

**Promuovere l'attività fisica
negli ambienti di vita e di lavoro**

La vita è fatta a scale... meno male!

PRMESSA

Perché promuovere l'attività fisica?

L'efficacia dell'attività fisica nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e metaboliche, come la cardiopatia ischemica, l'obesità e il diabete, e di numerose altre patologie (alcuni tumori, il deficit cognitivo dell'anziano, la depressione, molti disturbi che si accompagnano all'invecchiamento tra cui l'insufficienza erettile) è ormai accertata e comprovata da numerosissimi studi pubblicati in letteratura internazionale.¹ Inoltre l'attività fisica accresce la longevità,² produce una sensazione di benessere corporeo e aumenta l'autostima nei soggetti che la praticano regolarmente. Tale efficacia preventiva è particolarmente importante alla luce del fatto che il diabete, l'obesità e le malattie cardiovascolari rappresentano attualmente, in Italia come nel mondo, una vera e propria emergenza sanitaria. Anche nella nostra realtà, la sedentarietà è uno dei principali fattori di rischio cardiovascolare, insieme a eccesso ponderale e abitudine al fumo: è infatti il principale fattore di rischio comportamentale per il 64% della popolazione ultrasessantacinquenni*. Per contro, solo il 27% degli adulti** è fisicamente attivo.

Un dato così impressionante non può che far emergere l'inadeguatezza di un sistema che si limiti paternalisticamente a "consigliare" il movimento, nell'aspettativa che questa indicazione generi un cambiamento.

Diffondere la cultura del movimento significa riabbracciare la tradizione mediterranea che è stata descritta e divulgata al mondo negli anni '50 come esempio di cultura apportatrice di salute, non solo nella sua dimensione relativa all'alimentazione. Ne deriva che il territorio in cui si vive può diventare complice e alleato nel favorire scelte di salute, creando un'intesa tra cittadini e territorio, finalizzata alla promozione di uno stile di vita attivo, autentica scelta di Prevenzione in grado di evitare che i cittadini di oggi diventino i pazienti di domani, prolungando non solo la vita ma anche il lasso di tempo in cui si vive "in salute".

Come favorire il movimento?

Gli interventi di promozione dell'esercizio fisico si sono tradizionalmente incentrati sulle attività del tempo libero, ma spesso gli adulti sedentari manifestano grandi resistenze a strutturare diversamente le proprie abitudini in questo ambito; inoltre importanti ostacoli al cambiamento sono rappresentati dalla mancanza di tempo e dal costo, in termini di attrezzature e di accesso alle strutture.

Molto più utile e duraturo appare quindi cercare di contrastare i comportamenti sedentari della routine quotidiana, in particolare riducendo l'utilizzo di tutti quei meccanismi che consentono di evitare lo sforzo fisico e che vanno dai vari mezzi di trasporto a motore, in primo luogo l'automobile, all'ascensore.

Gli interventi sulla routine quotidiana risultano poi particolarmente interessanti per l'azione "a cascata": una persona che si abitua a fare le scale a piedi o a non usare l'auto sul lavoro tenderà a riproporre questi comportamenti anche a casa e nel tempo libero, per abitudine e per la riduzione progressiva del senso di fatica collegato con lo sforzo, e a promuovere tali comportamenti "virtuosi" anche con gli amici e i colleghi di lavoro.

* Come affrontare il tema della "sostenibilità sistemica" nella gestione delle patologie croniche l'esperienza dell'asl cuneo 1 verso un nuovo ruolo dell'epidemiologia come elemento-chiave della pianificazione strategica f. gallo, g. noto, m. grillo, a.m. basso, e. ferreri, g.l. saglione, r. risso, m.t. puglisi, 2019 – www.aslcn1.it

** Sorveglianza Passi. I dati sull'attività fisica 2017 – www.aslcn1.it

Sotto questo profilo, particolarmente interessante appare la **promozione dell'utilizzo delle scale**, che consente di aumentare il dispendio energetico giornaliero (circa 10 calorie al minuto per una persona di 70 chili) senza perdite di tempo o costi economici di qualche tipo. Gli interventi di promozione dell'uso delle scale mediante l'affissione di cartelli rientrano tra quelli dimostrati efficaci dagli studi pubblicati in letteratura, in contesti diversi e con persone di entrambi i sessi sia normopeso che obeso, e possono aumentare l'utilizzo delle scale anche del 50% o più.¹⁰ Questi interventi possono essere strutturati in maniera molto semplice, limitandosi ad applicare manifesti o cartelli vicino all'entrata dell'ascensore, oppure più complessa, ad esempio rendendo più piacevole la zona scale con musica, colore, piante, affissione di quadri o disegni o altro, coinvolgendo nella progettazione dell'intervento le persone che lavorano nell'edificio o individuando incentivi di varia natura per chi partecipa attivamente al programma.¹¹

A questo scopo un importante settore di intervento per la promozione dell'attività fisica, finora relativamente trascurato in Italia, è quello dell'ambiente lavorativo. Gli adulti trascorrono al lavoro mediamente il 60% delle ore di veglia e ciò condiziona pesantemente la quantità di tempo dedicato ad attività sedentarie; inoltre l'intervento sul luogo di lavoro può coinvolgere una parte non trascurabile della popolazione maschile, che viene più difficilmente a contatto con i servizi sanitari rispetto alle donne, e la coesione della comunità lavorativa può fornire un importante rinforzo ai comportamenti sani attraverso il supporto e la pressione sociale positiva.⁶

Questi pochi dati sono sufficienti a evidenziare l'importanza e il potenziale impatto di un intervento di promozione dell'attività fisica sul luogo di lavoro rivolto al personale degli enti pubblici (ASL; Amministrazione Comunale, Consorzi Socio Assistenziali, Scuole, ecc.), che potrebbe anche rivelarsi particolarmente sensibile rispetto ad altre categorie di lavoratori (specie per quanto riguarda la componente sanitaria) all'intervento preventivo. Inoltre ogni giorno moltissimi cittadini afferiscono agli uffici ed ai locali di questi Enti, e una campagna con affissione di manifesti pubblicitari che invitano a non usare l'ascensore può coinvolgere anche questo secondo gruppo di persone.

Obiettivi generali

Aumentare il numero di persone (operatori, utenti) che nelle strutture utilizzano le scale rinunciando all'ascensore.

Aumentare la consapevolezza dell'efficacia dell'attività fisica nel mantenimento della salute e dell'importanza di modificare in questo senso la routine quotidiana.

Soggetti partners:

Servizio promozione della salute ASL CN1;

Classi 5^A e 5^B IPC Cravetta Marconi Indirizzo Grafica e pubblicità. Professori marco Filippa, Monica Lerda.

Modalità di realizzazione

Verranno appositamente realizzate dagli studenti dell'IPC Cravetta di Savigliano poster che invitano ad usare le scale. Le classi individuate saranno coinvolte in un progetto di marketing sociale: dopo un momento formativo sul problema di salute e sul marketing sociale, saranno invitate a realizzare i materiali comunicativi (poster) e cureranno, con il supporto dell'ASL, la valutazione del progetto.

Verranno selezionate più locandine, con obiettivi comunicativi diversi, da posizionare in modo diversificato e strategico nelle sedi individuate.

I Poster realizzati saranno messi a disposizione di tutti gli Enti (amministrazioni, enti pubblici, ecc..) che vorranno personalizzare ed utilizzare i materiali prodotti per promuovere l'uso delle scale negli edifici di propria pertinenza.