

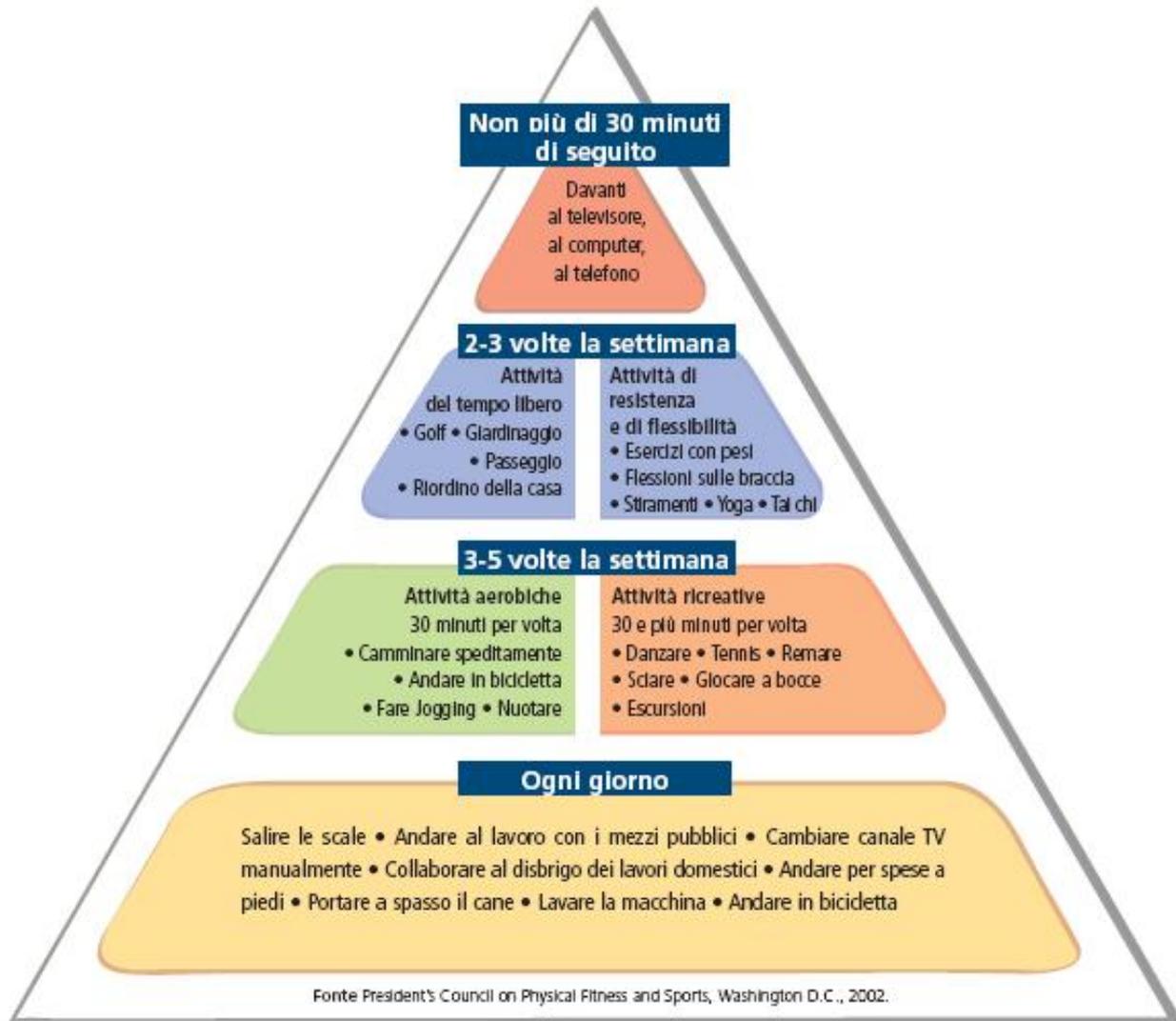
Gruppi di Cammino



Camminare è.....



La Piramide dell'Attività Fisica



I vantaggi dell'attività fisica.

L'attività fisica è l'insieme dei movimenti del corpo che comporta un dispendio energetico. Comprende movimenti necessari alla vita quotidiana incluso il lavoro e le attività domestiche, quelle ricreative, l'esercizio fisico e lo sport. L'attività fisica fa lavorare il cuore e i polmoni ed è importante ad ogni età. Il nostro corpo generalmente risponde bene all'attività fisica e camminare è una delle forme più facili. I primi miglioramenti riguardano la funzione cardiaca e polmonare, la forza muscolare e la resistenza allo sforzo, la flessibilità ed una maggiore capacità di rispondere agli stimoli. Non solo migliorerà la funzionalità ma anche il nostro modo di sentirci, generando senso di benessere, alleviando lo stress e la tensione, migliorando la qualità del sonno.

L'evidenza scientifica parla chiaro: svolgere una regolare attività fisica di moderata intensità favorisce uno stile di vita sano, con notevoli benefici sulla salute generale della persona.

Quando in un giorno ricco di cose da fare, pensi di non aver tempo di camminare, ricordati di un aneddoto del Dalai Lama il quale, nelle giornate fitte di appuntamenti, anziché diminuire il tempo dedicato alla meditazione quotidiana, lo aumenta. Il cammino è un prezioso momento di pausa, una mini - vacanza che rigenera il tuo corpo, la tua mente, il tuo spirito.



