



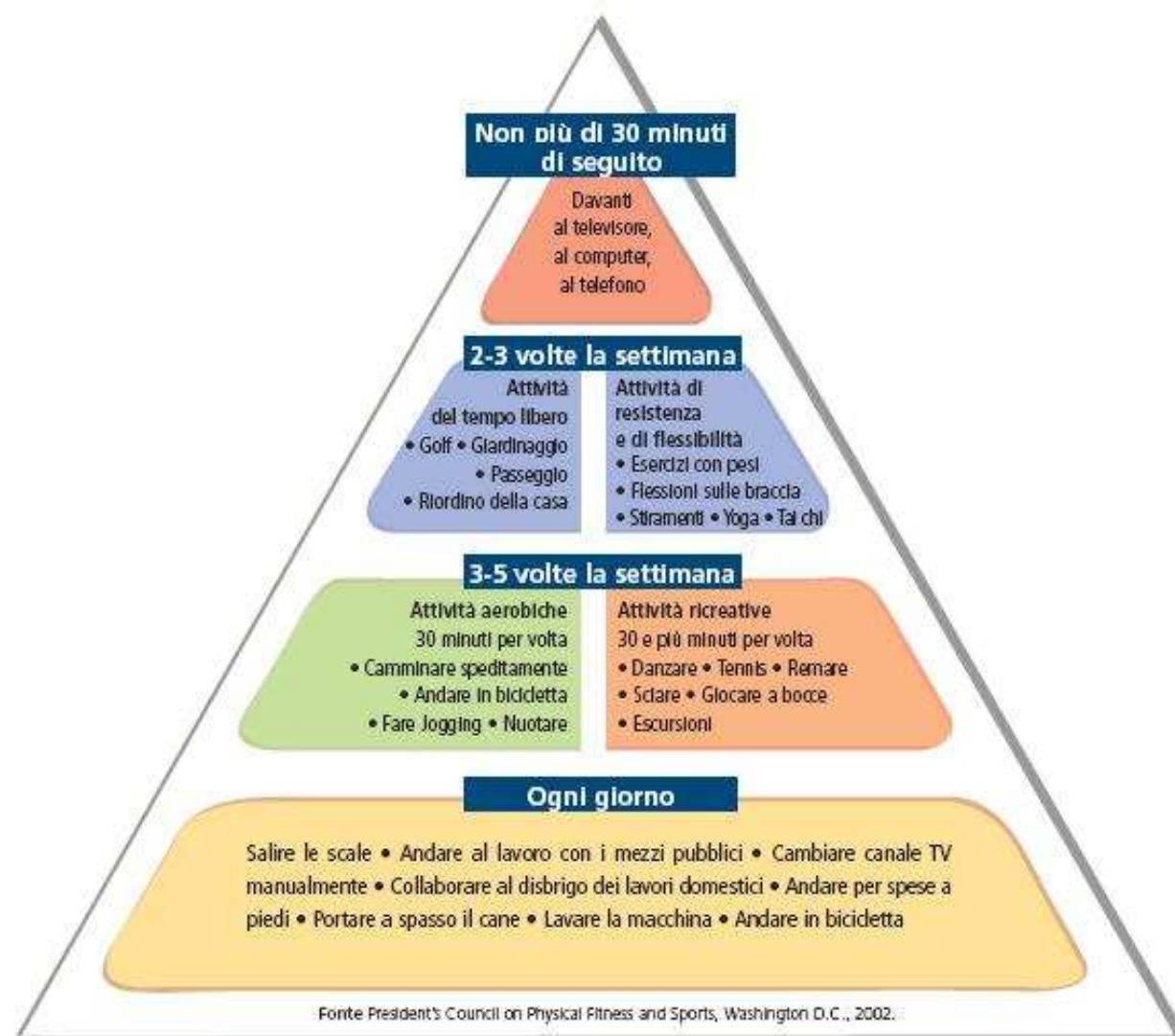
Gruppi di cammino

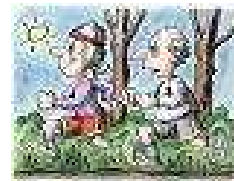


Walking Leader



Piramide dell'Attività Fisica





Perché camminare?

