PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 19 - numero 4022 di giovedì 01 giugno 2017

Usiamo le scale, musica per il nostro benessere

Per promuovere stili di vita attivi, l'associazione AiFOS partecipa alla settimana europea "Move Week" invitando all'utilizzo delle scale in alternativa all'ascensore come buona prassi per contrastare la sedentarietà della vita moderna.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ACAAG08] ?#>

Se in Europa più di un terzo della popolazione rimane seduta quotidianamente per oltre 7 ore, è evidente come la **sedentarietà** stia diventando un problema molto diffuso con conseguenze rilevanti sulla salute e sull'economia. Un problema correlato al continuo aumento di malattie croniche che insorgono e si sviluppano, con enormi costi sanitari e sociali in ogni Paese, anche per fattori di rischio come la **carenza di attività fisica**.

Sono dunque molte in Italia e in Europa le persone che non solo svolgono **lavori sedentari**, ad esempio con uso continuativo di computer o autovetture, ma che non svolgono neanche attività fisiche, moderate o intense, nel tempo libero. E questa inattività fisica può avere significativi riflessi sulla qualità della vita e sul benessere psico-fisico generale.

Proprio in relazione alla constatazione della presenza del "**rischio sedentarietà**" e alla possibilità che i luoghi di lavoro possano diventare luoghi di promozione della salute dei lavoratori, l'**Associazione Italiana Formatori ed Operatori della Sicurezza sul Lavoro** (AiFOS) aderisce alla 6° edizione della "**MOVE Week**": una settimana di mobilitazione dedicata alla promozione dello sport per tutti e di stili di vita attivi, che si svolge ogni anno in tutta Europa. E durante la settimana ? **dal 29 maggio al 4 giugno 2017** - AiFOS sensibilizza i propri associati sul territorio nazionale per favorire corretti stili di vita attiva attraverso l'**utilizzo delle scale in alternativa all'ascensore**.

Ricordiamo che la " Move week" è una campagna promossa dall'ISCA (International Sport and Culture Association) con l'obiettivo di incrementare del 20% il numero di cittadini europei fisicamente attivi entro il 2020. In particolare in Italia la campagna è coordinata dall'UISP (Unione Italiana Sport Per tutti) e gode del patrocinio del Ministero della Salute e dell'ANCI (Associazione Nazionale Comuni d'Italia).

Nella settimana della campagna - da lunedì 29 maggio a domenica 4 giugno 2017 ? AiFOS partecipa all'iniziativa con un'attività di sensibilizzazione ai corretti stili di vita attraverso l'utilizzo delle scale in alternativa all'ascensore. Una buona prassi per contrastare la sedentarietà della vita moderna lanciata con lo slogan **"Usiamo le scale, musica per il nostro benessere"**.

Link per avere ulteriori informazioni...

Ricordiamo ancora che sedentarietà, scarsa attività fisica, scorretta alimentazione, abitudine al fumo, uso di alcol sono riconosciuti come i principali fattori di rischio modificabili delle malattie cardiovascolari e metaboliche e delle malattie dell'apparato osseo e delle articolazioni. Ed è dimostrato che uno **stile di vita salutare** è un ottimo investimento di prevenzione: l'attività fisica, svolta con costanza e secondo le proprie esigenze e possibilità, aiuta a mantenersi in buona salute e favorisce il benessere psicologico, ad esempio riducendo ansia, depressione e senso di solitudine.

Investire nell' attività fisica conviene, anche all'interno delle stesse aziende.

Le aziende possono promuovere varie iniziative per stimolare l'interruzione periodica di mansioni sedentarie. E il lavoratore, ad esempio, può usare le scale al posto dell'ascensore, fare brevi pause in cui svolgere esercizi di mobilità, percorrere a piedi brevi tragitti, partecipare a gruppi che praticano attività sportiva o frequentare spazi interni attrezzati o palestre/piscine convenzionate.

Segnaliamo, infine, che è possibile aderire alla "Move Week Italia" in veste di move agent attraverso il seguente sito: http://italy.moveweek.eu/

Per **informazioni** sulle attività di AiFOS:

Direzione AiFOS: via Branze, 45 - 25123 Brescia c/o CSMT, Università degli Studi di Brescia - tel.030.6595031 - fax 030.6595040 www.aifos.it - info@aifos.it

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it