Una regolare attività fisica non solo

- **Aumenta** lo stato di benessere generale;
- **Migliora** globalmente la salute fisica e psichica;
- **Contribuisce** a mantenere l'autosufficienza nella normale vita quotidiana;
- **Riduce** i rischi connessi ad alcune malattie;
- **Migliora** il controllo di condizioni di vita sfavorevoli (stress);
- **Può ridurre** gli effetti di situazioni di disabilità e di condizioni dolorose;
- **Previene** alcune patologie tumorali (in particolare il tumore al colon);
- **Migliora** l'attività sessuale.

- **Migliora** il lavoro del cuore e le sue prestazioni contro gli effetti dell'invecchiamento e delle malattie;
- **Riduce** la pressione del sangue nelle persone affette da ipertensione moderata e ne attenua l'aumento quando dipende dall'invecchiamento;
- **Aumenta** la capacità respiratoria;
- **Aumenta** la capacità di utilizzare l'ossigeno da parte dell'organismo.
- **Migliora** la capacità di lavoro muscolare contro gli effetti dell'invecchiamento e delle malattie croniche, aumentando la resistenza e riducendo l'affaticamento;
- **Riduce** il rischio di osteoporosi e di fratture potenziando i muscoli, irrobustendo le articolazioni e preservandone la flessibilità;
- **Mantiene** l'equilibrio e la coordinazione;
- **Riduce** il rischio di cadute.



Inoltre

- **Previene** l'eccessivo aumento di peso;
- **Migliora** l'equilibrio metabolico nel diabete;
- **Previene** le malattie delle coronarie su base metabolica.
- **Rinforza** l'autostima;
- **Favorisce** il rilassamento e il sonno;
- **Riduce** stress e ansia;
- **Migliora** l'umore,
- **Migliora** la memoria e le capacità cognitive;
- **Aumenta** l'integrazione sociale favorendo la partecipazione attiva;
- **Offre** opportunità di contrarre nuove amicizie e conoscenze;
- **Permette** di ampliare la propria vita sociale;
- **Diminuisce** il rischio di istituzionalizzazione;



Come camminare

Abbigliamento adatto

- abbigliamento "a cipolla"
- scarpe comode senza tacco
- evitare borse a tracolla



Equipaggiamento

- marsupio o zainetto
- portare sempre delle bevande e assumere liquidi in abbondanza durante il cammino



Postura

- Mantenere il busto eretto ma rilassato
- Appoggiare bene il piede a terra durante l'attività
- Svolgere ogni tanto esercizi con le mani per la microcircolazione.



La raccomandazione è....

andare al proprio passo sostenuto



Sappiamo che il cammino è una “pratica” a disposizione di tutti **Ecco alcune raccomandazioni**

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Il gruppo di cammino, non è una competizione sportiva, non vince chi arriva prima. Non si corre!2. Il cammino è a disposizione di tutti, rispettare dunque il “passo” di tutti.3. Se il mio passo è “più veloce”, e quindi arrivo prima alla meta prefissata, sarebbe buona cosa tornare indietro e “riunirci” con il resto del gruppo per arrivare tutti insieme.4. Se il mio passo è “più lento”, di quello degli altri, non devo accelerarlo per stare al passo di chi va più veloce, non devo arrivare alla fine del percorso con affanno e non sentire più le gambe.5. Il giusto passo è quello che provoca un leggero innalzamento del battito cardiaco e sudorazione.6. Per il cammino, ricordarsi sempre di indossare un abbigliamento comodo, (preferibilmente a cipolla), scarpe comode che ti permettono di muovere agevolmente l’articolazione del piede e della caviglia. | <ol style="list-style-type: none">7. Mai esagerare! Anche se ci si sente “in forma” mai esagerare con l’attività fisica, perché anziché apportare benefici, crea stress e pertanto diventa dannoso.8. Settimana dopo settimana, ogni partecipante si accorgerà di migliorare la facilità del passo, il modo di affrontare la strada percorsa e la conoscenza delle persone con cui condivide l’esperienza.9. Per vedere i benefici che il cammino dà al nostro organismo, cerchiamo di partecipare ai gruppi di cammino costantemente. Possibilmente non effettuare cambiamento di percorso per i primi mesi.10. Si hanno evidenze forti non solo sull’efficacia del cammino ma anche di una sana alimentazione |
|--|--|





21 marzo 2011



World Health Organization Secondo l'organizzazione mondiale della Sanità, per attività fisica si intende “qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo”. In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio, faccende domestiche. (Tutta quell'attività che ti dà un moderato aumento del battito cardiaco e una leggera sudorazione)



Camminare può diventare un primo passo per il recupero della forma fisica e per la pratica di attività più impegnative. La spontaneità del gesto facilita il superamento di alcune barriere all'esercizio come, ad esempio, l'età e le condizioni socioeconomiche.

Il cammino può essere comodamente inserito tra le normali attività della vita quotidiana: non c'è bisogno di dover ritagliare per esso appositi spazi all'interno della propria agenda. Già solo questo basta a farne un elemento prezioso nel campo della lotta alla sedentarietà. Il cammino ha dimostrato nei fatti la sua efficacia, riuscendo ad aumentare sensibilmente e rapidamente il livello medio di attività fisica, anche tra gli strati più sedentari della popolazione.



