

A cura del Servizio Dietetico - Direzione Sanitaria

GUIDA PRATICA **ad uno stile di** **VITA SALUTARE**



Guida pratica ad uno stile di vita salutare

Edizione 2023

A cura di



Veronica Coccoli, dietista
Responsabile Servizio Dietetico - Direzione Sanitaria

Presentazione a cura di



Direzione Sanitaria e Servizio Dietetico

In collaborazione con:



Patrizia Borghetti, psicologa - psicoterapeuta
Servizio di Psicologia – Direzione Sanitaria



Paolo Gaffurini, Sport Science and Human Movement PhD
Laboratorio di Riabilitazione Neuromuscolare e Biomeccanica delle Attività Motorie Adattate (LARIN)

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Blair SN; Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century; British Journal of Sports Medicine 2009;43:1-2.
- Church TS et al; Archive Internal Medicine 2005; 165:2114-20.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., et al. (2007, August). Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 8, 1435–1445.
- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/mets-activity-table/>

www.fondazionecamplani.it

Via Lazzaretto, 3
25123 Brescia

Tel. (+39) 030.3709.1 – Fax (+39) 030.3709.403
C.F. e P.IVA 03372480982



SOMMARIO

Introduzione.....	pag.3
Fattori di rischio cardiovascolare.....	pag.4
Peso ideale e circonferenza vita.....	pag.5
Dieta mediterranea e distribuzione dei pasti.....	pag.8
I grassi alimentari e la salute oggi.....	pag.12
Dislipidemia.....	pag.14
Diabete mellito.....	pag.16
Ipertensione arteriosa.....	pag.18
Sale e sodio.....	pag.20
Restrizione idrica.....	pag.23
Fumo e alcol.....	pag.24
Cotture	pag.26
Farmaci e TAO	pag.30
Psicologia.....	pag.33
Attività Fisica.....	pag.36
Il cambiamento.....	pag.45

Curiosità

<i>Circonferenza del collo</i>	pag.5
<i>Legumi</i>	pag.15
<i>Liquirizia</i>	pag.19
<i>Caffè</i>	pag.22
<i>Acrilammide</i>	pag.26
<i>Pompelmo</i>	pag.29



FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE

I fattori di rischio sono molteplici.

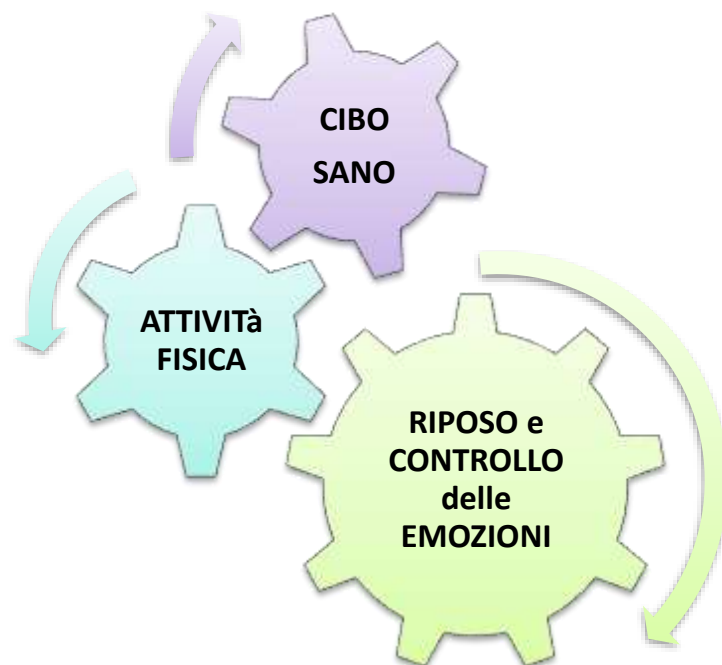
Alcuni sono inevitabili, come l'ereditarietà o l'ambiente in cui si vive e si lavora, altri invece possono essere **modificabili**.

= si può agire per proteggersi dalla (ri)comparsa di malattie o disturbi a livello cardiovascolare

FATTORI DI RISCHIO

su cui si può intervenire per eliminarli o controllarli:

- *Stile di vita sedentario*
- *Fumo*
- *Stress*
- *Alimentazione non equilibrata in nutrienti e calorie*
- *Sovrappeso e obesità*
- *Circonferenza addominale importante*
- *Ipertensione arteriosa*
- *Colesterolo e trigliceridi al di sopra dei valori limite*
- *Diabete o alterata glicemia a digiuno*



Ognuna di queste tematiche saranno affrontate nella guida con consigli pratici per verificare ed eventualmente correggere i fattori di rischio.



