



*Ministero del Lavoro, della Salute
e delle Politiche Sociali*

Un'Italia in salute è una questione di stile... di vita



*Ministero del Lavoro, della Salute
e delle Politiche Sociali*





**Per vivere bene e in buona salute
basta veramente poco:**

una corretta alimentazionePAG. 6

una regolare attività fisicaPAG. 8

poco alcolPAG. 10

e niente fumoPAG. 12



*Ministero del Lavoro, della Salute
e delle Politiche Sociali*



Uno stile di vita sano e attivo è piacevole e ci consente di prevenire molte patologie croniche come le malattie cardiovascolari, i tumori, le malattie respiratorie, il diabete. In questo opuscolo troverete alcuni facili consigli e suggerimenti per mantenervi sempre in buona salute a tutte le età.

Mangiare sano e con gusto!

Rispettando la tradizione alimentare del nostro Paese e proteggendo la nostra salute

Più frutta, verdura e legumi

Un'alimentazione ricca di frutta, verdura e con un adeguato contenuto di cereali e legumi protegge dalla comparsa di diverse patologie, in particolare alcuni tipi di tumori e malattie cardiovascolari ed aiuta a mantenere il peso corporeo nella norma.

Mangia a colori

Un consumo adeguato di frutta e verdura, oltre a mantenere l'equilibrio energetico, apporta anche un rilevante contenuto di vitamine e minerali; l'arancia, il pomodoro e il kiwi, ad esempio, sono ricchi di vitamina C, la carota e l'albicocca di provitamina A, gli ortaggi a foglia verde e alcuni legumi di acido folico; anche i cereali contengono vitamine importanti per il nostro organismo quali la tiamina e la niacina.

Gli effetti benefici del consumo di frutta, verdura e legumi dipendono anche dal fatto che alcuni loro componenti svolgono un'azione protettiva, prevalentemente di tipo antiossidante, contrastando così l'azione di radicali liberi, coinvolti in processi di invecchiamento e in reazioni che sono all'origine di diverse forme tumorali.

Per mantenere il peso corporeo nella norma è importante privilegiare alimenti poveri di grassi, ma di alto valore nutrizionale come verdura, frutta, cereali e legumi.

Varia spesso le tue scelte

Il modo più semplice e sicuro per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare, opportunamente, i diversi alimenti. I principali gruppi di alimenti, oltre quello costituito dalla verdura e dalla frutta, che deve essere sempre presente a tavola, sono: cereali (pane, pasta, riso, ecc.) che devono essere presenti ad ogni pasto principale; latte e derivati la cui funzione principale è fornire calcio in forma altamente assorbibile e utilizzabile dall'organismo;



pesce, carne e uova che forniscono proteine di alta qualità; grassi da condimento (il cui consumo deve essere contenuto) dando la preferenza all'olio extravergine di oliva.

Per una dieta completa ed equilibrata, nell'alimentazione quotidiana devono essere presenti gli alimenti di ogni gruppo. Oltre che un adeguato consumo di frutta, verdura, legumi e cereali, è salutare mangiare più spesso il pesce (fresco o surgelato), ridurre l'uso del sale, moderare il consumo di alimenti e bevande dolci, preferendo, eventualmente, i prodotti da forno della tradizione italiana (biscotti e torte non farcite) e bere acqua in quantità adeguata a soddisfare le richieste del nostro organismo.

Poco sale per... guadagnare salute

L'eccessivo consumo giornaliero di sale è uno dei principali responsabili dell'insorgenza di ipertensione arteriosa che causa patologie dell'apparato cardio e cerebrovascolare. La riduzione progressiva del consumo di sale ha un effetto positivo sulla salute:

riduce la pressione arteriosa

migliora la funzionalità di cuore, vasi sanguigni e rene

aumenta la resistenza delle ossa

■ Non è difficile ridurre l'apporto giornaliero di sale, soprattutto se la riduzione avviene lentamente, facendo sì che il nostro palato si adatti in modo graduale.

È bene pertanto:

ridurre progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina, preferendo il sale

iodato **evitare** l'aggiunta di sale nelle pappe dei bambini, almeno per il primo anno di vita **limitare** l'uso di altri condimenti contenenti sale (dadi da brodo, salse, maionese, ecc.)

ridurre il consumo di alimenti trasformati ricchi di

sale (snacks salati, patatine in sacchetto, alcuni salumi e formaggi, cibi in scatola) **preferire** linee di prodotti a basso contenuto di sale; **leggere** con attenzione le etichette dei prodotti **preferire** spezie, erbe aromatiche, succo di limone o aceto per insaporire ed esaltare il sapore dei cibi



Più movimento... più salute

Ricordati, una vita attiva è lo strumento migliore per prevenire molte patologie!