Il peso è strettamente collegato al tipo di alimentazione e all'attività fisica svolta: il giusto peso deriva dal giusto equilibrio tra le calorie introdotte con l'alimentazione e quelle spese con l'attività fisica. Di seguito alcuni brevi consigli per mantenersi in buona salute. Mangiare frutta e verdura tutti i giorni, almeno cinque porzioni. La dieta comprenda sempre pasta e riso, in parte integrali e altri cereali quali orzo, farro, miglio, ecc. Privilegiare un consumo regolare di pesce e legumi limitando quello della carne soprattutto gli insaccati. Moderare il consumo di vino, evitare i superalcolici. Per condire i piatti usare olio extravergine di oliva, limitare il sale, completare con aromi a volontà. Privilegiare i latticini poco grassi (ricotta, scamorza fresca, tommini) e latte, e yogurt soprattutto parzialmente scremato. Privilegiare i latticini poco grassi (ricotta, scamorza fresca, tommini) e lo yogurt. Variare sempre i cibi nel piatto. Trasgredire è lecito, ma con moderazione: consumare pizze, focacce, cioccolato e dolci in quantità limitata. Bere acqua, sia gasata che naturale tutti i giorni, circa 1 litro e mezzo. Trova il giusto equilibrio tra i tuoi livelli di attività fisica e la quantità di cibo che si consuma.



Il movimento “destra” il metabolismo, migliora l'equilibrio metabolico del diabete. Sono note le evidenze di diminuzione della glicemia in soggetti che regolarmente camminano almeno tre volte la settimana per 45 minuti al “loro passo sostenuto”. Agisce sul colesterolo non prima dei sei mesi dall'inizio di tale attività, sempre accompagnato da una sana alimentazione.

E' interessante sapere che per consumare 150 Kcal basta: Salire e scendere le scale per 15 minuti, Andare in bici in piano per 15 minuti, Cammino a passo sostenuto per 30 minuti, Ballo (rapido) per 30 minuti, Giardinaggio per 45 minuti, Lavare vetri e pavimenti per 60 minuti, spingere un passeggino per 30 minuti.





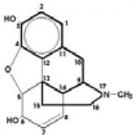
21 marzo 2011



L'esercizio fisico regolare rafforza il cuore e migliora la circolazione del sangue. La pratica del cammino viene inserita nel progetto riabilitativo degli infartuali. Non è necessario fare sport o svolgere attività particolarmente faticose: è sufficiente camminare per 45 minuti al giorno se possibile salire le scale a piedi.



-Il movimento riduce il rischio di osteoporosi e di fratture potenziando i muscoli, irrobustendo le articolazioni e preservandone la flessibilità. Migliora l'equilibrio e la coordinazione riducendo il rischio delle cadute.



Il movimento previene patologie tumorali in particolare il tumore al colon. Il movimento aumenta il livello di endorfine. Le **endorfine** sono una sostanza chimica prodotta dal nostro cervello, hanno un importante effetto positivo sul nostro umore. Sono in grado di migliorare la nostra resistenza allo stress, alla fatica ed al dolore e hanno un'influenza importante in molti dei meccanismi che interessano il nostro benessere.



Camminare è tutta un'altra vita!: provare per credere. Rinforza l'autostima, favorisce il rilassamento e il sonno, migliora l'umore, la salute mentale. Aumenta l'integrazione sociale favorendo la partecipazione attiva, offre opportunità di incontrare nuove amicizie e conoscenze ampliando così la propria vita sociale.



Abbracciare uno stile di vita sano come il movimento e fare da "passaparola" e portare questa esperienza di "stile di vita sano" ai nostri giovani non solo a parole ma con i fatti. E' giusto sapere che bambini e ragazzi di età compresa fra i 5 e i 17 anni dovrebbero compiere **giornalmente almeno 60 minuti** di attività fisica di intensità variabile fra moderata e vigorosa. Lo svolgimento di attività fisica **superiore ai 60 minuti** fornisce **ulteriori benefici per la salute**. La maggior parte dell'attività fisica quotidiana dovrebbe essere **aerobica**. Gli adulti dovrebbero fare **almeno 150 minuti alla settimana** di attività fisica aerobica di moderata intensità.



Non dimentichiamoci della.....

Alimentazione

*Non esistono alimenti buoni o cattivi, ma
buone o cattive abitudini alimentari*



Un' alimentazione variata ed equilibrata, unita ad una giusta quantità di movimento, ci permette di essere in salute, in buona forma e pieni di energia. Per mantenere un buono stato di nutrizione ed evitare rischi di malnutrizione (in difetto o in eccesso) è necessario che la razione alimentare quotidiana sia bilanciata ed adeguata al fabbisogno energetico dell'individuo. Quando poi si svolge un'attività fisica è importante garantire l'equilibrio nutrizionale dei pasti della giornata, per evitare scompensi metabolici e compensare la perdita di acqua e sali minerali con la sudorazione, fenomeno accentuato se la digestione è resa più lenta e difficoltosa da cibi particolarmente grassi o abbondanti.

BEVANDE.

Una graduale e costante assunzione di liquidi è un mezzo efficace per evitare la disidratazione. L'**acqua**, sia naturale che gassata, a temperatura non troppo bassa, è la **bevanda d'elezione**: andranno assunte piccole quantità di acqua (un bicchiere) durante tutto il corso della giornata, e prima, durante e dopo l'attività fisica, piuttosto che concentrarla solo ai pasti.

Meglio evitare bevande gassate e zuccherate, che comunque apportano calorie in più e non dissetano, e non eccedere con tè o caffè. Anche le bevande alcoliche, il cui consumo va sempre circoscritto all'interno dei pasti, vanno ridotte come quantità. Il **latte**, che oltre al suo contenuto in calcio e proteine è per la maggior parte costituito da acqua, è particolarmente indicato nell'alimentazione quotidiana, anche sotto forma di yogurt, frullati e gelati.

