

E' bene sapere che, unita ad un'alimentazione squilibrata, la sedentarietà è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, per alcuni tipi di tumore (es quelli del colo-retto e della mammella), per il diabete, favorisce inoltre l'aumento di peso e l'osteoporosi.

## Come fare per proteggere la tua salute?

prima di tutto devi mantenere in equilibrio il bilancio tra la spesa energetica da un lato (attività fisica) e l'apporto energetico dall'altro (alimentazione); dunque praticare ogni giorno almeno l'equivalente di 30 minuti di cammino a passo veloce ed adottare un'alimentazione corretta secondo le linee guida dell'Istituto Nazionale di Ricerca su Alimenti e Nutrizione.



### ► "Io faccio già attività fisica !"

Se pratichi già regolarmente attività fisica d'intensità moderata, puoi avere ulteriori benefici aumentando la durata e/o l'intensità dell'attività praticata



### ► "Io non mi muovo molto!"

Se sei piuttosto sedentario, cioè non fai o fai poca attività fisica, l'obiettivo è quello di aumentare il movimento durante la vita quotidiana

### ► "Io non voglio iniziare adesso !"

Non è mai troppo tardi per iniziare a fare attività fisica; ed anche se si inizia a praticarla in età adulta, ha effetti benefici sulla salute riducendo il rischio di malattie croniche

## Linee guida per una sana alimentazione italiana

- **Controlla il peso e mantieniti attivo**

- **Bevi ogni giorno acqua in abbondanza**



- **Più cereali, legumi, frutta e verdura**

- **Grassi: scegli la qualità, limita la quantità**

- **Zuccheri, dolci e bevande zuccherate nei giusti limiti**

- **Il sale? Meglio poco**



- **Bevande alcoliche: se si solo in quantità controllata**

- **Varia spesso le tue scelte a tavola**

- **La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te**



Raccomandazioni dell'Istituto Nazionale per la Ricerca Alimenti e Nutrizione

# Il movimento è salute!



a cura del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
di Lamezia Terme  
tel. 0968-208312 fax 0968-208317  
email [sian@asp.cz.it](mailto:sian@asp.cz.it)



pronti...  
...via!

accompagna i  
bambini a  
scuola a piedi



### Caratteristiche dell'attività fisica

**durata :** almeno 30 minuti al giorno  
**regolarità:** tutti i giorni  
**intensità** moderata

Almeno **30 minuti** di movimento **ogni giorno**  
favoriscono la tua salute fisica ....e psicologica!!!

porta fuori il ca-  
ne più spesso e  
più a lungo



se puoi,  
usa le scale

Dunque ogni giorno approfitta di  
tutte le occasioni per fare  
attività fisica !!!

approfitta di  
una giornata  
di sole per fare  
giardinaggio



posteggia l'auto  
ad un isolato  
dalla tua  
destinazione



## In pratica, per muoversi di più, ogni giorno.....

L'attività fisica, anche di moderata intensità\*, fa bene alla salute e può essere facilmente inserita nella vita di tutti i giorni, in più occasioni diverse, a seconda delle vostre abitudini e possibilità, ad esempio:

- ▶ fai a piedi (o in bicicletta) i tragitti brevi evitando l'uso dell'automobile
- ▶ scendi dall'autobus una fermata prima e completa il percorso a piedi
- ▶ approfitta della pausa pranzo per fare una passeggiata: bastano pochi minuti!
- ▶ usa le scale invece dell'ascensore
- ▶ metti più energia nelle attività quotidiane!

### .....e nel fine settimana

- ▶ programma un'escursione con la famiglia e con gli amici
- ▶ dedicati al giardinaggio
- ▶ organizza lunghe passeggiate da solo o in compagnia

In ogni caso è bene diminuire il tempo trascorso davanti alla televisione o al computer

\* **attività fisica di intensità moderata:** camminare di buon passo, nuotare, andare in bicicletta, portare piccoli pesi, fare giardinaggio, ballare....



Sali le scale.....

e la pressione scende

