



*Secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, la salute non è semplicemente "assenza di malattia", ma lo "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale". La salute non è l'obiettivo, ma il mezzo per condurre un'esistenza piena e una vita produttiva.*

Mettere in atto corrette strategie comportamentali per tutelare la salute significa "fare prevenzione".  
Prevenire per... vivere meglio e più a lungo!

**A**

Alimentazione varia e bilanciata  
 Attività fisica regolare  
 Attività sociali e di relazione

**B**

Buone abitudini

NO fumo  
 Bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno  
 Consumo moderato di alcol  
 Sonno regolare  
 Controllo del peso  
 Protezione nei rapporti sessuali occasionali  
 Protezione solare  
 Scrupolosa igiene dentale quotidiana

**C**

Controlli medici periodici  
 Corretto uso dei farmaci

**Rivolgiti al tuo medico di fiducia per una valutazione generale del tuo stato di salute e per la programmazione personalizzata di visite specialistiche ed esami.**

## Alimentazione: le regole auree

**Consumare quotidianamente frutta e verdura, freschi di stagione:** sono preziosa fonte di vitamine, minerali e sostanze antiossidanti che proteggono da malattie cardiovascolari e tumori.

**Scegliere ogni giorno cinque porzioni di frutta e verdura di colore diverso:** a ciascun colore corrispondono sostanze specifiche ad alto potere antiossidante e dunque ad azione protettiva, oltre che vitamine e sali minerali.

**Consumare quotidianamente cereali** (pane, pasta, riso... meglio se integrali, più ricchi in fibre) e/o legumi, nutrienti di base dell'alimentazione, poiché costituiscono la fonte energetica di pronto consumo.

**Alternare carne, pesce, uova** (privilegiando pesce di mare e carni magre) che contengono proteine animali di alto valore biologico.

**Assumere regolarmente latte e derivati** che si caratterizzano per l'apporto di calcio, proteine di elevata qualità biologica e alcune vitamine.

**Limitare il consumo di condimenti, grassi, bibite zuccherate e dolci.**

**Preferire come condimento l'olio extravergine di oliva** e quando è possibile usarlo a crudo.

**Limitare il consumo di sale a tavola e in cucina,** preferendo quello marino iodato ed evitando gli esaltatori di sapidità che contengono sodio: il sapore delle pietanze sarà più autentico e potrà essere arricchito grazie a spezie ed erbe aromatiche.

**Prestare attenzione alle porzioni.**

**Variare la dieta il più possibile.**

**Iniziare sempre la giornata con una ricca prima colazione.**

**Non saltare i pasti.**

**Evitare continui spuntini fuori pasto**

soprattutto a base di snack industriali dolci o salati; buona abitudine è invece lo spuntino di metà mattina e metà pomeriggio a base di frutta (fresca o secca) o yogurt.

**Preferire modalità di cottura semplici e salutari,**

come quella al vapore o al forno.



**NO alle diete "lampo", sbilanciate e non personalizzate. Trasgredire a volte è lecito... ma con moderazione!**

## Dieci buoni motivi per essere "fisicamente attivi"

L'attività fisica, se praticata **regolarmente**, contribuisce a...

1. Mantenere in salute ossa, muscoli e articolazioni
2. Mantenere in salute cuore e arterie
3. Mantenere controllato il peso corporeo
4. Mantenere livelli ottimali di glucosio (zucchero) nel sangue
5. Abbassare i livelli di colesterolo nel sangue
6. Potenziare meccanismi di autocontrollo e di risposta allo stress e migliorare il tono dell'umore
7. Migliorare l'efficienza delle funzioni cognitive (memoria, concentrazione...)
8. Rallentare il declino fisico e cognitivo
9. Favorire un buon riposo notturno
10. Prevenire alcune forme tumorali (colon-retto, mammella ed endometrio).

Camminare rappresenta il primo passo per chi desidera iniziare a dedicarsi alla propria salute. Rappresenta la forma più comune, economica, semplice e immediata, alla portata di tutti, per svolgere esercizio fisico. Per avere beneficio è sufficiente camminare a passo veloce per 30 minuti al giorno, almeno 5 volte alla settimana.



## Vita sociale e di relazione a tutte le età

Le relazioni sociali sono una preziosa risorsa in tutte le fasi della vita e contribuiscono al benessere psico-emotivo oltre a mantenere attivo il cervello.