FRUTTA E VERDURA

Sono particolarmente indicate per combattere la disidratazione, dato il loro elevato contenuto in acqua. Frutta e verdura non dovrebbero mai mancare in una giornata, anzi sono consigliate 5 porzioni al giorno per assumere le quantità necessarie di vitamine e sali minerali, e la fibra che aiuta a migliorare la funzione intestinale. Per il loro volume e per l'effetto della masticazione più prolungata frutta e verdura "saziano" più di altri alimenti e permettono quindi di non esagerare con le quantità degli altri cibi a tavola.

È utile VARIARE la qualità dei vegetali, consumandoli preferibilmente crudi, anche in base al loro diverso colore (rosso, arancio, verde, ecc.) per assumere le diverse vitamine.

La **frutta** può essere consumata anche lontano dai pasti. Il succo (se 100% di frutta e senza zuccheri aggiunti) può essere indicato a colazione o a metà pomeriggio. Gli



ortaggi, sia sotto forma di contorno che di zuppe/minestre, devono essere presenti a tavola sia a pranzo che a cena ma...attenzione ai CONDIMENTI.

CONDIMENTI

Il tipo di **grasso** utilizzato in cucina e i **metodi di cottura** influenzano sensibilmente la digeribilità dei pasti.

L'olio extravergine d'oliva è il condimento più "benefico" per la salute, in particolare per l'apparato cardiocircolatorio, ed è anche il più digeribile, a patto che venga utilizzato a crudo.

COME FARE:

- Utilizzare metodi di cottura che richiedano pochi o nessun grasso di condimento: al forno, al vapore, al cartoccio, con padelle a fondo antiaderente, alla griglia.
- Insaporire con erbe aromatiche, di cui è ricca la stagione estiva, questo permette anche di non esagerare con il sale.
- Aggiungere l'olio a crudo, limitandone comunque la quantità
- Evitare frittture, intingoli ricchi di grassi e soffritti.

OCCHIO ALLE PORZIONI!

Anche la **quantità** delle razioni alimentari, se eccessiva, può rendere più difficoltosa la digestione: il primo piatto non dovrà essere troppo abbondante (attenzione soprattutto a sughi e condimenti), il secondo piatto va variato privilegiando pesce, carni bianche, legumi, uova. I formaggi e i salumi (ricchi oltre che di grassi anche di sale) dovrebbero essere consumati non più di 2-3 volte alla settimana.



La Piramide Alimentare



1. **L'ACQUA:** naturale o gasata è indispensabile al nostro organismo (almeno un litro e mezzo al giorno).
2. **FRUTTA E VERDURA:** 5 consumi al giorno forniscono all'organismo vitamine, minerali, fibra e acqua. La frutta contiene anche zuccheri e può essere quindi un valido spuntino energetico.
3. **PATATE, CEREALI E DERIVATI:** sono fonte irrinunciabile di carboidrati complessi (= energia!), ma anche di fibra, vitamine e minerali.
4. **LATTE E DERIVATI:** non dovrebbero mancare giornalmente per il loro importante contributo in proteine, vitamine e calcio.
5. **CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI:** sono le fonti principali di proteine, alterniamo nel corso della settimana i diversi tipi di alimenti di questo gruppo.
6. **GRASSI DI CONDIMENTO E ZUCCHERI AGGIUNTI:** attenzione alla quantità e alla qualità dei grassi, meglio l'olio extravergine d'oliva da utilizzare preferibilmente a crudo. Limitare la quantità di zucchero o miele utilizzati per dolcificare le bevande.
7. **SNACK DOLCI E SALATI e BIBITE:** è opportuno ridurre la frequenza di assunzione perché sono ricchi di grassi e/o zuccheri.



Porzioni dei principali alimenti dei vari gruppi e numero di porzioni per comporre una razione alimentare giornaliera di circa 2000 kcal.

GRUPPI DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE	N.° PORZIONI AL GIORNO
LATTE E DERIVATI	Latte	g 125 (un bicchiere)	2
	Yogurt	g 125 (un vasetto)	
	Formaggio stagionato Formaggio fresco	g 50 g 100	0-1
CARNI, PESCI, UOVA	Carni fresche	g 100 (a crudo)	1
	Carni conservate (salumi)	g 50	
	Pesce	g 150	
	Uovo	uno	
LEGUMI	Legumi freschi Legumi secchi	g 100 (a crudo) g 30 (a crudo)	0-1
CEREALI E TUBERI	Patate	g 200 (a crudo)	0-1
	Pane	g 50	3-4
	Prodotti da forno	g 50	0-1
	Pasta o riso (*)	g 80 (a crudo)	1
	Pasta fresca all'uovo (*)	g 120 (a crudo)	
	Pasta fresca e ripiena (*)	g 180 (a crudo)	
ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	g 50	2-4
	Ortaggi	g 250 (a crudo)	
	Frutta o succo	g 150	2-4
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	g 10	3
	Burro	g 10	
	Margarina	g 10	

(*) in minestra la porzione va dimezzata

LEGENDA

LATTE E DERIVATI: Il latte e/o lo yogurt vanno consumati tutti i giorni (due porzioni). Una tazza di latte equivale a circa due bicchieri.

CARNI, PESCI, UOVA: Per i secondi piatti, si consigliano nell'arco della settimana, le seguenti frequenze di consumo: 3-4 porzioni di carne, 2-3 porzioni di pesce, 3 porzioni di formaggio, 2 porzioni di uova, 1-2 porzioni di salumi. Almeno 1-2 volte la settimana, il secondo piatto va sostituito con un piatto unico a base di pasta o riso con legumi, nelle porzioni indicate per ognuno dei due alimenti.

