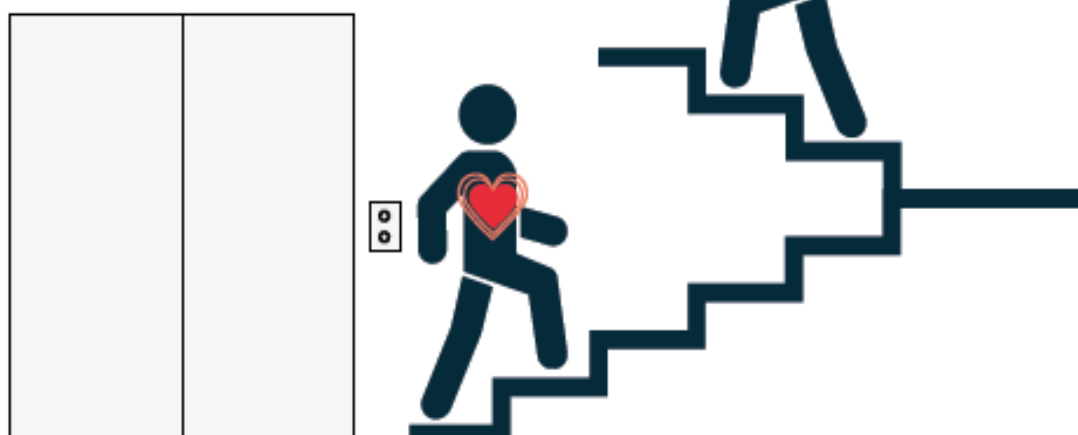


IL LUOGO DI LAVORO CHE PROMUOVE LA SALUTE

LE SCALE FANNO BENE ALLA SALUTE

Sei sempre di fretta?
Con le scale fai prima.



I soggetti fisicamente attivi hanno minor rischio di ipertensione, malattie cardiovascolari, diabete, obesità, osteoporosi, depressione, ansia e diversi tipi di tumore.

Vivono più a lungo e hanno più anni liberi da disabilità rispetto ai sedentari.

LE SCALE FANNO BENE AL CUORE

Usiamo le scale.
Fa bene al cuore!

Una persona di 70 kg che sale le scale consuma più di 10 calorie/minuto (quasi 5 se scende). Fare le scale contribuisce a ridurre il colesterolo totale e aumenta il colesterolo buono o HDL. 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 riduce in modo significativo il rischio totale di mortalità⁴



³ Health Canada and Canadian Council for Health and Active Living at Work. Strategies to Health Initiative 2003. www.hc-sc.gc.ca/wm/phac-aspc.gc.ca/whi-hsa/www.phac-aspc.gc.ca/paauasp/itnews/work

⁴ Paffenbarger RS et al. The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. N Engl J Med 1993; 328: 908