



# Migliora il tuo stile!

B. De Mei, S. Colaceci, A. Giusti, C. Faralli, L. Fantozzi, P. Luzi, P. Maiozzi, P. Nardone, L. Penna, D. Pierannunzio, P. Scardetta, S. Sipone

Centro Nazionale Prevenzione delle Malattie e Promozione della Salute

## Promozione della salute

La promozione della salute rappresenta un processo che consente alle singole persone di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla. Per essere efficaci, le azioni di promozione della salute devono rinforzare le competenze dei singoli individui ed essere orientate a cambiare le condizioni socio-economiche e ambientali per facilitare scelte di vita salutari.

## Stili di vita sani

Possiamo ridurre il rischio di sviluppare malattie croniche adottando comportamenti salutari: seguire un'alimentazione corretta, svolgere attività fisica regolarmente, evitare il fumo e limitare il consumo di alcol. Scelte di vita sane possono assicurare una buona qualità di vita anche per le persone che non sono in buona salute.

## Attività fisica e corretta alimentazione

Per l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) attività fisica è *qualsiasi movimento che comporta un dispendio di energia*. In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive ma anche le attività che fanno parte della vita quotidiana: giocare, camminare, fare i lavori domestici, ballare, fare le scale, portare a spasso il cane. Praticare regolarmente attività fisica fa bene a ogni età. Ad esempio, le persone adulte possono avere vantaggi anche con soli 150 minuti di esercizio a settimana. L'attività fisica può essere inoltre cumulabile e praticata in sessioni brevi di almeno 10 minuti consecutivi che possono essere sommate per raggiungere il livello raccomandato nella fascia d'età.

Approfitta  
di ogni occasione  
per fare un po'  
di movimento



Frutta e verdura  
sono indispensabili:  
consumale almeno  
5 volte al giorno

## Alcol e fumo

Anche se bere in maniera moderata e responsabile è socialmente accettato dalla nostra cultura, non bisogna dimenticare che il consumo di prodotti alcolici può essere dannoso per la salute e che l'abuso può produrre conseguenze non solo al bevitore ma anche al suo contesto sociale. Ridurre il consumo alcolico, o smettere di bere, produce benefici sullo stato di salute a qualunque età; inoltre parte dei danni prodotti, in particolare i rischi acuti, sono completamente reversibili. L'eliminazione dell'alcol comporta, infatti, un'inversione completa del pericolo per tutte le patologie correlate.



In ogni caso,  
niente fumo

Tra i fattori di rischio che concorrono maggiormente alla perdita di anni vita in buona salute un posto di primo piano spetta sicuramente al fumo di tabacco, riconosciuto dall'Oms come uno dei più gravi problemi di salute pubblica al mondo. Anche se smettere di fumare può sembrare difficile è la scelta migliore per recuperare anni di vita in salute. Chi non fuma, infatti, ha un'aspettativa di vita di ben 10 anni superiore rispetto ai fumatori. Abbracciare uno stile di vita libero dal fumo consente, quindi, di salvaguardare il proprio benessere, con benefici immediati e a lungo termine, ma anche di difendere la salute degli altri, evitando di esporli al fumo passivo.