PRODOTTI DA FORNO: Il pane va consumato tutti i giorni nelle porzioni indicate. I prodotti da forno possono essere consumati a colazione o fuori pasto.



ORTAGGI E FRUTTA: tra le porzioni di verdure e ortaggi (2-4) viene inclusa una eventuale porzione di minestrone o passato di verdure, nonché una porzione utilizzata quale condimento per pasta e riso (zucchine, melanzane, funghi, pomodori freschi, carciofi, asparagi, ecc.).

Le porzioni di frutta e succo di frutta si possono consumare anche fuori pasto.

GRASSI DA CONDIMENTO: preferire sempre il consumo di olio di oliva; burro o margarina sono ammessi saltuariamente.



IL DECALOGO DELLA SANA ALIMENTAZIONE



- 1) **Variare** spesso gli alimenti a tavola seguendo la piramide: consumare con maggior frequenza e in porzione maggiore gli alimenti che sono alla base della piramide alimentare.
- 2) Mangiare in modo regolare: non saltare i pasti, evitare quelli abbondanti e **frazionare** l'alimentazione giornaliera in tre pasti principali e 1 o 2 spuntini a base di frutta o yogurt
- 3) Preferire **metodi di cottura** semplici (ai ferri, al forno, a pressione o a vapore) e senza grassi, con eventuale aggiunta di latte, vino o brodo vegetale, erbe e spezie, utilizzando l'olio (preferibilmente extravergine di oliva) a crudo. Evitare burro, lardo, strutto, panna, maionese e salse in genere. Limitare i piatti precucinati controllando in etichetta che non siano prefritti e che contengano pochi grassi.
- 4) **Ridurre l'utilizzo di sale**, di alimenti conservati col sale, di snack salati e di preparati per brodo, soprattutto quelli contenenti glutammato e grassi aggiunti, usando le erbe aromatiche e le spezie per insaporire i cibi.
- 5) **Ridurre i grassi animali**, preferendo il pesce e limitando le carni grasse e i salumi.
- 6) Assumere regolarmente **verdura**, sia a pranzo che a cena, in quanto, oltre a dare sazietà, riduce l'assorbimento degli zuccheri semplici, che vanno comunque limitati (zucchero, caramelle, dolci, bibite e bevande dolcificate)
- 7) Aumentare il consumo di alimenti ricchi di **fibra** (legumi, ortaggi, cereali integrali come pane, pasta, riso, orzo, farro, miglio ecc.) che migliorano la funzionalità intestinale, saziano più a lungo e contribuiscono al controllo della glicemia e della colesterolemia
- 8) Terminare il pasto con la **frutta!** Il dolce è più indicato a colazione o saltuariamente in occasioni speciali; il formaggio, ricco di grassi e di sale, è un secondo piatto e come tale va consumato.



9) Bere almeno 8-10 bicchieri di **acqua** durante la giornata. Moderare il consumo di vino ed evitare i superalcolici, le bibite, i succhi di frutta e le bevande zuccherate in genere

10) Fare attenzione alla **spesa**, preparando una lista e attenendosi a quella, controllare ingredienti e informazioni nutrizionali riportate in etichetta, scegliendo alimenti con ingredienti semplici e con pochi grassi e zuccheri





E' necessario che gli alimenti confezionati abbiano un'etichetta con tutte le indicazioni necessarie per poterli conoscere e quindi scegliere, conservare e utilizzare in modo adeguato. E' ugualmente importante però saper leggere l'etichetta e sapere cosa si può trovare.

L'etichetta è un po' come la carta di identità del prodotto. La lettura delle etichette ci consente di conoscere meglio gli alimenti e acquisire una maggiore consapevolezza sulla loro provenienza e composizione; inoltre ci indica come conservarli e utilizzarli in modo adeguato. In altre parole, attraverso la lettura delle etichette siamo in grado di scegliere un prodotto più conforme alle proprie esigenze e di fare una migliore valutazione del rapporto qualità/prezzo. L'etichetta deve riportare le seguenti indicazioni: la denominazione di vendita, l'elenco degli ingredienti, la quantità netta del prodotto e il termine minimo di conservazione che per gli alimenti deperibili diventa data di scadenza.

Per qualsiasi approfondimento, potete consultare il sito ASL www.asl.pavia.it



Ricordiamoci.....

Piu vita senza fumo

Una sigaretta, contiene molti componenti, e ad ogni boccata, durante la combustione, si sprigionano più di 4000 sostanze chimiche. Tra le più pericolose, *il catrame* contiene sostanze cancerogene che si depositano nel polmone e nelle vie respiratorie e *sostanze irritanti* che favoriscono infezioni, bronchite cronica ed enfisema.

La *nicotina* è un alcaloide che influenza il sistema cardiovascolare e nervoso e induce dipendenza.

Il fumo è **“la prima causa di morte facilmente evitabile”** in quanto provoca il cancro e malattie cardiovascolari e respiratorie.

Smettere di fumare è possibile!

Meno alcol.....più salute

Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcol non è nutriente (come lo sono le proteine, i carboidrati o i grassi alimentari) e il suo abuso è tossico per l'organismo e le sue funzioni.

Le bevande alcoliche contribuiscono anche a farci ingrassare.

L'alcol alla guida è la principale causa di morte tra i giovani di 15-24 anni.

L'alcol può essere un fattore determinante per atteggiamenti o comportamenti violenti e può interagire con molti farmaci.