PESO IDEALE

Per valutare se il peso è corretto, si usa un VALORE che correla il peso e l'altezza.

Questo valore prende nome di IMC (Indice di Massa Corporea) o dall'inglese BMI (Body Mass Index).

Controlla con la seguente tabella il tuo Indice di Massa Corporea.

		PESO													
		45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg	95kg	100kg	105kg	110kg
ALTEZZA	153cm	19	21	23	26	28	30	32	34	36	38	41	43	45	47
	156cm	18	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45
	159cm	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44
	162cm	17	19	21	23	25	27	29	30	32	34	36	38	40	42
	165cm	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40
	168cm	16	18	19	21	23	25	27	29	30	32	34	35	37	39
	171cm	15	17	19	21	22	24	26	27	29	31	32	34	36	38
	174cm	15	17	18	20	21	23	25	26	28	30	31	33	35	36
	177cm	14	16	18	19	21	22	24	26	27	29	30	32	34	35
	180cm	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34
	183cm	13	15	16	18	19	21	22	24	25	27	29	30	31	33
	186cm	13	14	16	17	19	20	22	23	25	26	27	29	30	32
	189cm	13	14	15	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31
	192cm	12	14	15	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30

 SOTTOPESO
IMC <18.5

 NORMOPESO
IMC 18.5-25

 SOVRAPPESO
IMC 25-30

 OBESITÀ
IMC >30

In caso di NORMOPESO



**Seguire una dieta corretta ed uno stile di vita attivo
per mantenere il peso nel tempo**

In caso di SOTTOPESO oppure SOVRAPPESO/OBESITÀ



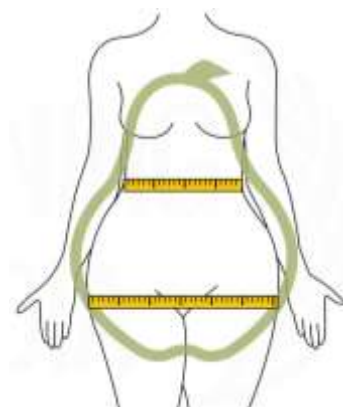
Rivolgersi ad un esperto

CIRCONFERENZA VITA

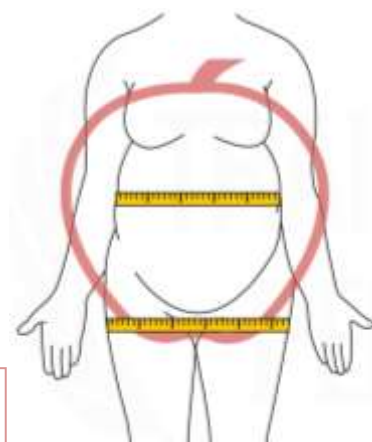


Per il buon funzionamento dell'organismo, la massa grassa nelle giuste quantità è necessaria perché svolge funzioni fondamentali come regolare la temperatura corporea, isolare e proteggere organi e tessuti, produrre ormoni,...

La tipologia di distribuzione del tessuto adiposo per il sesso femminile prende il nome di *GINOIDE*. La massa grassa si concentra a livello di glutei, fianchi e cosce e conferisce la tipica forma *a PERA*.



Nell'uomo invece si ha una distribuzione di tipo *ANDROIDE* e la massa grassa si concentra a livello addominale e viscerale, dando la conformazione a *MELA*.



Più pericolosa
per la salute

È FONDAMENTALE MISURARE LA CIRCONFERENZA DELLA VITA perché

se in eccesso, può causare disturbi metabolici come iperinsulinemia, diabete e, di conseguenza, patologie cardiovascolari e respiratorie.



COME MISURARE IL GIROVITA

La misurazione del girovita è un metodo semplice e pratico ma con una buona attendibilità.

1. Prendere un comune metro a nastro, non elastico.
2. Per controllare di eseguire correttamente la misurazione, posizionarsi davanti ad uno specchio. L'addome deve essere nudo.
3. Individuare il punto vita. Usare le dita per trovare la parte alta dei fianchi e la base della cassa toracica. La vita è la parte morbida e carnosa compresa fra queste due zone ossee. Dovrebbe essere anche il punto più stretto del busto.
4. Se la vita non è ben evidente tenere come punto di riferimento l'ombelico.
5. Stare ben eretti ed espirare lentamente. Tenere un'estremità del metro appoggiata all'ombelico e far scorrere l'altra attorno alla vita riportandola al punto di partenza. Il metro deve essere parallelo al suolo e ben aderente alla pelle senza però stringere.
6. Leggere il numero sul metro che corrisponde al punto dove il metro incontra lo zero. Questo valore corrisponde alla misura del girovita.
7. Ripetere il procedimento per essere certo della precisione della lettura.

