



**Svolgere regolare attività fisica significa proteggersi dall'insorgenza di numerose malattie**

Una regolare attività fisica può sostituire uno stile di vita sedentario. Si può fare quando si vuole, all'aria aperta, anche nei percorsi abitudinari (andare al lavoro, fare la spesa, portare i bambini a scuola, ecc.) e in compagnia.

Nell'Asl Roma C il 33% degli adulti raggiunge un buon livello di esercizio fisico, proteggendosi da numerosi rischi per la salute, mentre il 42% è solo parzialmente attivo e il 25% è sedentario.

**Scopri le possibilità del tuo corpo e l'ambiente che ti circonda.**



**Scegli una vita senza tabacco. Dai respiro alla salute**

Decidere di non iniziare a fumare smettere in qualsiasi momento, significa proteggersi dal rischio dell'insorgenza di numerose malattie e avere significativi vantaggi per la propria salute.

Fra gli adulti dell'Asl Roma C i non fumatori sono il 46% della popolazione, i fumatori il 33% e gli ex fumatori e chi ha smesso di fumare da meno di sei mesi sono complessivamente il 21%.

**Di' no al fumo. Contribuisci al tuo star bene e a far star bene le persone attorno a te.**

prendi  a cuore  
la tua salute



**Seguire una corretta e sana alimentazione incide positivamente sulla salute**

Alimentarsi in modo vario con frutta e verdura e bere acqua significa contribuire a un sano stile di vita (attualmente solo l'11% della popolazione adulta dell'Asl Roma C consuma almeno cinque porzioni di frutta e verdura). Una sana alimentazione può aiutare a mantenere o riacquistare il peso forma, favorendo la qualità di vita e allungandone la durata.

Nell'Asl Roma C si stima che il 58% della popolazione sia normopeso (soprattutto le fasce più giovanili), mentre il 5% risulta sottopeso, il 28% sovrappeso e il 9% obeso.

**Alimentati con un corretto apporto calorico e dissetati bevendo acqua.**



**Assaporare bevande sane e non alcoliche aiuta a vivere più consapevolmente**

Decidere di non essere bevitore a rischio (bere fuori pasto e/o essere forte bevitore e/o bere 5 o più bicchieri di bevande alcoliche in una sola occasione), significa proteggersi da numerose malattie, oltre che ridurre comportamenti pericolosi per sé stessi e per gli altri (incidenti stradali, attività sessuali a rischio, infortuni sul lavoro, violenza, ecc.).

Si stima che nell'Asl Roma C quasi la metà della popolazione non consumi bevande alcoliche; quasi un adulto su due, quindi, è consapevole di poter stare bene e divertirsi anche senza alcol.

**Bevi bevande sane e non alcoliche. È una scelta di sicurezza per te e per chi ti circonda.**

*I dati della Sorveglianza PASSI si riferiscono alla popolazione adulta nel biennio 2008-09*

Si ringraziano:

- i cittadini per la disponibilità con cui rispondono agli intervistatori PASSI
- l'Azienda dei Servizi Sanitari di Trento dal cui pieghevole è stato tratto il presente Poster

(da progetto grafico Studio Bi Quattro)

**A cura del Dipartimento di Prevenzione  
Asl Roma C - Coordinamento PASSI -**