## Bere responsabilmente: questione di salute e sicurezza

Livelli raccomandati di Unità alcolica (UA\*):

- sotto 18 anni: nessun consumo
- donne adulte: consumo giornaliero non superiore a 1 UA
- uomini adulti: consumo giornaliero non superiore a 2 UA
- donne/uomini ultra-65enni: consumo giornaliero non superiore a 1 UA

\*1 UA = 12 g di alcol puro che corrisponde a un bicchiere di vino da 125 ml a 12°/una lattina di birra da 330 ml a 5°/aperitivo alcolico da 80 ml a 18°/cocktail alcolico da 40 ml a 36°

## Dormire bene aiuta a stare bene

La salute passa anche attraverso un sonno ristoratore, non solo in termini di quantità di ore dormite, ma anche di qualità per consentire il pieno recupero delle energie fisiche e psichiche consumate nell'arco della giornata. A detta degli esperti, la durata del riposo notturno dovrebbe essere pari a un terzo delle ore giornaliere (un'ora di sonno, ogni due di veglia).

I benefici del sonno sono molteplici:

- migliori performance e maggior rendimento nelle diverse attività (fisiche e intellettive) della giornata;
- miglior equilibrio psico-emotivo;
- sincronizzazione del ritmo sonno-veglia con la ciclicità dei delicati bioritmi ormonali;
- miglior funzionamento del metabolismo;
- potenziamento del sistema immunitario.

Il sonno è anche prezioso alleato della bellezza!

## Controllare il peso ma... Occhio al punto vita!

Due sono i valori da tenere sotto controllo:

### Indice di massa corporea (Bmi)

Si ottiene dividendo il peso per il quadrato dell'altezza:

$BMI = (\text{peso espresso in chilogrammi}) / (\text{altezza espressa in metri})^2$

BMI	
<25	Normopeso
25-30	Sovrappeso
30-40	Obesità
> 40	Obesità grave

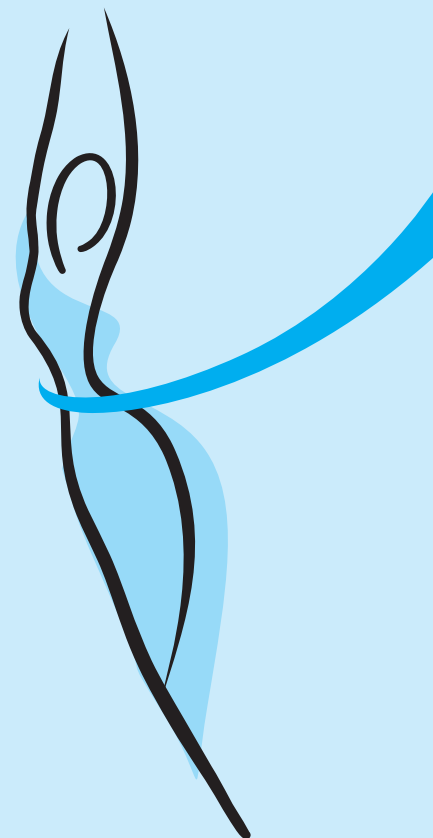


### Circonferenza della vita (all'altezza dell'ombelico)

È un indice del tessuto adiposo (accumulo di grasso) a livello addominale e rappresenta, indipendentemente dal valore del BMI, un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari e dismetaboliche.

Il rischio di complicanze metaboliche associate all'aumento della circonferenza addominale è differente per i due sessi:

Rischio di complicanze metaboliche	Circonferenza addominale (cm)	
	Uomini	Donne
Aumentato	≥ 94	≥ 80
Molto aumentato	≥ 102	≥ 88



**Onda**, Osservatorio nazionale sulla salute della donna, da dieci anni promuove e tutela la salute femminile con il coinvolgimento delle Istituzioni, del mondo scientifico-accademico e sanitario-assistenziale. Le attività e i progetti di Onda sono declinati nelle diverse fasi della vita della donna, dall'adolescenza all'età adulta, dalla menopausa alla senescenza. Le aree tematiche evidenziate nel primo "Manifesto sulla salute della donna" sono: salute sessuale e riproduttiva, materno-infantile e mentale, malattie oncologiche, cardiometaboliche, endocrine, autoimmuno-reumatiche e neurologiche, invecchiamento, violenza di genere.

[www.ondaosservatorio.it](http://www.ondaosservatorio.it)  
[www.bollinirosa.it](http://www.bollinirosa.it)  
[www.bollinirosargento.it](http://www.bollinirosargento.it)  
[www.depressionepostpartum.it](http://www.depressionepostpartum.it)  
[www.sballatidisalute.it](http://www.sballatidisalute.it)  
[www.iononsclero.it](http://www.iononsclero.it)

Il presente materiale informativo è stato realizzato per l'iniziativa di Onda  
***Winter village***

**Il campo base della salute, la prevenzione in piazza**

dal 18 al 22 gennaio 2017 a Milano

Con il contributo incondizionato di