Circonferenza vita	UOMO	DONNA
VALORI NORMALI	<94cm	<80cm
RISCHIO MEDIO	94-101cm	80-87cm
RISCHIO ELEVATO	>102cm	>88cm



Curiosità

Avendo il metro a portata di mano, controllare anche la circonferenza del collo.

Tale valore è correlato a difficoltà respiratorie e apnee notturne.

Il valore deve essere:

- ✓ inferiore a 43cm per l'uomo
- ✓ inferiore a 40cm per la donna



...Una giusta alimentazione è:

DIETA MEDITERRANEA



IFMeD - The International Foundation of Mediterranean Diet
Progetto La nostra dieta mediterranea





La Dieta Mediterranea in 10 punti

1. È un modello di vita, dal greco *diaita*

Comprende l'intero STILE DI VITA, non solo alimentazione

2. È un regime alimentare vario ed equilibrato

La dieta giusta è “ un po’ di tutto” con buon senso e moderazione

3. Si basa su alimenti semplici: cereali integrali, olio, semi, legumi, frutta e verdura

Ampio consumo di alimenti della terra

4. Privilegia gli alimenti di stagione, buoni e sostenibili

Attenzione all'origine dei cibi: scegliere il *Made in Italy* o il *Km0*

5. Riduce il consumo di grassi saturi e colesterolo

Da consumare con minor frequenza burro, dolci, formaggi e carni rosse

6. Rispetta il territorio e la biodiversità

....e sostiene la nostra economia con tutela della tradizione

7. Significa benessere e promuove la salute

Protegge cuore e vasi, la funzione neurologia e gastro-intestinale, le vie metaboliche, previene infiammazione e tumori,....

8. È stile di vita attivo, movimento e sport

Alla base della piramide, vi è indicazione ad uscire di casa tutti i giorni per attività all'aria aperta

9. È condivisione, socialità, gioia di vivere

Comprende riti culturali e sociali, ricette, abitudini a tavola, momenti conviviali, orari dei pasti,...tipici e UNICI dell'area mediterranea

10. Appartiene a tutti noi

Non è esclusiva per alcuni; è una libera scelta e patrimonio dell'umanità.





DISTRIBUZIONE DEI PASTI

Primo pasto = COLAZIONE

A casa? Al bar? Da soli? In compagnia?

Ognuno ha il proprio modo di assaporare la colazione.

Meglio tutti insieme in famiglia, soprattutto se ci sono i bambini.

E in completo relax almeno durante il fine settimana e in vacanza.

Una prima colazione nutriente permette di iniziare la giornata con vitalità senza arrivare stanchi ed affamati alla pausa pranzo.

Il concetto è semplice: chi non fa colazione al mattino è portato a mangiare molto di più nel corso della giornata, con il rischio di eccedere e di ingrassare.



Errore 1: Fare colazione al volo



La colazione necessita almeno di 10 minuti e di essere seduti a tavola

Errore 2: Dimenticare i liquidi



Una bevanda ci deve essere, che sia latte, caffè, caffè d'orzo, tè, tisana, succo, spremuta, centrifuga o semplicemente ACQUA

Errore 3: Ignorare le fibre



Scegliere sempre cereali integrali e frutta fresca, frutta secca, semi e perché no? ...verdura!

Errore 4: Non inserire le proteine



C'è chi non rinuncia al latte, chi sceglie le bevande vegetali, chi digerisce solo lo yogurt e chi ama la colazione salata. Vanno tutte benissimo!