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'attività fisica regolare.....

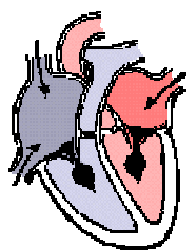
- **Aumenta** lo stato di benessere generale;
- **Migliora** globalmente la salute fisica e psichica;
- **Contribuisce** a mantenere l'autosufficienza nella normale vita quotidiana;
- **Riduce** i rischi connessi ad alcune malattie;
- **Migliora** il controllo di condizioni di vita sfavorevoli (stress);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



Come l'attività fisica protegge ...



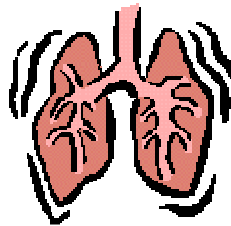
L'apparato cardiovascolare



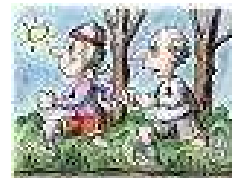
- ☐ **Migliora** il lavoro del cuore e le sue prestazioni contro gli effetti dell'invecchiamento e delle malattie;
- ☐ **Riduce** la pressione del sangue nelle persone affette da ipertensione moderata e ne attenua l'aumento quando dipende dall'invecchiamento;
- ☐ **Riduce** il rischio di aritmie cardiache.



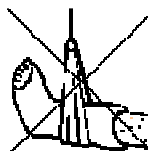
L'apparato respiratorio



- ☐ **Aumenta** la capacità respiratoria;
- ☐ **Aumenta** la capacità di utilizzare l'ossigeno da parte dell'organismo.



L'apparato muscolo scheletrico



- ☐ **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.



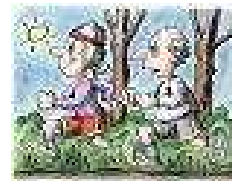
Il metabolismo

- ☐ **Previene** l'eccessivo aumento di peso;
- ☐ **Migliora** l'equilibrio metabolico nel diabete;
- ☐ **Previene** le malattie delle coronarie su base metabolica.



A livello psicologico

- ☐ **Rinforza** l'autostima;
- ☐ **Favorisce** il rilassamento e il sonno;
- ☐ **Riduce** stress e ansia;
- ☐ **Migliora** l'umore,
- ☐ **Migliora** la memoria e le capacità cognitive;
- ☐ **Migliora** la salute mentale (viene utilizzata nel trattamento di malattie mentali come la depressione e le nevrosi).

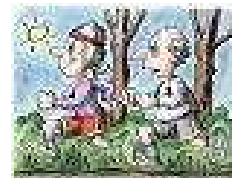


A livello sociale

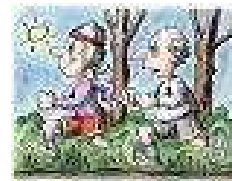
- ☐ **Aumenta** l'integrazione sociale favorendo la partecipazione attiva;
- ☐ **Mantiene** e **rafforza** il ruolo attivo nella società;
- ☐ **Offre** opportunità di contrarre nuove amicizie e conoscenze;
- ☐ **Permette** di ampliare la propria vita sociale;
- ☐ **Diminuisce** il rischio di istituzionalizzazione;
- ☐ **Aumenta** la sicurezza nel cammino riducendo la paura di cadere.



WALKING LEADER



I Walking Leader (WL) sono figure non professionali su cui si fa affidamento per sostenere e realizzare le uscite di cammino autonome. A queste persone, individuate per competenze personali ed opportunamente sostenute sul piano relazionale, organizzativo e tecnico, sarà richiesto di promuovere la continuità delle uscite prendendo contatto con gli aderenti al Centro, promuovendo l'attività presso altre persone e associazioni, organizzando operativamente la realizzazione delle uscite.



