



REGIONE DEL VENETO

Allena l'equilibrio

Campagna di promozione dei corretti stili di vita

ALIMENTAZIONE equilibrata

e regolare ATTIVITÀ FISICA:

le buone abitudini per una VITA SANA

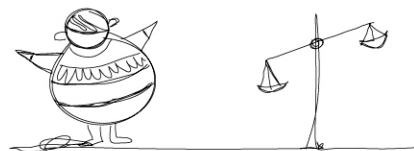


A cura
della Direzione
Prevenzione della
Regione del Veneto

Allena l'equilibrio

L'**OBESITÀ** e il **SOVRAPPESO**
sono emergenze anche
italiane?

scopriamolo a pag. 3



Cos'è la **DIETA
MEDITERRANEA?**

scopriamolo a pag. 6

Quanto sono in forma
i cittadini del **VENETO?**

scopriamolo alle pagg. 4 e 5

Qual è la giusta dose di
MOVIMENTO
per restare in salute?

scopriamolo a pag. 7



Nel nostro Paese,
3 adulti su 10 (32%)
risultano **IN SOVRAPPESO**
e **1 su 10 (11%)** si classifica
come **OBESO**.



Il problema, di portata mondiale,
riguarda anche l'**INFANZIA**:
in Italia, infatti, il **23%** dei bambini
tra gli 8 e i 9 anni risulta in
sovrappeso e il **12%** è **obeso**
(dati Okkio alla Salute, anno 2010).

**MENS SANA
IN CORPORE SANO**
(mente sana in un corpo sano)
Giovenale

Un'alimentazione corretta, accompagnata da una **regolare attività fisica**,
è la base necessaria per mantenere il nostro corpo e la nostra mente attivi e carichi
di energia. Attraverso cibo e attività fisica, inoltre, miglioriamo la funzionalità intestinale,
preveniamo e curiamo sovrappeso, obesità e **molte altre patologie**: diabete, ipertensione,
malattie cardiovascolari, tumori e osteoporosi.

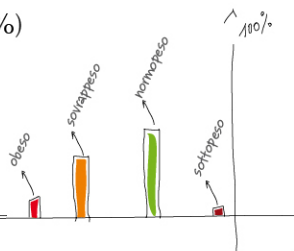
REGIONE VENETO DIAMO I NUMERI...

PASSI

è il sistema di sorveglianza italiano sui **COMPORAMENTI RISCHIOSI** (o vantaggiosi) per la salute della popolazione adulta. **PASSI**, ideato dal **CCM/MINISTERO DELLA SALUTE**, è coordinato dall'**ISS** e attivo in tutte le **Regioni**.

In Veneto, il **3%** degli intervistati risulta **sottopeso** e il **55%** **normopeso**.

Il restante **42%** del campione rientra nelle caratteristiche del **sovrappeso** (32%) o dell'**obesità** (10%).



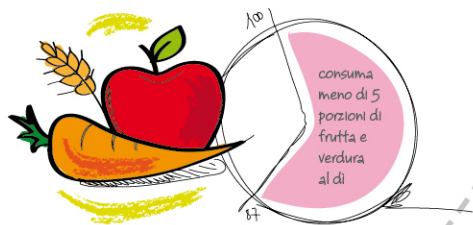
Il **43%** delle persone con eccesso ponderale non percepisce, però, il proprio peso come troppo alto.

Nell'anno 2011 la sorveglianza **PASSI** è continuata in **19 AULSS della Regione Veneto**: è stato intervistato un campione di adulti tra i 18 e 69 anni di circa 5.400 persone.

Il **24%** degli adulti intervistati è **completamente sedentario**, il **44%** risulta parzialmente attivo e il **32%** raggiunge i livelli di attività fisica settimanalmente raccomandata.

La sedentarietà, seppur elevata, è meno diffusa che in altre **Regioni**; in **Italia**, non pratica alcun tipo di attività motoria il **30%** della popolazione.





L'**87%** degli intervistati **dichiara di consumare quotidianamente meno di 5 porzioni di frutta o verdura** (circa la metà di queste persone assume solo una o due porzioni di frutta o verdura al giorno).

Solo 1 adulto su 8 aderisce alle raccomandazioni internazionali.

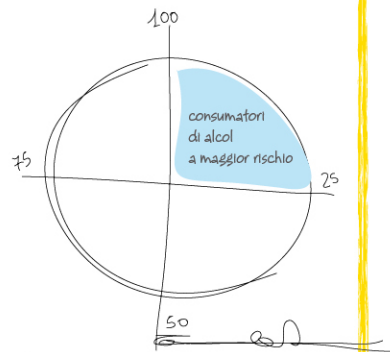
Circa **un quarto degli intervistati (24,8%)** può essere **classificabile come consumatore di alcool a maggior rischio**, o perchè fa un **consumo abituale elevato*** (6,2%), o perchè bevitore **fuori pasto** (12,6%), o perchè bevitore **binge**** (12,1%), oppure per una combinazione di queste tre modalità.

Il dato regionale è, in questo caso, più elevato di quello nazionale; in Italia, i consumatori di alcool a maggior rischio sono il 17%.



- * consumo di più di 2 unità alcoliche in media al giorno per gli uomini e 1 per le donne
- ** consumo di 5 o più unità alcoliche (uomini) e 4 o più unità alcoliche (donne) in un'unica occasione, almeno 1 volta negli ultimi 30 giorni

Una **UNITÀ ALCOLICA** (u.a.) è contenuta in un bicchiere piccolo di vino, in una lattina di birra o in una dose da bar di superalcolico.



