

El Departament de Salut i TMB presenten una campanya per promocionar l'ús de les escales al metro de Barcelona

- **Pujar escales 7 minuts al dia redueix l'aparició de malalties cardiovasculars**
- **És una activitat física accessible, efectiva, fàcil de realitzar i que no necessita equipament especial**
- **Un 5,5% de la mortalitat a Catalunya es relaciona amb el sedentarisme, cosa que es tradueix en 3.334 defuncions anuals**

La consellera de Salut, Marina Geli, ha presentat la nova acció *Feu Salut, pugeu per les escales*, una campanya que té per objectiu promoure l'ús de les escales al metro de Barcelona, i que es desenvoluparà del 7 al 20 de juny de 2010. En l'acte, també hi han intervingut el vicepresident executiu de Transports Metropolitans de Barcelona (TMB), Dídac Pestaña, la delegada de Salut de l'Ajuntament, Isabel Ribas, i el delegat d'Esports de l'Ajuntament, Pere Alcober.



La consellera de Salut, Marina Geli, amb el vicepresident executiu de TMB, Dídac Pestaña, la delegada de Salut de l'Ajuntament de Barcelona, Isabel Ribas, i el delegat d'Esports, Pere Alcober, avui a l'estació de Mundet. A la dreta, un moment de la demostració de tai-txi.

La campanya consisteix en la col·locació de rètols en els punts de presa de decisió (a una distància suficient per ser vistos i decidir si pujar per les escales fixes, utilitzar les escales mecàniques o agafar l'ascensor) amb l'eslògan *Feu salut, pugeu per les escales*. Aquest missatge, que vol promoure l'activitat física, se situarà en 22 estacions de 6 línies de metro (L1, L2, L3, L4, L5 i L11).

Al mateix temps, 21 línies d'autobús distribuïran díptics amb informació sobre com augmentar el nivell d'activitat física habitual mentre es realitzen les activitats quotidianes. Altres activitats que s'emmarquen en aquesta campanya són la realització de sessions de tai-txi gratuïtes a les estacions de metro Universitat i Mundet, i la difusió d'activitats que es realitzen als parcs de Barcelona.

Els objectius d'aquesta campanya de promoció de l'ús de les escales són:

- Sensibilitzar sobre la importància de l'estil de vida actiu sobre la salut
- Descobrir que senzill és millorar la salut amb petits canvis

La campanya compta amb la participació del Departament de Salut, Transports Metropolitans de Barcelona (TMB), l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) i l'Institut Barcelona Esports (IBE).



Adhesius que es col·loquen als graons i al terra dels accessos de 22 estacions de metro.

Per què pujar per les escales?

Pujar per les escales és una manera senzilla d'augmentar l'activitat física quotidiana que no requereix equipament especial i que no suposa una inversió de temps ni de diners addicionals.

- És una activitat que es pot anar acumulant al llarg del dia i contribueix als 30 minuts diaris d'activitat física recomanada (Kerr, 2001)
- És accessible. Hi ha escales tant a l'interior com a l'exterior dels edificis i es pot incorporar a la rutina diària
- És efectiu (Kahn E, 2002)
- Pujar escales multiplica per 3-4 vegades la despesa energètica de caminar en pla (Consumeix 9,6 vegades més calories que en repòs) (Teh KC, 2002)
- Pujant escales es consumeixen 8-11 kcal per minut (Edwards, 1983).
- Pujar escales 7 minuts diaris redueix 2/3 la incidència de malalties cardiovasculars en homes d'edat mitjana (Yu S, 2003)
- Pujar més de 55 trams d'escales a la setmana disminueix de manera significativa el risc de morir prematurament (Paffenbarger, 1993).
- Pujar escales millora la forma física i augmenta la capacitat aeròbica (Ilmarinen et al, 1978).
- Enforteix els ossos (Coupland, 1999).

- Millora el colesterol bo (Wallace, 2000)
- Augmenta la força dels músculs de les cames i ajuda a reduir el risc de caigudes en la gent gran (Allied Dunbar Survey, 1992).
- Disminueix el risc de patir un atac de cor
- Pujar 2 pisos cada dia equival a perdre 2,7kg de pes a l'any.
- Ja l'any 1975 es va veure que només cal pujar les escales de manera habitual durant 12 setmanes per aconseguir un augment del 10% de la capacitat aeròbica màxima
- És sostenible
- Baix cost
- No requereix equipament addicional
- És fàcil
- Es pot acumular en la rutina diària: no requereix una despesa addicional de temps. La majoria de persones poden pujar per les escales

La importància de l'activitat física moderada per a la salut

Un 5,5% de la mortalitat a Catalunya es relaciona amb el sedentarisme, cosa que es tradueix en 3.334 defuncions anuals. Un 4,8% addicional (aproximadament 2.909) es relacionen amb problemes de salut relacionats com l'excés de pes.

Segons dades de l'Enquesta de Salut de Catalunya (ESCA) de l'any 2006, només el 45,5% de persones entre 18 i 74 anys caminen 30 minuts al dia com a mínim i un 23,9% de la població adulta és sedentària tant a la feina com a l'entorn de lleure, amb una tendència lleugerament creixent.

Nombrosos estudis han demostrat que practicar un mínim de 30 minuts d'activitat física moderada cinc cops per setmana redueix a la meitat el risc de patir malalties cardiovasculars, diabetis tipus 2 i obesitat. Practicar activitat física de manera habitual també disminueix l'estrès, l'ansietat, la depressió i millora la salut mental en general. L'activitat física acumulada al llarg del dia i integrada en la rutina diària és, per tant, una eina de promoció de la salut i prevenció i control de les malalties.

El Projecte Escales del Pla per a la Promoció de la Salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS)

Aquesta acció s'emmarca dins el Projecte Escales de promoció d'ús de les escales en edificis: La col·locació de rètols per promoure l'ús de les escales en els punts de decisió s'ha demostrat a nivell internacional com una intervenció efectiva per augmentar el nivell d'activitat física en l'entorn laboral. Un estudi realitzat al metro de Barcelona mitjançant un acord de col·laboració amb la Universitat de Vic va mostrar que els nivells d'utilització de les escales eren molt baixos, però que augmentaven quasi en un 50% si es posaven rètols als punt de decisió. Després d'aquesta experiència, el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya va iniciar un projecte per promoure l'ús de les escales en lloc dels ascensors i escales mecàniques en tots els centres sanitaris de Catalunya.



Des de la posada en marxa del PAAS al 2005 s'han portat a terme més de 60 accions en els àmbits educatiu, comunitari, sanitari i laboral, liderades des de la Direcció General de Salut Pública amb la participació d'altres departaments de la Generalitat, ajuntaments i ens locals, fundacions, centres universitaris i de recerca, la indústria, i altres institucions i recursos de la comunitat.

Barcelona, 7 de juny de 2010