Caratteristiche

- ☐ Ha capacità di leadership (sa manifestare le proprie competenze);
- ☐ Contemporaneamente, è amichevole e “alla mano”;
- ☐ Sa coinvolgere i partecipanti e delegare alcune responsabilità;
- ☐ È affidabile e puntuale;
- ☐ Sa infondere entusiasmo e coesione al gruppo;
- ☐ Conosce una serie di semplici esercizi di riscaldamento, stretching e compensazione (esercizi di mobilità, forza ed equilibrio);
- ☐ Sa strutturare ed adattare il livello di attività alle capacità del gruppo;
- ☐ Sa selezionare percorsi in collaborazione con i partecipanti;
- ☐ Rileva sistematicamente le presenze dei partecipanti.



La promozione del programma: Il potere del passaparola

Se il camminatore è soddisfatto, ne parlerà ai suoi amici, e questa è una delle forme più convincenti di promozione. Incoraggiate sempre i partecipanti a portare un amico, anche se all'inizio sarà solo per un caffè. Inoltre informate il più possibile sul programma le persone che conoscete o incontrate.



COSA INDOSSARE



Abbigliamento

- Indumenti leggeri, comodi e non stretti;
- Meglio vestirsi a strati, in modo da poter togliere un giubbino o maglioncino legandolo attorno alla vita o alle spalle nel momento in cui vi scalderete;
- Potete indossare sia pantaloncini che pantaloni lunghi o a tre quarti, tute,gonne o abiti, purché comodi;
- Scegliete per l'abbigliamento colori brillanti come il bianco e il giallo, in modo da essere facilmente visibili;
- All'aperto usate cappello e crema solare.

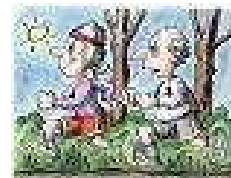


Calzature

Scarpe per camminare: comode, leggere e robuste. Sono il capo d'abbigliamento più importante. Sceglietele in modo che non causino vesciche.

Controllate che abbiano le seguenti caratteristiche:

- Spesso strato esterno di gomma e una soletta soffice su tutta la lunghezza;
- Parte superiore di buona qualità, in materiale traspirante, come il cuoio e/o nylon;
- **Chiusure:** preferibili scarpe con i lacci;
- **Collo del piede:** confortevolmente imbottito;
- **Tallone:** rigido e leggermente rialzato per un buon contenimento e una buona stabilità del piede;
- Sostegno dell'arco plantare;
- Tutta la scarpa dovrebbe essere disegnata per assorbire gli urti;
- **Dita:** devono potersi distendere con agio senza pressioni;
- Suola concepita per favorire un agevole movimento tallone-dita;
- **Calze:** sceglietele in fibre naturali, come il cotone o la lana, che permettano la circolazione dell'aria.



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.





Le fasi del cammino

- **Riscaldamento**
- **Stretching**
- **Attività di cammino**
- **Esercizi di equilibrio e defaticamento**

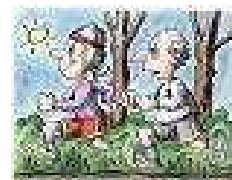


ESERCIZI DI STRETCHING

INDICAZIONI GENERALI

***Tutti gli esercizi devono essere condotti con la necessaria lentezza.
E' opportuno ricordare a ogni partecipante di procedere con il proprio ritmo.
Il Walking Leader opportunamente domanda ai partecipanti se avvertono disturbi o difficoltà legate alla esecuzione degli esercizi.***

Tratti da: Manuale Walking Leader ASL Provincia di Bergamo



FASE DI RISCALDAMENTO

Prima di iniziare con l'attività di stretching e con l'attività fisica bisogna fare una fase di riscaldamento in modo che il corpo aumenti la temperatura attraverso il lavoro muscolare e riduca così il rischio di incidenti muscolari o tendinei. La fase di riscaldamento comprende un periodo di 5 -10 minuti di cammino lento e darà luogo a :

- Aumento del battito cardiaco,
- Aumento del ritmo respiratorio,
- Miglioramento della distribuzione di sangue ed emoglobina nei distretti muscolari,
- Aumento della temperatura corporea, che migliora e facilita lo stretching muscolare e tendineo .