Errore 5: Esagerare in eccesso o in difetto



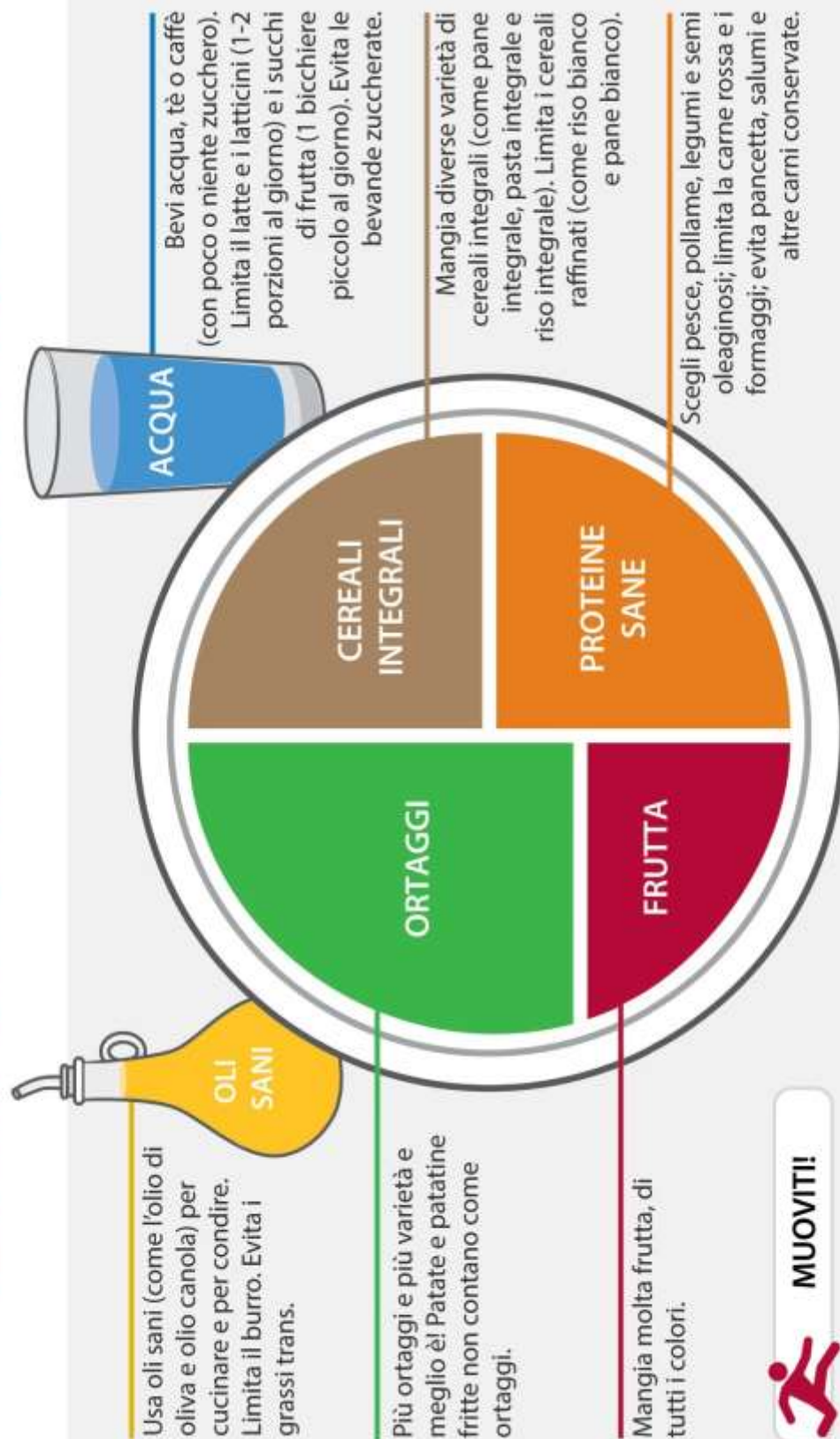
Non è contemplata la sola tazzina di caffè né l'abbuffata. Moderazione!



PRANZO E CENA: come strutturare un pasto

Scuola per Salute Pubblica di HARVARD - 2012

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



MUOVITI!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

I GRASSI ALIMENTARI E LA SALUTE OGGI

I grassi non vanno banditi dalla tavola:

L'organismo ne ha bisogno per costituire le membrane cellulari, per assorbire le vitamine liposolubili, per avvolgere e proteggere gli organi vitali e per tante altre funzioni.

Dalle linee guida emerge la chiara raccomandazione ad assumere i grassi secondo varietà ed equilibrio e la ricerca è attenta alla valutazione delle diverse classi lipidiche da inserire in un'alimentazione varia e complessivamente bilanciata.

COSA SIGNIFICA?

Per proteggere la salute cardiovascolare è opportuno correggerne l'apporto in **quantità e qualità**:

✓ **Scegliendo grassi polinsaturi e monoinsaturi**

~ **Controllando i grassi saturi**

✗ **Evitando del tutto i grassi trans**




Un "no" senza appello, per le linee guida in tutto il mondo, agli acidi grassi trans di origine industriale, derivati dalla parziale idrogenazione degli oli, i cui effetti negativi per la salute sono ormai dimostrati.



