

Di che stile (di vita) sei?

Scopri le occasioni per favorire il tuo benessere!



SALUTE & BENESSERE

La salute può essere considerata come uno stato di *ben-essere* attraverso il quale l'individuo si sente in grado di affrontare le esigenze della vita quotidiana. Il contesto e l'ambiente in cui viviamo possono facilitare e favorire il mantenimento e la promozione della salute: famiglia, scuola, lavoro, comunità possono offrire occasioni per compiere scelte salutari, ma sta anche a noi trovarle. Attraverso le scelte che compiamo ogni giorno, è possibile sperimentare i vantaggi, talvolta

immediati, che si ricavano dal cambiamento del proprio stile di vita. Tendiamo alla salute quando adottiamo uno stile di vita adeguato (corretta alimentazione, pratica dell'attività fisica, attenzione al consumo di alcol e al fumo) sviluppiamo relazioni soddisfacenti, cerchiamo di fronteggiare le difficoltà con un atteggiamento positivo, promuoviamo la crescita e l'autonomia personale. La ricerca della salute può quindi essere vista come un percorso, che richiede attenzione e impegno attraverso il miglioramento delle proprie abitudini e nel riconoscere e gestire le fonti di stress e di disagio che ostacolano il nostro benessere. Compiere scelte salutari migliora la qualità della vita, con un guadagno in salute non solo per il futuro ma anche per il presente!

FUMO

O rmai è risaputo, fumare fa male alla salute! Ma sappiamo quali sono i vantaggi, oltre a quello economico, che si ottengono quando si smette?

La resistenza fisica, la qualità del sonno e la respirazione migliorano, anche la pelle migliora tono ed elasticità e l'alito è più fresco, mentre la tosse, il mal di gola e il rischio di sviluppare patologie tumorali, cardiovascolari, respiratorie diminuisce. Rinunciare al fumo migliora la fertilità, riduce le complicanze durante la gravidanza, il rischio di aborti

spontanei e il basso peso alla nascita. Non fumare permette di salvaguardare anche figli, parenti e amici dai rischi legati al fumo passivo. Se vuoi smettere di fumare devi sapere che non esiste un modo valido per tutti: ci si può riuscire anche da soli, ma è possibile contare sul sostegno di professionisti ed esperti per avere l'assistenza necessaria a compiere questo passo decisivo verso la salute.



ATTIVITÀ FISICA

Praticare attività fisica regolarmente influisce sulla qualità della vita: migliora lo stato di salute e il grado di soddisfazione personale, promuove il benessere psicofisico e la creazione di relazioni sociali, aiuta a prevenire o mitigare le patologie croniche.

Questa abitudine può essere ostacolata da diversi fattori - come scarsa motivazione o mancanza di tempo - ma iniziare con piccole quantità di movimento è possibile. Uomini e donne di ogni età possono trarre vantaggio

anche solo svolgendo esercizio moderato, come fare le scale o una passeggiata, ogni volta che se ne presenta l'occasione, per almeno 30 minuti al giorno. Infatti, per attività fisica si intende qualsiasi movimento corporeo che richiede un dispendio energetico, rientrano quindi non solo le attività sportive, ma tutti i movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, portare a spasso il cane, fare giardinaggio, ballare e svolgere lavori domestici. Praticare qualsiasi attività fisica produce comunque benefici, poco è meglio di niente!

Progetto realizzato con il supporto finanziario del Ministero della Salute - CCM e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità

Direzione creativa
Bruno Olivieri
Grafica
Alberto Civati
Illustrazioni
Davide Longoni
e Alice Manieri



Realizzato dal Reparto Sorveglianza dei fattori di rischio e strategie di promozione della salute del Centro Nazionale per la Prevenzione delle malattie e la Promozione della Salute, Istituto Superiore di Sanità

ALCOL

Per mantenere un buono stato di salute è importante sapere che bere alcol è rischioso!

Se il consumo di alcol è comunemente accettato, ridurre o interromperne l'assunzione produce grandi benefici a qualunque età e favorisce la prevenzione di un gran numero di malattie acute e croniche: cardiovascolari, tumorali e neuro-cognitive. Rinunciare all'alcol è particolarmente importante in gravidanza, per le conseguenze negative che può comportare, come rischio di aborto spontaneo,

parto prematuro, deficit intellettivi per il nascituro. Limitare l'assunzione di alcol è anche un modo per controllare il peso corporeo: ogni unità alcolica (10-12 grammi di alcol puro), come un bicchiere di vino (12°, 125 ml), una lattina di birra (4,5°, 330 ml), un aperitivo (18°, 80 ml) o un bicchierino di superalcolico (36°, 40 ml), apporta più di 100 kcal! Se si vuole assumere alcol, un consumo a basso rischio corrisponde a una unità alcolica giornaliera per le donne e gli over 65, mentre per gli uomini tra i 18 e i 65 anni un consumo a basso rischio corrisponde a 2 unità alcoliche giornaliere. Non dimenticare che sotto i 18 anni e sul lavoro bere alcol è vietato... e se guidi, non bere!

ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione corretta e bilanciata è decisiva per accrescere il benessere fisico e mentale: aiuta a mantenere un peso corporeo adeguato,

a rafforzare il sistema immunitario e a prevenire molte patologie. Mangiare sano è questione di equilibrio e non deve comportare eccessive rinunce o digiuni: ogni giorno sono essenziali 3 pasti (colazione, pranzo, cena) ai quali si può aggiungere uno spuntino a metà mattina e nel pomeriggio. Durante la settimana è importante variare

i cibi il più possibile, ponendo attenzione alle quantità e alla combinazione dei diversi gruppi di alimenti: frutta e verdura, cereali, legumi, latte e derivati, pesce e carne. L'ideale sarebbe mangiare ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura, consumare cereali - meglio se integrali - mentre legumi, pesce, carne e uova un paio di volte a settimana ciascuno. È importante utilizzare condimenti poco grassi, come l'olio extravergine di oliva, e bere molta acqua, circa 2 litri al giorno. Al contrario è opportuno limitare il consumo di sale, dolci, carni rosse, insaccati e cibi in scatola, evitando le bevande zuccherate e l'alcol. Il cibo non è solo nutrimento, dedicare il giusto tempo al pasto è fondamentale per apprezzare il piacere del cibo e della compagnia!

MOBILITÀ ATTIVA

La mobilità attiva è la pratica abituale di spostamenti a piedi e in bicicletta e rappresenta una soluzione ottimale per raggiungere i livelli raccomandati di attività fisica e, quindi, per migliorare il proprio stato di salute.

La mobilità attiva è efficace nel tenere a bada la sedentarietà e per far sì che il movimento diventi parte integrante della vita quotidiana. Attività come camminare, andare in bicicletta, utilizzare i mezzi pubblici e fare le scale consentono infatti di raggiungere almeno una

parte dei 30 minuti giornalieri di attività fisica consigliata e presentano molti vantaggi poiché, sostituendosi ai momenti trascorsi in automobile o in ascensore, non richiedono tempo aggiuntivo, non sono costose e sono quindi accessibili a tutti. La mobilità attiva è anche un modo di muoversi rispettoso dell'ambiente, perché consente di ridurre l'inquinamento e il traffico stradale, incidendo in modo sostanziale sulle spese di trasporto del singolo. La mobilità attiva è facilitata quando l'ambiente urbano è accogliente, sicuro, vivibile: questi aspetti giocano un ruolo importante nell'incoraggiare comportamenti attivi, per la salute e il benessere di tutti.