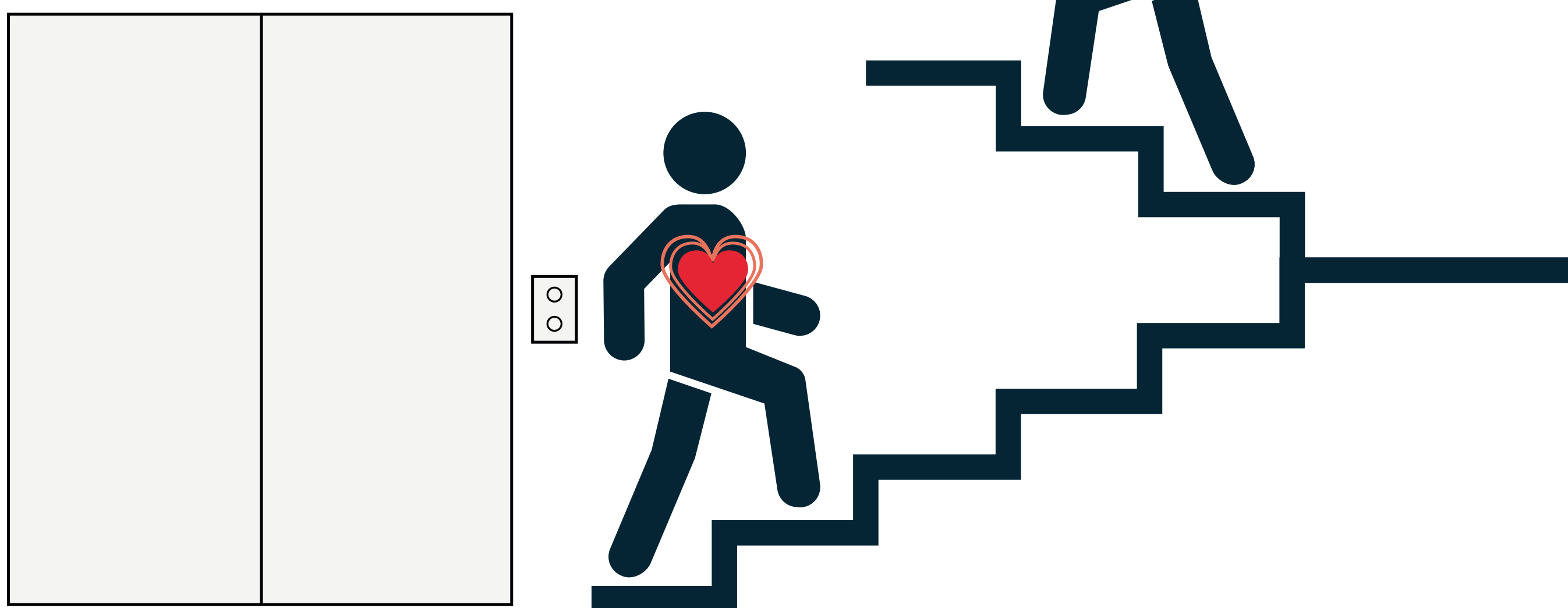


IL LUOGO DI LAVORO CHE PROMUOVE LA SALUTE

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.

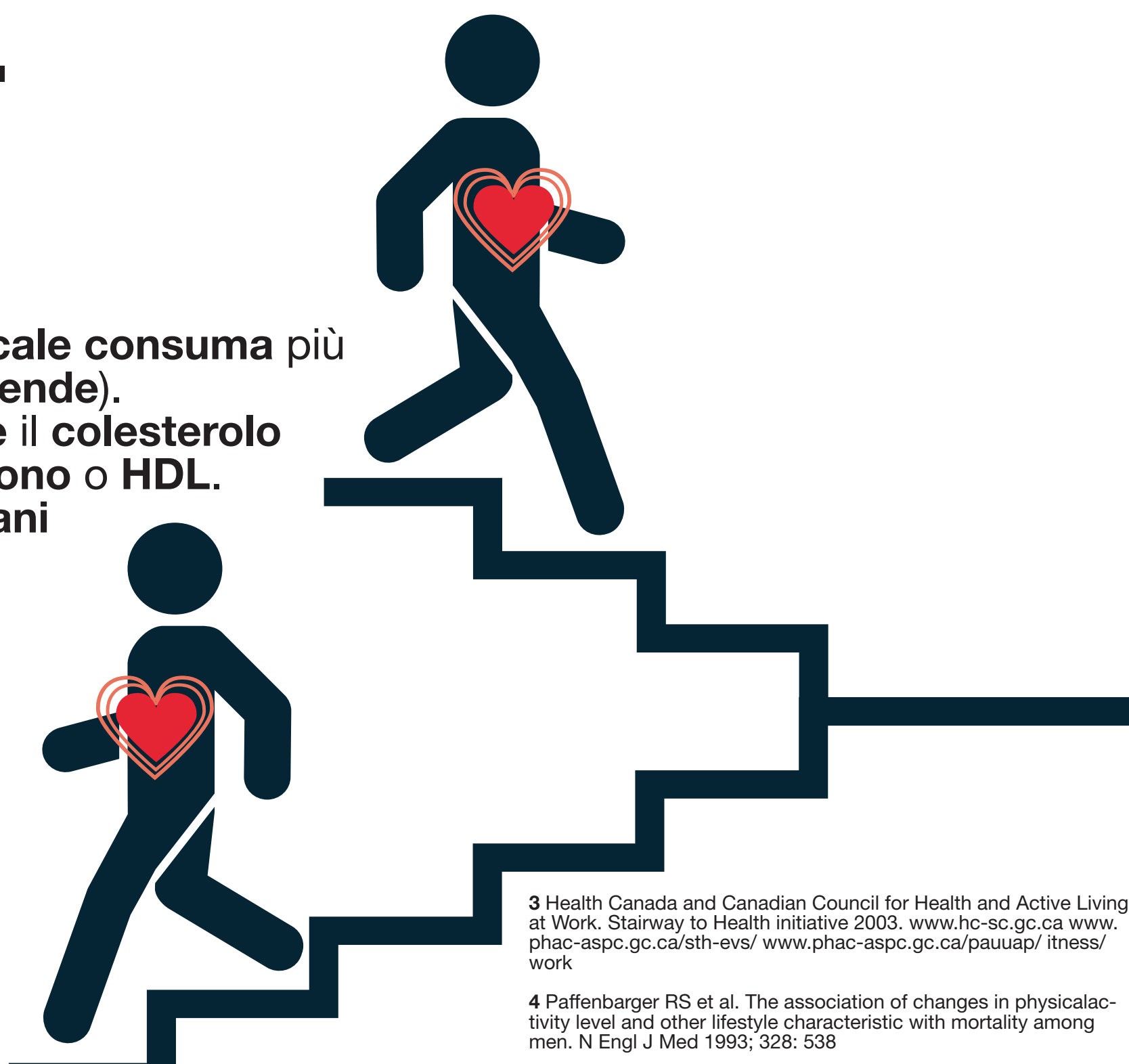
Vivono più a lungo e hanno più anni liberi da disabilità rispetto ai sedentari.

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 anno**³.

Fare **8 rampe al giorno** **riduce** in modo significativo **il rischio totale di mortalità**⁴



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/pauuap/itnss/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

Iniziativa
educativa
promossa da
Regione FVG



WORKPLACE
HEALTH
PROMOTION