Per il processo di idrogenazione industriale, i grassi vegetali sono resi solidi a temperatura ambiente. Questo processo li rende molto pericolosi per l'organismo, favorendo l'aumento dei valori ematici di colesterolo, l'accumulo di placche a livello delle arterie, l'insorgenza dell'insulino-resistenza e del diabete mellito di tipo II. Inoltre favoriscono lo stato infiammatorio e l'insorgenza di tumori. Attenzione quindi ai prodotti elencati nella tabella che segue.

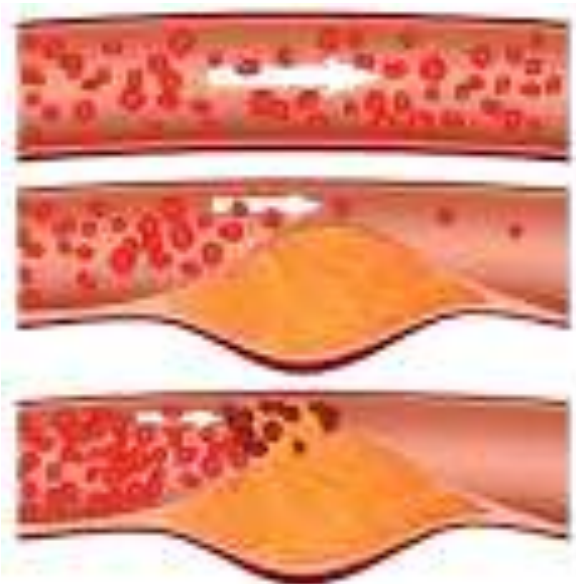


PRINCIPALI FONTI DI GRASSI ALIMENTARI

Acidi grassi	Olie e condimenti	Alimenti	
 MONO e POLI INSATURATI	Burro d'arachidi Olio di oliva Olio di mais Olio di girasole Olio di soia Olio di colza Olio di germe di grano Olio di mandorla Olio di pesce	Aringhe Acciughe Salmone Sgombri Sardine Tonno Noci Mandorle Nocciole Pistacchi	Da portare tutti i giorni in tavola. Questi grassi sono sensibili a luce e calore, quindi conservarli secondo le indicazioni in etichetta e consumarli a crudo. Se richiedono cottura, evitare i fritti o le cotture ad alte temperature prolungate nel tempo
	Burro Olio di cocco Olio di palma Olio di palmisto Panna Strutto-sego	Cioccolato al latte Formaggi Latte e latticini Salumi ed insaccati Tutte le carni Uova	
COLESTEROLO 	Burro Strutto Panna	Frattaglie e interiora Formaggi stagionati Pelle del pollame Carni "grasse" (pancetta, salsiccia, wurstel,...) Tuorlo d'uovo e prodotti con il tuorlo Crostacei, caviale, bottarga, anguilla	Evitare il più possibile i prodotti preconfezionati, prelaborati, precotti o pretrasformati. Scegliere dove possibile l' alimento fresco da cucinare a casa propria!
TRANS o "IDROGENATI" 	Margarina	Fast food Gelati e merendine Dolci e prodotti di lavorazione industriale: (brioches, snack dolci, salatini, popcorn in sacchetto, pietanze surgelate in panatura, preparati per torte e pure,...)	

DISLIPIDEMIA

*Alterazione
dei valori di
colesterolo
e trigliceridi*



L'aumento del colesterolo e dei grassi nel sangue favorisce il loro accumulo nei vasi e la formazione e crescita della placca aterosclerotica.

Maggiore è la dimensione della placca o più piccolo è il calibro del vaso, maggiore sarà il rischio di riduzione del flusso sanguigno e di comparsa di occlusioni.

Tenere sotto controllo e correggere i valori di colesterolo e trigliceridi è fondamentale!



	Ottimale	
Colesterolo totale	<200	mg/dl
Colesterolo LDL (cattivo)	<130	mg/dl
Colesterolo HDL (buono)	>40	mg/dl
Trigliceridi	<150	mg/dl

Se i valori non corrispondono



Esistono farmaci (su prescrizione medica) ed integratori (per es. riso rosso fermentato, omega-3 e tanti altri)....

MA PRIMA DI TUTTO SERVE UNO STILE DI VITA CORRETTO con:

- ✓ ATTIVITA' FISICA regolare e costante
- ✓ UNA GIUSTA ALIMENTAZIONE



Curiosità

I LEGUMI

Prevengono le patologie cardiovascolari e altre patologie quali diabete, tumori, obesità.

