

## **LA SALUTE VIEN MANGIANDO E MANTENENDOSI ATTIVI**

### **1 CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI ATTIVO**

Controllare il peso è più facile seguendo alcune regole di comportamento alimentare ed uno stile di vita fisicamente attivo. Muoviti di più ogni giorno: cammina o va in bicicletta il più possibile, se sei costretto ad usare il bus o l'auto scendi due fermate prima o parcheggia lontano, usa le scale invece dell'ascensore, esegui personalmente qualche lavoro domestico o manuale, pratica un'attività sportiva.

### **2 VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA**

I cibi forniscono i nutrienti necessari per stare bene: non esiste l'alimento "completo" in grado di fornirli tutti nella giusta quantità. Consuma un'ampia varietà di cibi (frutta, verdura, cereali e tuberi, carne, pesce, uova, legumi, latte e derivati, grassi) alternandoli opportunamente nell'arco della giornata e della settimana. Ricorda che nessun cibo è proibito ma occorre far attenzione alla quantità,

### **3 IL TEMPO PER MANGIARE**

Mangiare è uno dei grandi piaceri della vita! Farlo in fretta non aiuta la digestione nè il senso di sazietà. Fai almeno tre pasti al giorno (colazione, pranzo, cena) eventualmente completati da uno spuntino. Distribuire regolarmente i pasti nella giornata aiuta a rispettare l'apporto calorico corretto.

### **4 GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ**

Modera la quantità di grassi da condimento, in particolare quelli di origine animale (burro, lardo, pancetta, panna..) preferendo quelli di origine vegetale in particolare l'olio extravergine d'oliva e di semi da utilizzare, preferibilmente, a crudo.

### **5 PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA**

Il consumo di questi prodotti vegetali nell'alimentazione aiuta a mantenere l'equilibrio energetico, apporta vitamine, minerali, fibre ed altri composti utili a prevenire malattie cardiovascolari, obesità, diabete e alcune forme di tumori.

## **6 IL SALE? MEGLIO POCO PREFERENDO QUELLO IODATO**

Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina e limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)

## **7 BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA**

Asseconda sempre il senso di sete e, anzi, tenta di anticiparlo bevendo almeno 1.5-2 litri di acqua al giorno e anche di più quando fa caldo o pratichi attività fisica.

## **8 EQUILIBRIO E MODERAZIONE**

Non esistono alimenti "buoni" o "cattivi", ma soltanto abitudini alimentari buone o cattive. Qualsiasi cibo può rientrare in uno stile di vita sano.

Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione, preferibilmente durante i pasti, dando la preferenza alle bevande a basso tenore alcolico quali vino e birra.

## **9 PIU' VOLTE AL GIORNO FRUTTA E VERDURA**

Frutta e verdura sono gli ingredienti principali di una dieta variata. Mangia quotidianamente almeno 5 porzioni fra verdura e frutta fresca di stagione. Ricche di vitamine, minerali, fibre e sostanze aiutano a mantenersi in salute.

## **10 ZUCCHERI, DOLCI BEVANDE ZUCCHERATE, NEI GIUSTI LIMITI**

Sono uno dei peccati di gola a cui è impossibile resistere, ma facciamolo senza esagerare ricordando che l'uso di prodotti "light" (leggeri) e dolcificanti "ipocalorici" sostitutivi dello zucchero non permettono di ridurre il peso corporeo se non si riduce la quantità totale di calorie e non si aumenta l'attività fisica quotidiana.

Per saperne di più  
Dipartimento di Sanità Pubblica  
Unità Operativa Alimenti e Nutrizione  
Numero Verde 800-048525