



## UN PICCOLO SFORZO QUOTIDIANO PER RIMANERE IN FORMA: SALI LE SCALE E SALE LA SALUTE



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 o l'auto 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 perdita 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.



A casa, a scuola, al lavoro evita di usare l'ascensore o l'auto  
**USA LE SCALE.**

Approfitta dell'opportunità fornita dalla presenza di scale nei nostri comuni montani o nei nostri centri storici.