PROPRIETA'

Sono ricchi di fibra
 Hanno proteine “buone”
 a basso impatto ambientale
 Hanno carboidrati complessi
 Sali minerali e vitamine
 Poveri di Grassi
 Poveri di Colesterolo
 Alto Potere Saziante
 Senza Glutine
 Senza Lattosio
 Economici
 Accessibili
 A Lunga Conservazione
 Facili Da Cucinare

COME

In zuppe, minestre, creme, polpette
 contorni, sughi, piatti unici,

QUANDO

Le linee guida ne raccomandano il
 consumo almeno 3-4 volte a settimana.

QUANTO

Per gli adulti: 50g di legumi secchi
 oppure 150g freschi.



CECI



PISELLI



CICERCHIE



LENTICCHIE



FAGIOLI



FAVE



LUPINI



ADZUKI

DIABETE MELLITO



Obiettivo:

mantenere i valori di glicemia e emoglobina glicata il più possibile nella norma

	Ottimale	
Valori di glicemia = contenuto di glucosio nel sangue	70-130 mg/dl A digiuno (appena prima del pasto)	<160 mg/dl Dopo il pasto (2h dopo aver iniziato il pasto)
Emoglobina glicata media della glicemia negli ultimi 2-3 mesi	<7%	<53mmol/mol

Standard Italiani per la Cura del Diabete

Attenzione ai valori di glicemia anche in assenza di diabete

Alterata glicemia a digiuno	100-125 mg/dl a digiuno
Intolleranza glucidica	140-200 mg/dl dopo un carico di glucosio (75g)

IPOGLICEMIA: Precauzioni

Quando si percepiscono i sintomi dell'ipoglicemia (*tremori, sudorazione, fame, stanchezza improvvisa e immotivata*) misurare la glicemia.

Se è **<70mg/dL** è necessario assumere immediatamente 15 g di zuccheri semplici

Riprovare la glicemia dopo 15 minuti e se ancora bassa ricorreggere.

Se si è lontani dai pasti inserire anche una fonte di carboidrati complessi: *crackers, biscotti, pane, grissini.*

Tenere sempre con sé un correttore d'ipoglicemia, compreso il glucagone

- = 1 cucchiaio colmo di zucchero
- = 3 zollette di zucchero
- = 3 bustine di zucchero
- = 3 caramelle di zucchero fondente
- = mezzo brik di succo di frutta
- = 150ml di bevanda zuccherata



Come controllare le glicemie?


**NON SALTARE
I PASTI**

1. Alimentazione corretta e orari dei pasti regolari

Prime semplici indicazioni:

Evitare:

- ✘ ZUCCHERI: zucchero, miele, fruttosio, bibite, caramelle, dolci e dolciumi in genere, ghiaccioli e sciroppi
- ✘ PATATE, soprattutto fritte
- ✘ ALCOLICI: meritano un maggior spazio in una sezione dedicata nel nostro opuscolo



Attenzione a:

- ~ FRUTTA: non esagerare; sono ottime 2-3 porzioni di frutta fresca e di stagione al giorno
- ~ AMIDI: pasta, pane e prodotti da forno devono essere consumati integrali o poco raffinati
- ~ LEGUMI: hanno una quota di carboidrati da bilanciare
- ~ DOLCIFICANTI: sono sicuri quando consumati in quantità giornaliere moderate.



Via libera a: verdura, olio extravergine d'oliva e frutta secca oleosa, carni, pesce, uova.

2. Attività fisica costante e regolare

Avvertire sempre il medico in caso di attività sportiva in modo da poter adeguare al meglio la terapia insulina e chiedere al dietista per lo spuntino: è necessario consumare la giusta quantità e il giusto tipo di spuntino per evitare le ipoglicemie durante o dopo lo sport.

3. Correzione del peso: in caso di sovrappeso rivolgersi ad un esperto

DIETA non significa mangiare MENO, ma mangiare MEGLIO

4. Su indicazione medica, eventuale terapia farmacologica.





IPERTENSIONE ARTERIOSA

La pressione del sangue è dovuta alla forza con cui il cuore pompa il sangue nei vasi per farlo circolare in tutto il corpo.

A causa di cambiamenti nei vasi (*dovuti all'età, alla dieta, al fumo o a fattori ereditari*), il sangue trova ostacoli al suo flusso regolare e la pressione può aumentare così da costringere il cuore ad un lavoro maggiore.

Quando la pressione è troppo alta →

IPERTENSIONE

È uno dei fattori di rischio più importanti per le patologie cardiovascolari, **NON** solo in soggetti sovrappeso.

Cosa fare?

Alcuni cambiamenti dello stile di vita, come

praticare attività fisica

smettere di fumare

ridurre il sale

limitare l'alcol

perdere il peso in eccesso

potrebbero essere sufficienti per ricondurre la pressione nel range di normalità .