Per mantenersi in buona salute

è necessario "muoversi" cioè camminare, ballare, giocare, andare in bicicletta.

La sedentarietà abituale, oltre a predisporre all'obesità, può compromettere altri aspetti della salute.

Uno stile di vita poco attivo è un fattore di rischio per patologie come la cardiopatia coronarica, il diabete e il tumore al colon.

Ricordati, una vita attiva è lo strumento migliore per prevenire molte patologie!

Un buon livello di attività fisica contribuisce ad abbassare i valori della pressione arteriosa e quelli dell'ipercolesterolemia, a prevenire malattie cardiovascolari, obesità e sovrappeso, diabete, osteoporosi; contribuisce, inoltre, al benessere psicologico riducendo ansia, depressione e senso di solitudine.

Per i bambini e i ragazzi la partecipazione ai giochi e ad altre attività fisiche, sia a scuola che durante il tempo libero, è essenziale per:

- un sano sviluppo dell'apparato osteoarticolare e muscolare
- il benessere psichico e sociale
- controllare il peso corporeo
- favorire il funzionamento degli apparati cardiovascolare e respiratorio



Sport e attività fisica

contribuiscono ad evitare, nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti sbagliati, quali l'abitudine a fumo e alcol e l'uso di droghe.

Più movimento



Uomini e donne di qualsiasi età possono trarre vantaggio anche solo da 30 minuti di moderato esercizio quotidiano.

Non è necessario dedicarsi ad un'attività specifica. L'attività fisica può essere di tipo sportivo oppure connessa con le attività quotidiane, ad esempio, spostarsi a piedi o in bicicletta per andare a lavoro o a scuola, usare le scale invece dell'ascensore, dedicarsi ai lavori di giardinaggio, portare a spasso il cane.

Praticare con regolarità attività sportive (nuoto, tennis, basket, ecc.) almeno 2 volte a settimana aiuta a:

- aumentare la resistenza;
- aumentare la potenza muscolare;
- migliorare la flessibilità delle articolazioni;
- migliorare l'efficienza di cuore e vasi e la funzionalità respiratoria;
- migliorare il tono dell'umore.

In alternativa è consigliabile utilizzare il fine settimana per lunghe passeggiate e/o gite in bici, ballo e nuotate in piscina.



L'importante è mantenersi attivi sfruttando ogni possibile occasione



Meno alcol... più salute

Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcol non è nutriente (come lo sono ad esempio le proteine, i carboidrati o i grassi alimentari) e il suo abuso è tossico per l'organismo e le sue funzioni.

Ricorda che l'alcol alla guida è la principale causa di morte tra i giovani italiani di 15-24 anni!

L'alcol può provocare danno diretto alle cellule di molti organi tra cui fegato e sistema nervoso centrale, con una capacità di indurre dipendenza superiore alle sostanze o droghe illegali più conosciute. Può, anche, essere un fattore determinante per atteggiamenti o comportamenti violenti anche all'interno della famiglia e può interagire con molti farmaci (è particolarmente pericoloso se associato a sedativi, tranquillanti, ansiolitici e ipnotici). Inoltre, se si vuole ridurre il proprio peso corporeo è necessario limitare il consumo di bevande alcoliche o smettere di bere, poiché l'alcol apporta 7 chilocalorie per grammo, che sommate a quelle apportate dagli alimenti, possono contribuire a farci ingrassare; per smaltire le calorie derivanti da un paio di bicchieri di bevanda alcolica, sarebbe necessario camminare per circa 50 minuti o nuotare per 30 minuti o ballare per 35 minuti.

Gli adulti in buona salute e senza problemi di sovrappeso che intendono consumare bevande alcoliche, devono fare attenzione a:

- farlo solo durante i pasti e mai a digiuno
- bere in misura moderata
- privilegiare bevande a bassa gradazione alcolica (vino e birra)
- evitare di mescolare tra di loro diversi tipi di bevande alcoliche
- soprattutto evitare i superalcolici che contengono un alto contenuto di alcol
- fare attenzione all'interazione tra farmaci ed alcol
- consultare sempre il proprio medico curante



sull'opportunità di bere alcolici durante una terapia farmacologica

L'assunzione di bevande alcoliche deve essere ulteriormente ridotta negli anziani e nelle donne, che hanno una minore capacità di metabolizzare e smaltire l'alcol.