FASE DI STRETCHING

La fase di stretching è immediatamente successiva alla fase di riscaldamento e migliora le seguenti condizioni:

- Aumento della flessibilità
- Riduzione della tensione muscolare
- Riduzione del rischio di incidenti muscolari o tendinei.

Esistono otto regole da rispettare per eseguire uno “ Stretching Sicuro “

1. Eseguire una fase di riscaldamento prima dello stretching.
2. Fare lo stretching prima e dopo l'attività.
3. Le posizioni di stretching vanno eseguite alternando i vari gruppi muscolari
4. Eseguire lo stretching lentamente e dolcemente, mai in modo rapido .
5. La fase di stiramento muscolare deve durare almeno 15-20 secondi.
6. Evitare di eseguire lo stretching nelle zone muscolari dove c'è dolore
7. Non trattenere il respiro quando si fa stretching, ma la respirazione deve essere lenta e fluida.
8. Fare lo stretching dei maggiori gruppi muscolari, ed assicurarsi di agire con lo stiramento su tutta la zona muscolare



ESERCIZI A : SCIOGLIMENTO DEI MUSCOLI DEL COLLO



Si solleva la testa lentamente inspirando.

Si trattiene l'aria inspirata per qualche istante.



Si abbassa lentamente la testa espirando.



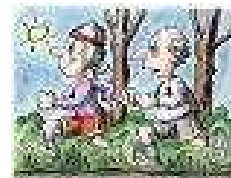
Inspirazione a destra, espirazione a sinistra.



Inspiro andando verso l'alto, espiro tornando in basso.

Ripetizione in senso opposto.

I soggetti anziani o con artrosi cervicale possono avere qualche disturbo vertiginoso: meglio che si appoggino a un sostegno.



OGNI ESERCIZIO VIENE RIPETUTO 5-10 VOLTE
ESERCIZI B: RILASSAMENTO DELLE SPALLE



Movimento di rilassamento della muscolatura respiratoria.

Può essere svolto in forma più "vigorosa" lasciando cadere le spalle verso il basso ed emettendo velocemente l'aria.



Oppure può essere svolto in modo lento e progressivo inspirando dal naso ed espirando a bocca semichiusa in modo da offrire un po' di resistenza all'aria. Riteniamo che questa forma sia più adatta alle persone più anziane e a quelle affette da bronco-pneumopatia cronica.

Ripetere 5 volte



Sciogliere la muscolatura delle spalle lasciando pendere rilassate le braccia lungo i fianchi.

Inspirare con le spalle in alto. Espirare con le spalle in basso. Ripetere in senso contrario.

Almeno 5 ripetizioni in ogni senso.



Avambraccio flesso sul braccio. Si cerca di unire i gomiti il più possibile.

Si portano i gomiti verso l'alto. Si inspira in questa fase.



Quindi, scendendo, si portano le braccia in fuori (sempre flesse) allargandole fin che si può. Qui termina l'inspirazione.

Riportando le braccia in basso e in avanti si espira lentamente.