Se si beve occorre farlo con moderazione



GUADAGNARE SALUTE IN 4 MOSSE

-   **+ FRUTTA E VERDURA**
-   **+ SPORT E MOVIMENTO**
-   **+ SPORT E DI ALCOL**
-   **NO AL FUMO**





I dieci consigli degli esperti per mangiare meglio e con più gusto

1. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
2. A tavola varia le tue scelte
3. Fai sempre una sana prima colazione ed evita di saltare i pasti
4. Consuma almeno 2 porzioni di frutta e 2 porzioni di verdura ogni giorno
5. In una dieta equilibrata i cereali (pane-pasta-riso-ecc.) devono essere consumati quotidianamente
6. Il pesce va consumato almeno 2 volte a settimana (fresco o surgelato)
7. Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre
8. Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva
9. Non eccedere nel consumo di sale
10. Limita il consumo di dolci e di bevande caloriche nel corso della giornata

e soprattutto e vita le diete "fa da te" e rivolgiti sempre al tuo medico di fiducia.



I dieci consigli degli esperti per una "lunga vita" ... in movimento

1. Ricorda che il movimento è essenziale per prevenire molte patologie
2. Cerca di essere meno sedentario, infatti la sedentarietà predispone all'obesità
3. Bambini e ragazzi devono potersi muovere sia a scuola sia nel tempo libero, meglio se all'aria aperta
4. L'esercizio fisico è fondamentale anche per gli anziani
5. Muoversi significa camminare, giocare, ballare, e andare in bici
6. Se possibile, vai a lavoro o a scuola a piedi
7. Se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale
8. Cerca di camminare almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni, a passo svelto
9. Sfrutta ogni occasione per essere attivo (lavori domestici, giardinaggio, portare a spasso il cane, parcheggiare l'auto più lontano)
10. Pratica un'attività sportiva almeno 2 volte a settimana (o in alternati va usa il fine settimana per passeggiare, andare in bici, nuotare, ballare)



I dieci consigli degli esperti per guadagnare salute senza abusare d'alcol

1. Ricorda sempre che l'alcol non è un nutriente e che il suo abuso può provocare molti danni alla salute
2. Le bevande alcoliche contribuiscono a farti ingrassare
3. Non esiste una quantità di alcol sicura o raccomandabile
4. Se proprio si vuole bere è meglio privilegiare bevande a bassa gradazione alcolica (vino o birra) ed evitare i superalcolici
5. Se bevi, fallo sempre ai pasti principali e mai a digiuno
6. Bevi in misura moderata e, in ogni caso, evita di metterti alla guida se hai bevuto
7. Evita di mescolare tra loro di versi tipi di bevande alcoliche
8. Fai attenzione all'interazione tra farmaci ed alcol (consulta sempre il tuo medico di fiducia)
9. Niente alcol in gravidanza, allattamento, infanzia e sotto i 16 anni o in caso di patologie e sovrappeso
10. Vuoti di memoria o frequenti dimenticanze, senso di solitudine o depressione, bere già appena svegli sono tutti campanelli d'allarme.



I dieci consigli degli esperti per una vita senza fumo

1. Ricorda che smettere di fumare è possibile
2. Il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti
3. I sintomi dell'astinenza si attenuano già nella prima settimana
4. Già dopo 20 minuti dalla cessazione del fumo si hanno i primi effetti benefici
5. Non tutti ingrassano quando si smette di fumare e comunque l'incremento di peso è moderato (2-3 chili)
6. Quando si smette di fumare è bene bere abbondantemente acqua, aumentare il consumo di frutta e verdura e muoversi di più
7. Se non riesci a smettere da solo consulta il tuo medico di famiglia
8. Alcuni farmaci e un supporto psicologico sono validi aiuti per mantenere le proprie decisioni
9. Le ricadute non devono scoraggiare: esse possono essere utili per riconoscere e affrontare i momenti critici
10. Non fumare ti arricchisce non solo in salute ma anche economicamente e salvaguarda la salute di chi ti sta intorno, soprattutto quella dei bambini.

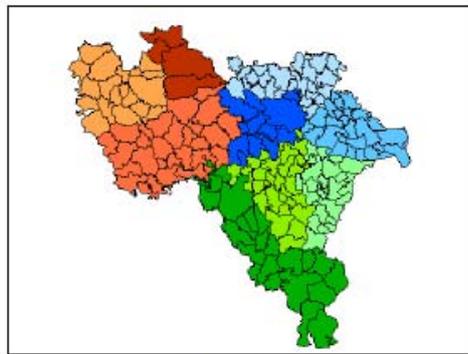
Campagna a cura del Ministero della Salute

www.MINISTERO.SALUTE.IT



Sistema di sorveglianza PASSI

Rapporto aziendale 2010 ASL Pavia



A cura di
Osservatorio Epidemiologico ASL Pavia



PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) è un sistema di sorveglianza della popolazione adulta. L'obiettivo è stimare la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute, legati ai comportamenti individuali, oltre alla diffusione delle misure di prevenzione. Tutte le 21 Regioni o Province Autonome hanno aderito al progetto. Un campione di residenti di età compresa tra 18 e 69 anni viene estratto con metodo casuale dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle Asl, specificamente formato, effettua interviste telefoniche (circa 30 al mese per Asl) con un questionario standardizzato. I dati vengono poi trasmessi in forma anonima via internet e registrati in un archivio unico nazionale. Vengono riportati i risultati emersi dalle interviste effettuate dagli operatori dell'ASL di Pavia nel corso del 2010.