In gravidanza e in allattamento è necessario smettere di bere poiché l'alcol:

- attraversa la placenta ed arriva al feto
- arriva al bambino attraverso il latte materno

Chi invece sceglie consapevolmente di "non bere" non sperimenterà gli effetti tossici e/o dannosi dell'alcol e, invece, potrà avere:

- meno problemi di salute
- in caso di gravidanza, maggiori probabilità di avere un bambino sano
- un minore aumento di peso
- più soldi a disposizione
- più controllo e più divertimento

Nell'infanzia e nell'adolescenza sono da evitare tutte le bevande alcoliche, poiché la capacità per l'organismo di smaltire l'alcol si completa solo intorno ai 18-20 anni.

Ragazzi vediamo chi è chiaro

L'alcol altera le capacità di percezione e di reazione. Non beviamo mai prima di guidare, potremmo mettere in pericolo la nostra vita e quella degli altri.
Con l'alcol non si scherza.

Ministero del Turismo, delle Attività Culturali e dello Sport

Più vita... senza fumo

Una sigaretta, oltre al tabacco, contiene molti componenti e, ad ogni boccata, durante la combustione, si sprigionano più di 4000 sostanze chimiche.

Tra le più pericolose, **il catrame** contiene sostanze cancerogene che si depositano nel polmone e nelle vie respiratorie e sostanze irritanti che favoriscono infezioni, bronchite cronica ed enfisema.

La **nicotina**, inoltre, è un alcaloide che influenza il sistema cardiovascolare e nervoso e induce dipendenza.

Il fumo danneggia il sistema riproduttivo dell'uomo e della donna, riducendo la fertilità.

Durante la gravidanza, il fumo ha molti effetti nocivi sul feto ed è il maggiore fattore di rischio di basso peso alla nascita; può causare aborti spontanei e complicazioni durante la gravidanza.

Smettere di fumare durante la gravidanza previene, inoltre, l'asma nei bambini.

Se fumi e sei un genitore o sei in contatto abituale con i bambini, evita di fumare almeno in loro presenza, perchè il fumo passivo può causare infezioni polmonari nei neonati, irritazione agli occhi, tosse e disturbi respiratori ed aumenta il rischio di crisi di asma e otiti.

In ogni caso il fumo passivo è dannoso per chi sta intorno ad un fumatore.

Ricordati che il fumo è "la prima causa di morte facilmente evitabile" in quanto causa di cancro, malattie cardiovascolari e respiratorie!

Perchè smettere di fumare? Ecco dei validi motivi

ENTRO 20 MINUTI

- si normalizzano pressione arteriosa e battito cardiaco

- torna normale la temperatura di mani e piedi

ENTRO 8 ORE

- scende il livello di anidride carbonica nel sangue
- si normalizza il livello di ossigeno nel sangue

ENTRO 24 ORE

- diminuisce il rischio di attacco cardiaco

ENTRO 48 ORE

- iniziano a ricrescere le terminazioni nervose
- migliorano olfatto e gusto

ENTRO 72 ORE

- si rilassano i bronchi, migliora il respiro e aumenta la capacità polmonare

DA 2 SETTIMANE A 3 MESI

- migliora la circolazione
- camminare diventa sempre meno faticoso

DA 3 A 9 MESI

- diminuiscono affaticamento, respiro corto, e altri sintomi come la tosse

- aumenta il livello generale di energia

ENTRO 4 ANNI

- la mortalità da tumore polmonare per il fumatore medio (un pacchetto

al giorno) scende da 137 per centomila persone a 72. Dopo dieci anni

scende a 12 per centomila che è la normalità.

ENTRO 10 ANNI

- e cellule precancerose vengono rimpiazzate
- diminuisce il rischio di altri tumori: alla bocca, alla laringe, all'esofago, alla vescica, ai reni e al pancreas.

In sostanza, se si smette di fumare si guadagna salute subito e non è mai troppo tardi per farlo



Più vita... senza fumo

No fumo

Smettere di fumare da soli è possibile

E allora? Cosa fare e a chi rivolgersi

È bene ricordare che le prime 24 ore dall'ultima sigaretta sono le più difficili e nei primi 4 giorni sono più intensi i sintomi dell'astinenza, che tendono ad attenuarsi dalla prima settimana al primo mese, mentre sensazioni di malessere (come affaticabilità, irritabilità, difficoltà di concentrazione, aumento dell'appetito, ecc.) possono persistere anche per alcuni mesi.