In caso di valori estremamente elevati il medico potrebbe prescrivere alcuni farmaci da affiancare alle modifiche dello stile di vita.

Anche il consumo eccessivo di sale, caffè, liquirizia o zuccheri semplici possono essere causa di pressione alta.

Come misurarla

- ~ Seduti o sdraiati da almeno 5-10 minuti
- ~ Il braccio libero da indumenti ed appoggiato ad una superficie piana
- ~ Se si è seduti il braccio deve essere all'altezza del cuore e il palmo rivolto verso l'alto.

Annotare i valori che vengono visualizzati:

	Pressione sistolica (massima)	Pressione diastolica (minima)
Ottimale	<120	<80
Normale	120-129	80-84
Leggermente alta	130-139	85-89
Ipertensione 1° grado	140-159	90-99
Ipertensione 2° grado	160-179	100-109
Ipertensione 3° grado	>180	>110

LINEE GUIDA della SOCIETÀ EUROPEA DI CARDIOLOGIA



Curiosità

La **LIQUIRIZIA** è un estratto della pianta *Glycyrrhiza glabra*

La si può trovare sotto forma di prodotto dolciario (confetti, caramelle, chewing gum,...) oppure come radice, liquore, infuso e tanti altri prodotti con tale aroma.

Ha proprietà positive (antispasmodica, antiossidante e epatoprotettiva) oltre a tante altre funzioni fitoterapiche (antivirale, antiulcera, lassativa, antinfiammatoria, espettorante e gastroprotettiva).

Tuttavia la liquirizia e la glicerizzina in essa contenuta vantano **un'azione ipertensiva.**



Riduce infatti l'attività dell'aldosterone e del cortisolo aumentando la ritenzione del sodio e favorendo la perdita di potassio e livello renale.

La liquirizia dovrebbe essere consumata con particolare moderazione - se non addirittura evitata - dai pazienti affetti da:

- ~ **ipertensione arteriosa**
- ~ **ipokaliemia**
- ~ **insufficienza renale cronica.**



Ricca di flavonoidi liberi e glicosilati (liquiritina e isoliquiritina), sali minerali (magnesio, potassio e fosforo) e vitamine.

In ogni caso, CONSULTARSI SEMPRE CON IL MEDICO prima di assumere alimenti in dubbio.



SALE e SODIO

Il sodio può favorire la ritenzione di liquidi, con un aumento del carico di lavoro ed affaticamento del muscolo cardiaco.

Una dieta povera di sodio aiuta a evitare i disturbi ad esso collegati: affanno, gonfiore, incremento del peso, aumento della pressione arteriosa.

Cosa succede se...	La pressione sistolica (massima)	La pressione diastolica (minima)
Si riduce il consumo di sodio a 2 grammi al giorno	si riduce di 6-8 mmHg	si riduce di 3-4 mmHg
Si perde qualche kilo raggiungendo il peso ideale	si riduce di 5-10mmHg	si riduce di 3-5 mmHg
Si consuma molta frutta e verdura e si riducono i grassi saturi e il sale	si riduce di 8-14mmHg	si riduce di 4-7 mmHg
Si svolge regolare attività fisica (30minuti al giorno di cammino a passo sostenuto)	si riduce di 4-9mmHg	si riduce di 2-4mmHg

Suggerimenti per limitare il consumo di sale e sodio

- ✓ Evitare i piatti pronti e i cibi in scatola → Preferire cibi freschi
- ✓ Eliminare i prodotti da forno salati in superficie e le salse industriali
- ✓ Ridurre il consumo di insaccati ed affettati a favore di carni bianche e pesce
- ✓ Attenzione all'uso del dado da brodo e della salsa di soia
- ✓ Cucinare senza dado e sale → Aggiungerne solo un poco a fine cottura e sempre iodato.
- ✓ Per condire usare erbe, aromi e spezie per arrotondare il sapore
- ✓ Evitare di portare il salino a tavola

Limitare l'aggiunta di sale agli alimenti può sembrare difficile ma il palato si può educare e, se la riduzione avviene gradualmente, si abituerà al nuovo regime trovando gustose anche quelle pietanze che fino a poco tempo prima sembravano insipide.



