



Cambia musica... scaLA il BenesseRE

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

Gran parte del deterioramento fisico che avviene tra i 30 e i 70 anni è attribuibile non tanto all'età quanto alla vita sedentaria: 30 minuti di attività fisica quotidiana per la maggior parte dei giorni alla settimana dà risultati significativi in termini di salute.

FARE SEMPRE LE SCALE CONTRIBUISCE A RAGGIUNGERE QUESTO TRAGUARDO

LO SAI CHE UTILIZZANDO LE SCALE...

- Puoi ovviare al problema della mancanza di tempo per fare moto
- Se pesi 70 kg consumi più di 10 calorie/minuto (quasi 5 se scendi): le calorie bruciate nel fare le scale sono il doppio rispetto a quelle consumate nel camminare
- Puoi mantenere la tua forma fisica, rendere le ossa più dense e rafforzare le gambe, nelle quali si trovano importanti gruppi muscolari che bruciano calorie anche quando si sta fermi
- Puoi ridurre il colesterolo totale e aumentare il colesterolo buono o HDL
- Puoi perdere (o non acquisire) circa 8 kg in un anno se, a parità di altre condizioni, aggiungi alla tua routine 6 piani di scale al giorno
- Puoi ridurre in modo significativo il rischio totale di mortalità se fai 8 rampe al giorno