Se non si riesce a smettere da soli, la cosa migliore da fare è sentire il proprio medico di famiglia e decidere insieme un percorso. La scienza ha dimostrato che maggiore è il supporto che si riceve, più è alta la probabilità di smettere di fumare in modo definitivo.

Le strategie per smettere di fumare oggi comprendono:

Terapie farmacologiche:

la terapia con i sostitutivi della Nicotina (NRT), il Bupropione e la Vareniclina aiutano i fumatori ad astenersi e ad alleviare i sintomi di astinenza.

Il sostegno Psicologico di operatori specializzati, sia vis à vis che telefonico, facilita la decisione al cambiamento, aiuta a rafforzare le motivazioni; le terapie di gruppo aggiungono alle strategie cognitive e comportamentali la condivisione dei problemi e delle motivazioni con altri fumatori.



I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

- A tavola varia le tue scelte
- Bevi acqua in quantità adeguata alle esigenze del tuo organismo
- Fai sempre una sana prima colazione ed evita di saltare i pasti
- Mangia almeno 3 porzioni di frutta e 2 porzioni di verdura ogni giorno
- Per una dieta equilibrata consuma quotidianamente i cereali (pane – pasta – riso – ecc.)
- Consuma il pesce almeno 2 - 3 volte alla settimana (fresco o surgelato)
- Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre
- Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva
- Riduci il sale
- Limita il consumo di dolci e di bevande caloriche nel corso della giornata
- Evita le diete "fai da te" e rivolgiti sempre al tuo medico di fiducia



Per guadagnare salute... meglio mangiare sano

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

- Ricorda che il movimento è essenziale per prevenire molte patologie
- Cerca di essere meno sedentario: la sedentarietà predispone all'obesità
- Bambini e ragazzi devono muoversi sia a scuola sia nel tempo libero, meglio se all'aria aperta
- L'esercizio fisico è fondamentale anche per gli anziani
- Muoversi significa camminare, giocare, ballare, e andare in bici
- Se possibile, vai al lavoro o a scuola a piedi
- Se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale
- Cerca di camminare almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni, a passo svelto
- Sfrutta ogni occasione per essere attivo (lavori domestici, giardinaggio, portare a spasso il cane, parcheggiare l'auto più lontano)
- Pratica un'attività sportiva almeno 2 volte a settimana (o in alternativa usa il fine settimana per passeggiare, andare in bici, nuotare, ballare)



Per guadagnare salute... meglio muoversi

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

- Ricorda che l'alcol non è un nutriente e che il suo abuso può provocare molti danni alla salute
- Le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare
- Non esiste una quantità di alcol sicura o raccomandabile
- Se proprio vuoi bere è meglio privilegiare bevande a bassa gradazione alcolica (vino o birra) ed evitare i superalcolici
- Se bevi, fallo sempre ai pasti principali e mai a digiuno
- Bevi in misura moderata e, in ogni caso, evita di metterti alla guida se hai bevuto
- Evita di mescolare tra loro diversi tipi di bevande alcoliche
- Fai attenzione all'interazione tra farmaci ed alcol (consulta sempre il tuo medico di fiducia)
- Niente alcol in gravidanza, allattamento, infanzia e adolescenza in caso di patologie e sovrappeso



Più salute... meno alcol

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

- Ricorda che smettere di fumare è possibile
- Il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti
- I sintomi dell'astinenza si attenuano già nella prima settimana
- Già dopo 20 minuti dalla cessazione del fumo si hanno i primi effetti benefici
- Non tutti ingrassano quando si smette di fumare e comunque l'incremento di peso è moderato (2-3 chili)
- Quando si smette di fumare è bene bere abbondantemente, aumentare il consumo di frutta e verdura e muoversi di più
- Se non riesci a smettere da solo consulta il tuo medico di famiglia
- Alcuni farmaci e un supporto psicologico sono validi aiuti per mantenere le proprie decisioni
- Le ricadute non devono scoraggiare; esse possono essere utili per riconoscere e affrontare i momenti critici
- Non fumare salvaguarda la salute di chi ti sta intorno, soprattutto quella dei bambini
- Senza "fumo" ti arricchisci non solo in salute ma anche economicamente



Per guadagnare salute... niente fumo

Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali - Settore salute
Dipartimento della prevenzione e comunicazione
Direzione generale della Comunicazione e relazioni istituzionali

Via Giorgio Ribotta 5 - 00144 Roma