Per saperne di più:
consulta il sito della ASL di Pavia
www.asl.pavia.it



GUADAGNARE SALUTE

Attività fisica

L'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e obesità. Uno stile di vita sedentario contribuisce invece allo sviluppo di diverse malattie croniche, in particolare quelle cardiovascolari: per le cardiopatie ischemiche, ad esempio, si stima che l'eccesso di rischio attribuibile alla sedentarietà e i conseguenti costi sociali siano maggiori di quelli singolarmente attribuibili a fumo, ipertensione e obesità.

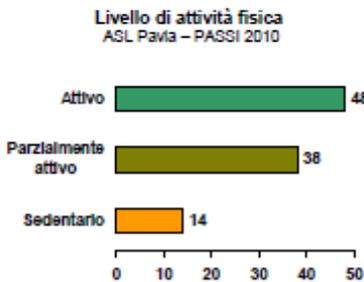
Esiste ormai un ampio consenso circa il livello dell'attività fisica da raccomandare nella popolazione adulta: 30 minuti di attività moderata al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni.

Promuovere l'attività fisica rappresenta pertanto un'azione di sanità pubblica prioritaria, ormai inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo. Negli Stati Uniti il programma *Healthy People 2010* inserisce l'attività fisica tra i principali obiettivi di salute per il Paese. L'Unione europea nel *Public Health Programme (2003-2008)* propone progetti per promuovere l'attività fisica.

In Italia, sia nel Piano Sanitario Nazionale sia nel Piano della Prevenzione, si sottolinea l'importanza dell'attività fisica per la salute; il programma *Guadagnare Salute* si propone di favorire uno stile di vita attivo, col coinvolgimento di diversi settori della società allo scopo di "rendere facile" al cittadino la scelta del movimento.

Quante persone attive fisicamente e quanti sedentari?

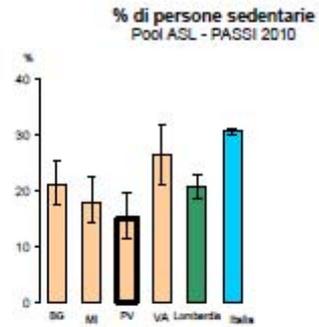
- In provincia di Pavia, il 48% delle persone ha uno stile di vita attivo (conduce un'attività lavorativa pesante o pratica attività fisica moderata o intensa), il 38% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo) ed il 14% è sedentario. La sedentarietà cresce all'aumentare dell'età, è più frequente nelle donne, nelle persone con molte difficoltà economiche, indipendentemente dal livello d'istruzione.



	% di persone sedentarie PASSI 2010	
	ASL PV	Pool ASL lombarde
Totale	14	21
Classi di età		
18-34	13	17
35-49	13	22
50-69	16	22
Sesso		
Uomini	12	19
Donne	16	22
Istruzione		
Elementare/Media Inf.	14	26
Diploma/Laurea	14	17
Difficoltà economiche		
Molte	18	32
Qualche	14	26
Nessuna	14	17



- Nelle ASL aderenti allo studio PASSI, i sedentari sono:
 - in ambito lombardo, il 21% dei residenti;
 - a livello nazionale, il 31% dei residenti con maggiore concentrazione nelle regioni del Centro-Sud.



Abitudine al fumo

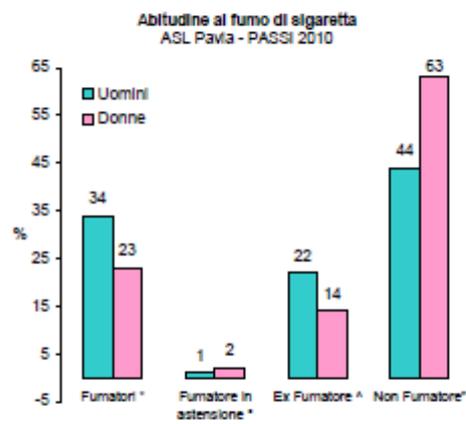
Il fumo di tabacco è tra i principali fattori di rischio nell'insorgenza di numerose patologie cronicodegenerative, quali i tumori, le malattie dell'apparato respiratorio e quelle del sistema cardiovascolare. Esso rappresenta, anche, il primo fattore di rischio evitabile di morte precoce o di disabilità a cui gli esperti (Daly) attribuiscono circa il 12% degli anni di vita in buona salute persi. Va ricordato, inoltre, che il fumo rappresenta un rilevante fattore di rischio anche per chi vi è esposto solo passivamente.

A seconda del metodo di stima usato, si calcola che in Italia i decessi attribuibili al fumo siano tra i 70.000 e gli 80.000 all'anno, con oltre 1.000.000 di anni di vita produttiva persi.

Negli ultimi decenni si sta osservando che mentre tra gli uomini la percentuale di fumatori è in diminuzione, nelle donne e nei giovani è progressivo in aumento.

Come è distribuita l'abitudine al fumo di sigaretta?

- In provincia di Pavia, rispetto all'abitudine al fumo di sigaretta:
 - il 27% dei residenti sono fumatori;
 - l'1% sono fumatori in astensione (considerati dall'OSM fumatori);
 - il 18% sono ex fumatori;
 - il 54% non fumatori.
- L'abitudine al fumo è significativamente più diffusa negli uomini (34% vs 23% delle donne); mentre tra le persone che non hanno mai fumato prevalgono le donne (63% vs 44% degli uomini).



