

Allegato 1



LE SCALE..... DELLA SALUTE
Movimento & Cibi sani



COORDINATRICE PROGETTO	MARIA ROSARIA CAGNAZZO
ELABORAZIONE PROGETTO	ELENA CONTI
DESTINATARI FINALI	Dipendenti dell'Università e studenti
COLLABORAZIONI	SPP, Area Patrimonio, Area Tecnica, Area Provveditorato
OBIETTIVI	<ul style="list-style-type: none"> • Riduzione del sovraccarico lombo-sacrale dato dalla postura seduta prolungata • Riduzione dell'assenza dal lavoro per errate abitudini di vita • Promozione di comportamenti sani legati al movimento quotidiano, all'alimentazione, al fabbisogno idrico e al fumo • Utilizzo delle scale nella sede di lavoro al posto dell'ascensore per contrastare la sedentarietà • Sensibilizzazione sul rapporto "movimento, cibi sani e minor fumo = salute"¹ • Consapevolezza dei benefici legati al movimento², ad una corretta alimentazione e al minor consumo di sigarette

¹ Da ricerche europee, la sedentarietà:

- riguarda il 35% delle persone (soprattutto donne);
 - riguarda le persone tra i 50-69 anni, senza titolo di studio e con reddito basso.
- Indipendentemente dall'attività fisica praticata, la sedentarietà rappresenta un fattore di rischio delle malattie cardiovascolari, metaboliche (come infarto, obesità e diabete di tipo II) e dell'apparato osteo-articolare.

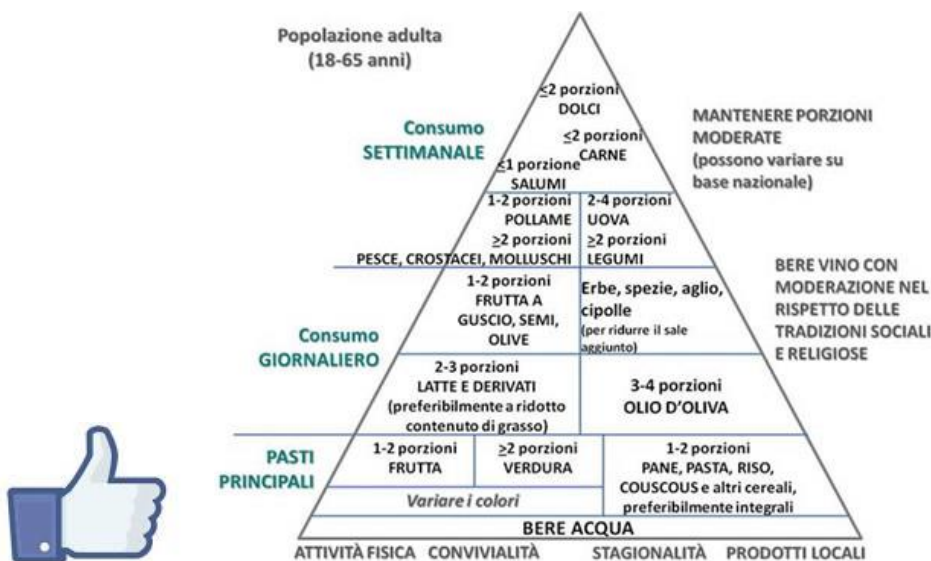
² L'attività fisica riduce l'ansia, la depressione e il senso di solitudine e aiuta a bruciare calorie.

AZIONI	<ul style="list-style-type: none"> • Risistemazione scale mediante la tinteggiatura delle pareti, l'esposizione di quadri e vasi con piante • Informazione sulle attività per fare movimento • Pubblicizzazione del progetto tramite gli strumenti di comunicazione istituzionali • Elaborazione di manifesti incentivanti l'uso delle scale da affiggere in prossimità degli ascensori
RISULTATI ATTESI	Miglioramento psico-fisico: fare le scale a piedi migliora le condizioni dell'apparato osteo-articolare con particolare riguardo al rachide lombosacrale, riducendo il mal di schiena
PUNTI DI FORZA	<p>Per il dipendente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aver svolto del movimento in un ambiente lavorativo • Attività svolta in orario di servizio <p>Per l'amministrazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Costo zero • Risparmio energetico³
CRITICITA'	<ul style="list-style-type: none"> • Mancanza di motivazione personale
VALORIZZAZIONE PROGETTO	<ul style="list-style-type: none"> • Manifesti per incoraggiare l'uso delle scale • Bacheche informative • Siti web istituzionali
PROGETTO REALIZZABILE SE	<ul style="list-style-type: none"> • Presenti le risorse finanziarie iniziali per la risistemazione delle scale e in itinere forte motivazione individuale

³ Un ascensore consuma molta energia, in stand-by assorbe in media circa 2 Kw e da una rilevazione dell'Enea emerge che in Europa sono stati installati circa 4 milioni e mezzo di ascensori, con un consumo pari a 18,4 Twh, dei quali 10,9 Twh imputati al settore terziario.



PIRAMIDE ALIMENTARE DELLA DIETA MEDITERRANEA MODERNA (CRA-NUT ex INRAN)



Considerazioni sul consumo energetico collegato al movimento⁴



Nell'articolo del dott. Francesco Pomara pubblicato il 10 marzo 2014 sul sito "Dietaesaluteonline", si parla del NEAT "**non exercise activity thermogenesis**", ossia la dispersione di energia attraverso sistemi non legati all'attività sportiva come: camminare, suonare la chitarra, fare giardinaggio ecc. Alcuni studi condotti dal dott. James A. Levine (medico e scienziato di fama internazionale) dimostrano che il consumo di energia collegata al NEAT corrisponde mediamente a 350 calorie al giorno e che gli individui obesi hanno un NEAT inferiore rispetto ai soggetti normopeso.

L'energia è introdotta con gli alimenti; il 60% circa è utilizzata per il mantenimento del metabolismo basale, il 15% circa per la termogenesi alimentare, la restante quota è variabile perché dipende dallo **stile di vita** e non si riferisce solo al fatto di fare o no dello sport, ma si riferisce anche alle altre attività, dalle meno intense che prendono appunto il nome di NEAT a quelle più intense come le attività sportive. Più questa quota è alta e più sollecita consumi energetici anche sulle altre quote del dispendio energetico giornaliero ossia del metabolismo basale e della termogenesi alimentare contribuendo al controllo del proprio peso corporeo. Per quanto riguarda la termogenesi alimentare dieci anni di studi dimostrano che anche l'acqua aiuta a stare in forma perché dà un senso di sazietà, sostituisce le bevande ricche di zuccheri, elimina le tossine che rallentano il metabolismo, ma il fattore più importante è la termogenesi indotta dall'acqua.

Per accrescere le proprie conoscenze sulla sana alimentazione e l'attività fisica negli ambienti di lavoro vedere le pubblicazioni sul sito dell'Area Benessere dei progetti: "**Per un corretto stile di vita**" e "**L'acqua**".

Bibliografia

La Repubblica. (2014). Fare le scale a piedi aiuta la salute, la campagna Ispra contro l'ascensore.

Regione Piemonte. (2013). *Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro.*

⁴ Immagine contenuta nell'articolo di cui è autore il dott. Francesco Pomara