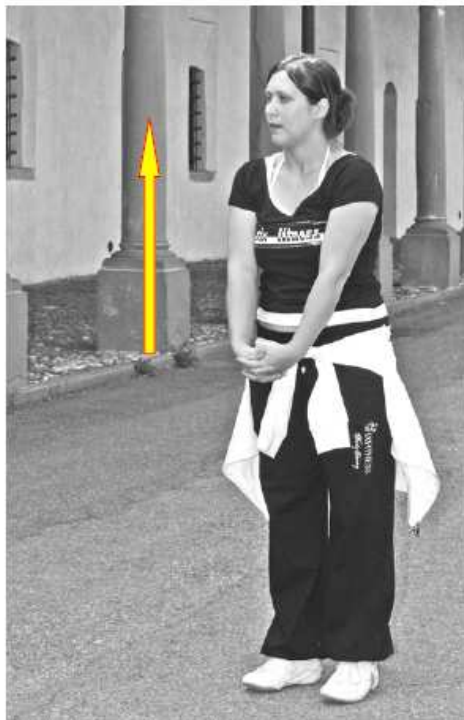
Alla fine si torna nella posizione iniziale. Fine dell'espirazione.



Ripetizione 5-10 volte in un senso e altrettante in quello opposto.



ESERCIZIO B –variante 1: SPALLE E BRACCIA.



Mani giunte in basso. Braccia tese.

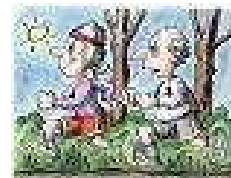
Le braccia salgono lentamente verso l'alto mentre si inspira dal naso.



Alla fine della salita si è ultimata l'inspirazione.

Ritornando alla posizione iniziale si espira a bocca semi-chiusa.

Ripetizione 10 volte.



ESERCIZIO B – variante 2: SPALLE e MUSCOLATURA DORSALE



Distendere le braccia in fuori e piegare gli avambracci in avanti.

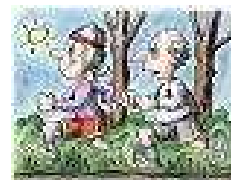
Si portano in dietro le braccia fino a sentire le scapole che un po' si avvicinano.

In questo movimento che dilata il torace si inspira con il naso.



Successivamente si riportano le braccia in avanti. In questo modo si espira con la bocca semi-chiusa.

Sequenza di 7 esercizi.



ESERCIZIO B – variante 3: BRACCIA E SPALLE.



Si inspira con il naso portando le braccia **dritte in alto**. Si espira a bocca semichiusa riportandole in basso.

Sempre partendo dalla posizione a braccia flesse le si porta, questa volta, **in fuori**. Anche qui il movimento di estensione si accompagna alla inspirazione attraverso il naso. Il ritorno in posizione flessa avviene con espirazione a bocca semi-chiusa.

L'ultima fase porta le braccia **in avanti**, sempre inspirando dal naso. Ritorno a braccia flesse espirando. Serie di 5 ripetizioni. Si può effettuare muovendo in modo alternato anche prima un braccio e poi l'altro.





ESERCIZIO B - variante 4: ANCORA PER LE BRACCIA



Si fanno “**piccoli cerchi**” a braccia tese.
Si avverte la tensione della muscolatura delle
braccia e dell'avambraccio che viene mantenuto
sospeso.
Ripetizione 10 volte.

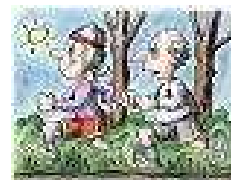
Ripetizione della serie con rotazione nell'altro
senso.



Questa volta il “**cerchio è ampio**”

Prima verso l'interno e poi verso l'esterno.

Ripetizione 10 volte.



ESERCIZIO C: TORSIONE DELLA COLONNA

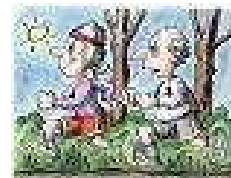


Durante il movimento lasciare sciolte.

Ad ogni movimento fissare lo sguardo verso un punto dietro di noi.



Ripetere 5 volte.



ESERCIZI D: SCIOGLIMENTO DELLA MUSCOLATURA DEI FIANCHI E ANCHE



Inspirazione a destra, espirazione a sinistra (viceversa evidentemente). E' comunque importante combinare il movimento con il respiro.