* Fumatore: soggetto che dichiara di aver fumato più di 100 sigarette nella sua vita e attualmente fuma tutti i giorni o qualche giorno.
 * Fumatore in astensione: soggetto che attualmente non fuma, ma ha smesso da meno di 6 mesi.
 ^ Ex fumatore: soggetto che attualmente non fuma, da oltre 6 mesi.
 # Non fumatore: soggetto che dichiara di non aver mai fumato o di aver fumato meno di 100 sigarette nella sua vita e attualmente non fuma.



Quali sono le caratteristiche dei fumatori di sigaretta?

- Tra i pavesi si osserva una prevalenza di fumatori*:
 - nelle giovani classi d'età 18-24 anni;
 - negli uomini;
 - nelle persone con livello di istruzione basso;
 - in coloro che hanno difficoltà economiche.
- Mediamente i fumatori pavesi consumano 13 sigarette al giorno, ma il 35% ne fuma 20 e più.

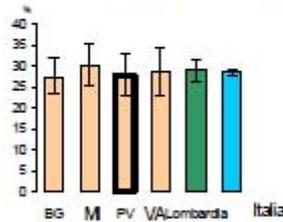
**% di FUMATORI*
PASSI 2010**

	ASL PV	Pool ASL lombarde
Totale	28	29
Classi d'età		
18 - 24	41	43
25 - 34	33	31
35 - 49	32	30
50 - 69	20	23
Sesso		
Uomini	34	32
Donne	23	25
Istruzione		
Elem./Med. Inf.	30	31
Dipl./Laurea	28	27
Difficoltà economiche		
Molte	35	48
Qualche	29	31
Nessuna	27	26

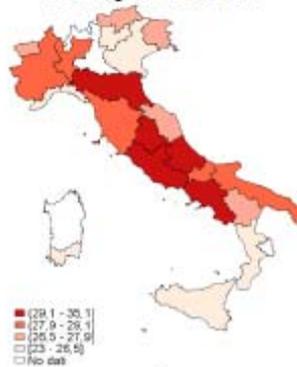
*coloro che hanno fumato più di 100 sigarette nella loro vita e che fumano tuttora. Inclusi i fumatori in astensione

- Nelle ASL aderenti allo studio PASSI:
 - in ambito lombardo, il 29% dei residenti sono fumatori, il 20% sono ex fumatori ed il 51% non fumatori;
 - a livello nazionale, il 28% dei residenti sono fumatori, il 18% sono ex fumatori ed il 54% non fumatori. Maggiore è la concentrazione dei fumatori nelle regioni del Centro-Sud.

**% di FUMATORI
Pool ASL - PASSI 2010**



**% di FUMATORI
Pool Regioni - PASSI 2010**



Per ulteriori informazioni:
 consulta il sito della ASL di Pavia
www.asl.pavia.it



Sabato 7 Aprile 2012

CITTADINI

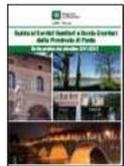
- » Prestazioni erogate dall'ASL
- » Modulistica
- » Risposte alle domande più frequenti
- » Medici e Pediatri di famiglia
- » Tempi di attesa
- » Info malattie rare
- » Assistenza sanitaria agli stranieri
- » Rinnovi esenzioni ticket per patologia cronica
- » Associazioni di Volontariato

RETE STRUTTURE

- » Strutture socio-sanitarie e socio-assistenziali
- » Strutture accreditate per prestazioni sanitarie
- » Ospedali
- » 118
- » Trasporto sanitario
- » Guardia medica
- » Farmacie
- » Cure palliative
- » Dipartimento Interaziendale Provinciale Oncologico DIPO
- » Progetto DAMA - Percorso guidato disabili gravi



QUI ASL Pavia - Periodico di informazione dell'ASL di Pavia



Guida ai Servizi Sanitari e Socio-Sanitari della Provincia

IN EVIDENZA

----- **COMUNICATI** -----
 Attenzione anticipata dal lavoro per gravidanza a rischio >>

L'A.S.L. non richiede il pagamento in contrassegno >>

Legge Regionale 23/99 - Bando anno 2011 Graduatorie

Bando di Regione Lombardia rivolto alle imprese per favorire la Conciliazione vita-lavoro



L'HIV non fa differenza. Fai il test, è gratuito e anonimo



Devi RINNOVARE la PATENTE? Richiedi la visita medica ON LINE



Modalità esenzione ticket



Esenzione ticket reddito: scadenze autocertificazioni



Gruppi di cammino Incontro Walking Leader Pavia - 17 aprile 2012



PROMOZIONE della SALUTE Scuole, Stili di vita, Gruppi cammino, Piedibus, Donne in gravidanza



Rapporto sulle attività di prevenzione ASL Pavia



Residenze per anziani. Posti disponibili, liste attese, rette..



Attività Socio Sanitarie Integrate



Carta Regionale Servizi Richiedi il codice PIN



Salute Donna 800-034933 Campagna provinciale prevenzione tumori



Numero verde 800-034933 sportello telefonico N° verde vaccinazioni e malattie infettive PI

AZIENDA

- » Organizzazione
- » Documenti
- » Sistema etico aziendale
- » Gare appalti avvisi bandi
- » Qualità accreditamento
- » Richieste patrocinio gratuito

PROFESSIONISTI

- » Informamedico
- » Area del farmaco
- » Governo della domanda
- » Osservatorio epidemiologico
- » Osservatorio giuridico

AREA RISERVATA

- » Dipendenti
- » MMG PLS
- » Farmacisti
- » Piani Terapeutici on line
- » Comitato Etico

NOI SIAMO QUI



Cure più facili e sicure quando viaggi in Europa



Fondo Nasko, la scelta di