L'UOMO È
CIÒ CHE MANGIA

Feuerbach

In **ITALIA**,
per tradizione, si mangia seguendo
un profilo alimentare definito
DIETA MEDITERRANEA.

Gli alimenti che caratterizzano la dieta mediterranea sono **FRUTTA, VERDURA, LEGUMI, (CEREALI e OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**

L'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione ha elaborato la **piramide alimentare**, uno schema che ci aiuta a organizzare in modo equilibrato i nostri pasti.

Essa differenzia il **CONSUMO GIORNALIERO**, indicando le porzioni di alimenti da assumere quotidianamente, dal **CONSUMO SETTIMANALE**, segnalando i cibi da consumare con più moderazione.

La piramide si intende riferita a una popolazione adulta di età compresa tra i 18 e i 65 anni



1 PORZIONE è uguale ...

OLIO, BURRO o MARGARINA: 10 gr
(ad es. 1 cucchiaino di olio)

LATTE / YOGURT: 125 gr
(ad es. 1 vasetto di yogurt)

FORMAGGIO
fresco: 100 gr
stagionato: 50gr

LEGUMI
secchi: 30 gr
freschi: 100 gr

UOVA: 60 gr (1 uovo)

CARNI: 70 gr (ad es. 1 fettina)

PESCE: 100 gr

SALUMI: 50 gr
(ad es. 3/4 fette di prosciutto)

PANE: 50 gr
(ad es. 1 rosetta piccola)

PATATE: 200 gr
(ad es. 2 patate piccole)

PRODOTTI DA FORNO: 20 gr
(ad es. 2/4 biscotti)

PASTA E RISO: 80 gr
se pasta all'uovo fresca: 120 gr

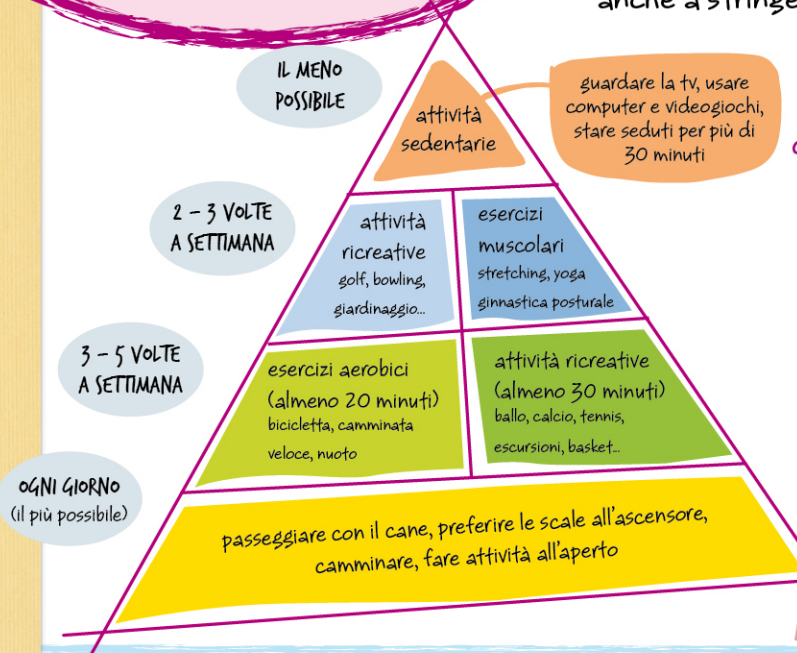
FRUTTA: 150 gr
(1 frutto medio o 2 piccoli)

VERDURA
ortaggi: 250 gr
(ad es. 1 finocchio/2 carciofi)
insalata fresca: 50 gr

Una buona
alimentazione, per essere
efficace, deve essere sempre
accompagnata da una
GIUSTA DOSE DI MOVIMENTO.

L'esercizio, infatti, aiuta a **CONTROLLARE IL PESO** e influisce positivamente sul **BENESSERE PSICOLOGICO**, contenendo lo stress, aumentando l'autostima e aiutando anche a stringere amicizie.

Il movimento, inoltre, **riduce il rischio di malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete e osteoporosi.**



**VI È PIÙ RAGIONE
NEL TUO CORPO CHE
NELLA TUA MIGLIORE
SAGGEZZA**

Nietzsche

L'intensità e il tempo dedicato allo "sport"
non sono uguali per tutti, ma **devono essere regolati**
sulle **caratteristiche e le energie di ognuno di noi.**



ALLENIAMO IL NOSTRO EQUILIBRIO, RICORDANDO DI...

1. controllare regolarmente il peso
2. consumare tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) ed, eventualmente, 1-2 spuntini tra i pasti
3. bere quotidianamente 1.5-2 l di acqua
4. consumare 5 porzioni al giorno di verdura e frutta: 2 porzioni di verdure e 3 porzioni di frutta di stagione
5. variare le scelte a tavola
6. consumare occasionalmente dolci e bevande zuccherate
7. prima di acquistare gli alimenti, leggere attentamente le etichette
8. cucinare in modo sano, utilizzando i condimenti a crudo e preferendo l'olio di oliva
9. limitare il consumo di sale, scegliendo quello iodato
10. praticare una moderata, ma regolare attività fisica (passeggiata, bicicletta, ballo...)