



Svolgere regolare attività fisica significa proteggersi dall'insorgenza di numerose malattie

Una regolare attività fisica può sostituire uno stile di vita sedentario. Si può fare quando si vuole, all'aria aperta, anche nei percorsi abitudinari (andare al lavoro, fare la spesa, portare i bambini a scuola, ecc.) e in compagnia.

Nell'Asl Roma C il 33% degli adulti raggiunge un buon livello di esercizio fisico, proteggendosi da numerosi rischi per la salute, mentre il 42% è solo parzialmente attivo e il 25% è sedentario.

Scopri le possibilità del tuo corpo e l'ambiente che ti circonda.

Scegli una vita senza tabacco. Dai respiro alla salute

Decidere di non iniziare a fumare smettere in qualsiasi momento, significa proteggersi dal rischio dell'insorgenza di numerose malattie e avere significativi vantaggi per la propria salute.

Fra gli adulti dell'Asl Roma C i non fumatori sono il 46% della popolazione, i fumatori il 33% e gli ex fumatori e chi ha smesso di fumare da meno di sei mesi sono complessivamente il 21%.

Di' no al fumo. Contribuisci al tuo star bene e a far star bene le persone attorno a te.



prendi  a cuore
 la tua salute



Seguire una corretta e sana alimentazione incide positivamente sulla salute

Alimentarsi in modo vario con frutta e verdura e bere acqua significa contribuire a un sano stile di vita (attualmente solo l'11% della popolazione adulta dell'Asl Roma C consuma almeno cinque porzioni di frutta e verdura). Una sana alimentazione può aiutare a mantenere o riacquistare il peso forma, favorendo la qualità di vita e allungandone la durata.

Nell'Asl Roma C si stima che il 58% della popolazione sia normopeso (soprattutto le fasce più giovanili), mentre il 5% risulta sottopeso, il 28% sovrappeso e il 9% obeso.

Alimentati con un corretto apporto calorico e dissetati bevendo acqua.



Assaporare bevande sane e non alcoliche aiuta a vivere più consapevolmente

Decidere di non essere bevitore a rischio (bere fuori pasto e/o essere forte bevitore e/o bere 5 o più bicchieri di bevande alcoliche in una sola occasione), significa proteggersi da numerose malattie, oltre che ridurre comportamenti pericolosi per sé stessi e per gli altri (incidenti stradali, attività sessuali a rischio, infortuni sul lavoro, violenza, ecc.).

Si stima che nell'Asl Roma C quasi la metà della popolazione non consumi bevande alcoliche; quasi un adulto su due, quindi, è consapevole di poter stare bene e divertirsi anche senza alcol.

Bevi bevande sane e non alcoliche. È una scelta di sicurezza per te e per chi ti circonda.

I dati della Sorveglianza PASSI si riferiscono alla popolazione adulta nel biennio 2008-09

Si ringraziano:

- i cittadini per la disponibilità con cui rispondono agli intervistatori PASSI
- l'Azienda dei Servizi Sanitari di Trento dal cui pieghevole è stato tratto il presente Poster

(da progetto grafico Studio Bi Quattro)

**A cura del Dipartimento di Prevenzione
 Asl Roma C - Coordinamento PASSI -**