Si deve sentire "tirare" la parte opposta a quella verso cui ci pieghiamo



Sequenza di 5-10 volte per ogni lato.



Movimento delle anche.

Mani sui fianchi con i pollici in dietro verso la zona lombare. Le spalle devono essere tenute ferme.

Serie di 10 da ripetere anche nei due sensi di rotazione.



ESERCIZI E: MIGLIORAMENTO DEL TONO DEGLI ARTI INFERIORI



Mani sulle ginocchia e gambe distese.
Si è in inspirazione in questa posizione.



Si espira piegando le gambe.
Flessione delle ginocchia in avanti mantiene
sempre l'appoggio delle mani.

La schiena dritta si ruota un po'
verticalmente.

Il movimento non richiede di essere
eccessivo

Serie di 10 ripetizioni



Gambe divaricate.
Si fanno "cerchi" portando le ginocchia verso
l'interno e poi verso l'asterno e avanti e
indietro raddrizzandole e flettendole un po'.

La serie può essere ripetuta 5-10 volte nei 2
sensi.



ESERCIZIO F: SCIOGLIMENTO DELLA ARTICOLAZIONE DELLA CAVIGLIA.



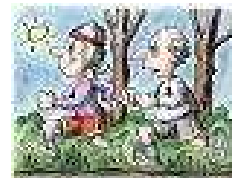
Mediante appoggio si solleva la gamba destra.
Si effettuano movimenti circolari del piede.

10 volte in un senso e altre 10 nell'altro.

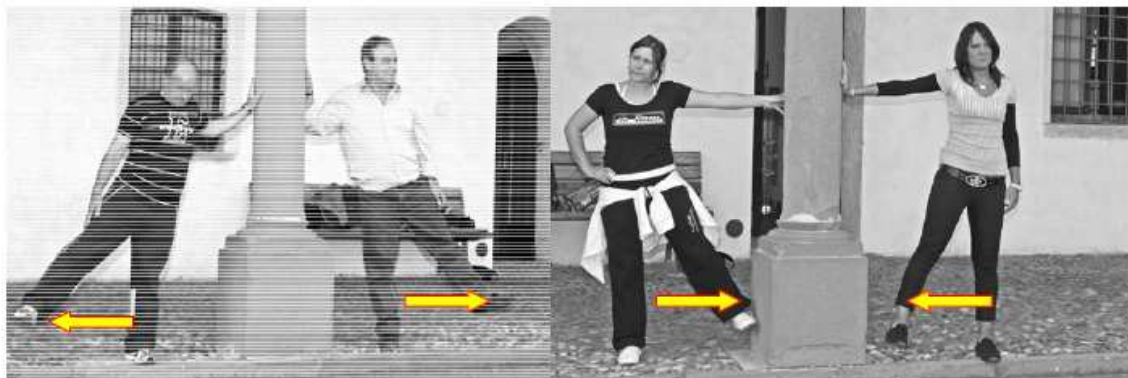
Altra serie speculare con il piede sinistro.



Se non ci sono appoggi l'esercizio si fa a coppie.



ESERCIZIO G: SCIOGLIMENTO ARTICOLAZIONE DELL'ANCA, POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI. EQUILIBRIO SE FATTO SENZA APOGGIO.



Piede a martello. Gamba tesa portata **all'esterno**. Il movimento si accompagna ad inspirazione (dal naso)

Il **busto** deve rimanere sempre accuratamente **diritto**.

La mano si può porre sul fianco opposto al movimento

Il ritorno alla posizione eretta avviene con espirazione dalla bocca semichiusa.



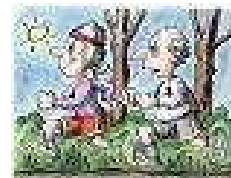
Stesso movimento ma **in senso posteriore**.

La gamba deve essere sempre ben tesa, il piede a martello e la schiena ben diritta.

