



stampa | chiudi

L'ESEMPIO

Salire le scale è già un buon allenamento

Strategie di «incoraggiamento» in Inghilterra

MILANO- Per godere dei benefici dell'attività fisica non è necessario strafare. Secondo le Physical activity guidelines for Americans, ad esempio, è sufficiente che un adulto faccia attività fisica moderata per almeno due ore e mezzo la settimana; oppure svolga un'ora e un quarto di vigorosa attività aerobica la settimana. L'attività può anche essere spezzettata in episodi di almeno dieci minuti l'uno e possibilmente va "spalmata" nell'arco di tutta la settimana. Per chi vuole fare di più, si può arrivare a cinque ore settimanali di attività fisica moderata o a due ore e mezza di attività intensa, o anche a una combinazione tra questi due diversi regimi. Opportune anche almeno un paio di sedute settimanali di rafforzamento dei principali gruppi muscolari. Ma non c'è necessariamente bisogno di frequentare palestre e centri sportivi per raggiungere questi obiettivi.

Visto che molte persone dichiarano di non avere tempo a disposizione da dedicare al movimento, sono stati effettuati diversi studi che hanno dimostrato come sia possibile aumentare il proprio livello di attività fisica fino a poterne trarre benefici, anche semplicemente modificando alcune semplici abitudini. Camminare per andare al lavoro è un ottimo esempio di attività fisica per la quale non c'è bisogno di indossare tuta e scarpe da ginnastica e di individuare uno specifico spazio della giornata. Molta attenzione stanno ricevendo anche le scale, soprattutto quelle che ci sono nei posti di lavoro, tanto che sono nati veri e propri programmi di promozione del loro uso. «Fare le scale sul posto di lavoro è stato associato a numerosi benefici per la salute, incluso un minor rischio di malattie cardiovascolari — dice la professoressa Ellinor Olander dell'Applied research centre in health and lifestyle interventions della Coventry University inglese, primo autore di un articolo su questo argomento pubblicato sul Journal of Environmental Psychology. Le scale sono disponibili in molti posti di lavoro e un aumento del loro utilizzo è al momento un vero e proprio obiettivo di salute pubblica». Già in molti uffici inglesi sono stati varati programmi di incoraggiamento all'utilizzo delle scale invece che dell'ascensore, con risultati variabili, a seconda anche del livello di disponibilità degli ascensori e di affollamento nelle scale. Naturalmente, l'adesione migliore si è registrata per la discesa, mentre per la salita, com'è facile immaginare, l'ascensore impera.

D. d. D.

stampa | chiudi