunciare all'ascensore per salire a piedi le scale, sia del proprio condominio, che in ufficio o presso gli edifici pubblici che dobbiamo frequentare per il disbrigo di pratiche o l'ottenimento di prestazioni.

Per stimolare quest'ultima scelta, dal 2008 l'ASL di Lecco promuove il Progetto "**SCALE IN SALUTE**" attraverso l'affissione di 3 piccoli poster riportanti l'invito:

MANTIENITI IN SALUTE

- ***Sei sempre di fretta? Con le scale fai prima***
- ***Le scale fanno bene al cuore***
- ***Oggi non ti senti proprio di salire le scale? Puoi sempre scenderle.***

da posizionare presso gli accessi e gli ascensori per stimolare la scelta di salire e comunque usare le scale in ogni occasione utile.

Sono stati esposti presso le 17 sedi dell'ASL e distribuiti alle Pubbliche Amministrazioni (Azienda Ospedaliera, Amministrazioni Provinciale e Comunali, Enti e Istituzioni Pubbliche)

Nel 2011 si è sostenuta una nuova distribuzione dei poster, lanciandola con l'iniziativa denominata "**Lecco in salita**", promossa in accordo e collaborazione con l'Associazione Lecchese Ipertesi (ALI) e grazie alla disponibilità della Curia Vescovile di Lecco. Per l'intera giornata di sabato 28 Maggio 2011 si è proposto ai cittadini lecchesi di visitare la Torre Campanaria della Basilica Patronale di S.Nicolò, aperta per l'occasione, salendo attraverso le scale interne.

Con il supporto del personale sanitario della Medicina dello Sport dell'ASL e dell'ALI, si offriva la verifica della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca pre e post salita per una valutazione di performance cardiovascolare e della validità dei tempi di recupero dopo lo sforzo.

Si è potuto così dare risalto mediatico alla strategia preventiva e di promozione della salute legata alla scelta di salire a piedi per le scale, secondo le proprie capacità (non si è trattato di una gara in salita), in coerenza con le filosofie di piedibus e gruppi di cammino ove si intende favorire l'attività fisica al di sotto della soglia di sforzo. Alla manifestazione hanno partecipato 180 persone e s'intende trasformare l'iniziativa in un tradizionale appuntamento annuale per la comunità.

Anche nel 2011 si sono posti a disposizione delle pubbliche amministrazioni, comuni, scuole di ogni ordine e grado, strutture sanitarie e sociosanitarie, Forze dell'Ordine i prompt educativi stimolando l'impegno nell'uso delle scale sia dei lavoratori che dell'utenza.

Di seguito l'elenco delle strutture di servizio coinvolte.

Struttura di Servizio coinvolta	N. strutture	prompt distribuiti	totali per struttura
Ufficio Scolastico Provinciale Lecco	1	10 per tipo	10
Direzioni didattiche (29 scuole)	29	3 per tipo	87
Scuole sec. II° grado della provincia (24 scuole)	24	3 per tipo	72
Prefettura – Lecco	1	10 per tipo	10
Polizia Stradale – Lecco	1	10 per tipo	10
Stazioni Carabinieri prov. Lecco	1	10 per tipo	10
Vigili del fuoco – Lecco	2	10 per tipo	10
Regione Lombardia – Sede territoriale Lecco	1	10 per tipo	10
Amministrazione Provinciale di Lecco	2	10 per tipo	10
Amministrazioni Comunali (90 Comuni)	90	3 per tipo	270
Case di riposo della provincia (25 strutture)	25	10 per tipo	250
Azienda Ospedaliera di Lecco Presidi di Bellano, Lecco, Merate	3	100 per tipo	100
Casa di Cura Talamoni – Lecco	1	5 per tipo	5
Casa di Cura Mangioni – Lecco	1	5 per tipo	5
Centro diagnostico S. Nicolò – Lecco	1	5 per tipo	5
INPS – Lecco	1	10 per tipo	10
INAIL – Lecco	1	10 per tipo	10
INPDAP – Lecco	1	10 per tipo	10
CONI - Lecco	1	10 per tipo	10
Totale	187		904 (3 tipi)

L'iniziativa prosegue nel 2012, proponendo l'affissione anche in ambiti non istituzionali quali condomini, aziende private, centri commerciali.

PER INFORMAZIONI:

Servizio Ricerca Sviluppo Sanitario Osservatorio epidemiologico e Medicina Preventiva di Comunità

- telefono 0341/482726 – 727

- sito www.asl.lecco.it Servizi ai cittadini > Promozione della salute