Il movimento della gamba in dietro con la schiena diritta sollecita la muscolatura lombare.

Curare la lentezza del movimento.

Ripetere 10 volte per lato.



ESERCIZIO H: POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI E EQUILIBRIO (se fatto senza appoggio)



Piede a martello. Sollevamento del ginocchio verso l'alto fino all'altezza del bacino (se possibile)

Sollevamento in inspirazione, discesa in espirazione.

Il movimento viene svolto alternativamente con una gamba e con l'altra.

Ripetizione 10 volte.





ESERCIZIO I: POTENZIAMENTO MUSCOLARE PER GAMBE E GLUTEI



Mani sui fianchi.
Gambe divaricate. Si flettono le ginocchia.

In inspirazione

Il busto sempre accuratamente dritto.

Quando si risale in posizione eretta si devono contrarre i glutei.
Espirazione in salita.



Estensione della gamba sinistra.
Flessione di quella destra.

Schiena ben dritta.

Mani sui fianchi.

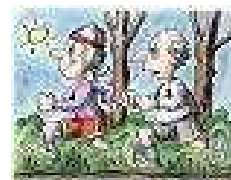
Il peso si sposta a destra.

Inspirazione durante lo sforzo.

Ripetizione 10 volte



Stessa sequenza a sinistra.



ESERCIZIO L: VARIANTI DI CAMMINO: A) CAMMINARE SUI TALLONI



B) CAMMINARE IN PUNTA DI PIEDI ANCHE PROTENDENDO LE MANI VERSO L'ALTO



C) IL RULLATO SU TUTTA LA PIANTA DEL PIEDE





ESERCIZIO M: STRETCHING E POTENZIAMENTO MUSCOLARE PER GLI ARTI SUPERIORI.



Si allungano alternativamente verso l'alto prima il braccio destro e poi il sinistro.

Ripetere la serie lentamente per 5-10 volte.



ESERCIZIO N: STRETCHING ARTI SUPERIORI.

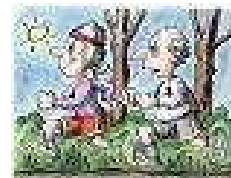
Le mani sono giunte in basso. Si sollevano poi le braccia inspirando.

Arrivati in alto si ruotano le mani, a dita intrecciate, con le palme verso l'alto e si spingono più in alto che si può tenendo il respiro.

Si tiene la posizione per 7 secondi.

Si girano poi ancora le mani con le palme verso il basso e si torna nella posizione di partenza espirando.





ESERCIZIO O: STRETCHING ARTI INFERIORI (muscolatura posteriore)



Entrambi i talloni devono essere appoggiati a terra. Il piede destro avanti all'altro. Mani entrambe all'appoggio. Busto il più possibile eretto.
Si flette la gamba destra portando avanti il corpo. Si deve avvertire la tensione posteriore su coscia e polpaccio di sinistra.
Ci si ferma quando si avverte la tensione. Non si deve andare oltre. La posizione si tiene per 7 secondi.
Si esegue poi l'esercizio con la gamba destra.

ESERCIZIO P: STRETCHING PER LA MUSCOLATURA ANTERIORE DELLA COSCIA (quadricipite femorale)



Necessita l'appoggio.
Afferrare con la mano destra la caviglia destra. Flettere la gamba fino ad arrivare ad avvicinare il tallone al gluteo. Il ginocchio si proietta dritto verso il basso.

Si tiene per 10-15 secondi.



Si ripete l'esercizio con la gamba sinistra.



ESERCIZIO Q: STRETCHING PER LA MUSCOLATURA ANTERIORE DELLE COSCE.



Gambe divaricate.
Appoggio del dorso alla parete.

Busto diritto.
Testa diritta rivolta un punto
davanti a noi.

Si scivola un po' in basso
flettendo le gambe.

Si tiene per 20 secondi.

ESERCIZIO R: STRETCHING PER I MUSCOLI POSTERIORI DELLA COSCIA E DEL POLPACCIO



Appoggio del piede ad una altezza di circa
40 cm. Punta del piede rivolta verso il
corpo.

Si flette leggermente il busto in avanti
mantenendo distesa la gamba d'appoggio.

Si deve sentire la tensione dei muscoli
posteriori della gamba.

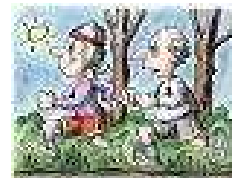
Si tiene la posizione per 10-15 secondi.

Si ripete l'esercizio con l'altra gamba.



Tutti noi sappiamo che il cammino è una “pratica” a disposizione di tutti, inoltre camminare regolarmente contribuisce fortemente a migliorare o a prevenire molte patologie. Ma lo sappiamo fare? **Ecco alcune raccomandazioni**

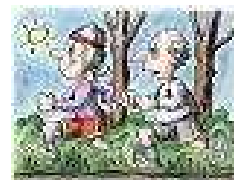
- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Il gruppo di cammino, non è una competizione sportiva, non vince chi arriva prima. Non si corre! 2. Il cammino è a disposizione di tutti, rispettare dunque il “passo” di tutti. 3. Se il mio passo è “più veloce”, e quindi arrivo prima alla meta 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 |
|---|---|



Non dimentichiamoci della.....

Alimentazione

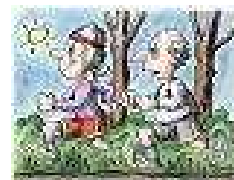
*Non esistono alimenti buoni o cattivi, ma
buone o cattive abitudini alimentari*



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 consumazioni 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.



IL DECALOGO DELLA SANA ALIMENTAZIONE

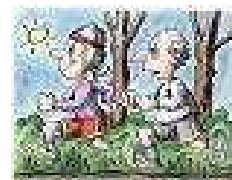


- 1) **Variare** spesso gli alimenti a tavola seguendo la piramide: consumare con maggior frequenza e in porzione maggiore gli alimenti che sono alla base della piramide alimentare.
- 2) Mangiare in modo regolare: non saltare i pasti, evitare quelli abbondanti e **frazionare** l'alimentazione giornaliera 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





Per ulteriori informazioni

Luigi Camana medico tel. 0382/432602 e-mail luigi_camana@asl.pavia.it
 Responsabile
 Dipartimento di Prevenzione Medica

Area Lomellina

❖ **Sergio Edo** medico tel. 320/4363140 e-mail sergio_edo@asl.pavia.it
 ❖ **Daniela Capella** fisioterapista tel. 320/8596194 e-mail daniela_capella@asl.pavia.it
 ❖ **Marilena Lunghi** ass. sanitaria tel. 320/8596238 e-mail marilena_lunghi@asl.pavia.it

Area Oltrepo'

❖ **Silvia Maggi** infermiera tel. 320/8596119 e-mail silvia_maggi@asl.pavia.it
 ❖ **Rossella Burroni** infermiera tel. 0383/695419 e-mail rossella_burroni@asl.pavia.it
 ❖ **Adriana Carioni** ass. sociale tel. 0383/695261 e-mail adriana_carioni@asl.pavia.it
 ❖ **Gloria Pieri** medico tel. 0383/695236 e-mail gloria_pieri@asl.pavia.it

Area Pavese

❖ **Ellena Sacchi** fisioterapista tel. 0382/432492 e-mail ellena_sacchi@asl.pavia.it
 ❖ **Giulia De Luca** fisioterapista tel. 0382/431745 e-mail giulia_de_luca@asl.pavia.it
 ❖ **Gloria Pieri** medico tel. 0383/695236 e-mail gloria_pieri@asl.pavia.it

Con la collaborazione di:

Marisa Mondani medico tel. 0382/431367 e-mail marisa_mondani@asl.pavia.it
 U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione

Sabrina Betassa volontario
 Elaborazione grafica