✓ Controllare per tutti gli alimenti sull'etichetta nutrizionale il tenore del sale

Il sale si trova anche nascosto negli alimenti sottoforma di:

- ✗ *glutammato di sodio*
il principale ingrediente dei dadi da brodo
- ✗ *benzoato*
conservante nelle salse, nei condimenti e nelle margarine
- ✗ *citrato*
esaltante di sapore dei dolci, gelatine e alcune bevande
- ✗ *citrosodina* (per digerire)



**CONTROLLARE
L'ETICHETTA**

*dei prodotti confezionati dove viene specificato il contenuto di sodio e
PREFERIRE quelli in cui la quantità NON supera i 0.4g (o 400mg) per porzione.*

Sodio

0.4g

DATI IN ETICHETTA Su 100g di prodotto	SODIO	SALE
ALTO	+ 0.4 g	+1.2 g
MEDIO	0.12- 0.4 g	0.3 – 1.2g
BASSO	< 0.12 g	< 0.3 g

ALCUNI ESEMPI	Contenuto in g di sodio per 100g di prodotto
Sale da cucina	39.3
Dado per brodo	16.9
Aringa salata	5.9
Salsa di soia	5.5
Alici sotto sale	3.6
Speck	2.7
Salame	2.5
Prosciutto crudo	2.4
Wurstel	1.9
Pecorino	1.9
Caciotta affumicata	1.9
Sottilette	1.6
Gorgonzola	1.5
Feta	1.4
Salsiccia	1.3
Salsa ketchup	1.1
Crackers salati	0.88
Margarina	0.8
Pane comune	0.54
Legumi in scatola	>0.3
Pollo e carni bianche	0.09
Ricotta di vacca	0.08
Latte vaccino	0.05
Fesa di tacchino	0.05
Pesce fresco	0.04
Verdure	<0.02
Patate	0.007
Legumi secchi	0.004
Riso e pasta	0.003
Frutta	<0.002
Farina	0.002
Olio	Tracce

Curiosità

Il **CAFFÈ** è una delle bevande più bevute al mondo e in Italia sono consumati circa 6kg/annui a persona in media.

Consumato in dosi moderate e con costanza quotidiana, può essere un aiuto importante nella prevenzione di malattie metaboliche come il diabete di tipo 2, malattie respiratorie, tumorali, neurodegenerative come il Parkinson; inoltre mantiene la funzionalità cognitiva con l'avanzare dell'età, ha un effetto natriuretico, anti-infiammatorio e prebiotico.

Tuttavia vi può essere una relazione tra consumo di caffè e aumento del rischio di infarto miocardico e di patologie coronariche oltre ad un aumento della pressione arteriosa. Questa azione è ancora in fase di studio e sicuramente dipende dalla genetica individuale.

Pertanto l'indicazione al consumo di caffè per il soggetto sano è di non superare le 3 tazzine di caffè al giorno.

In caso di patologia o disturbo cardiovascolare consultare il medico.

Ad oggi sono presenti sul mercato molte alternative prive di caffeina (*caffè decaffeinato, caffè di orzo, di ortica, di cicoria,...*) liberamente consumabili nell'arco della giornata (senza comunque abusarne) nelle propria pausa caffè.



Ricco di antiossidanti naturali che però possono essere persi con i processi di lavorazione, macinazione, tostatura e cottura.



Attenzione non solo al caffè: la caffeina è presente anche nel tè, nel cacao ed aggiunta ad alcun bibite con effetti sul sistema nervoso centrale, aumento dello stato di allerta e riduzione della tendenza al sonno.

Inoltre chi fuma è anche fortissimo consumatore di caffè ed in questo caso l'incidenza di patologie coronariche e cardio-metaboliche è molto maggiore.



RESTRIZIONE IDRICA

QUANTO E COSA BERE

Il cuore funziona come una pompa; per non sovraccaricare il suo lavoro, il medico può indicare una **RESTRIZIONE** di **LIQUIDI**, che significa:

BERE SOLTANTO 1 LITRO al giorno,
che corrisponde a:



2 bottigliette
(0.5L) di acqua

oppure

8 bicchieri piccoli
(da 125ml)

oppure

1 bottiglietta
(0.5L) di acqua
e due tazze di tè.



Evitare in questo periodo bibite e succhi di frutta;
è concesso al massimo 1 caffè **DECAFFEINATO** o di **ORZO**.



Senza alcuna restrizione medica, è una sana abitudine bere almeno 1,5L al giorno.

Non solo **ACQUA**, ma anche:

- ✓ Brodi, minestre e passati di verdura
- ✓ Succhi di frutta, spremute, centrifughe
- ✓ Te, tisane, camomilla, caffè e altri infusi
- ✓ Latte vaccino e latti vegetali
- ✗ Bibite e alcolici



**Bere liquidi aiuta la
regolarità intestinale.**



FUMO

NO, GRAZIE!

Rischi correlati

(bastano poche sigarette)

- Aumento triplo del rischio di malattia cardiaca
- Innalzamento della pressione
- Riduzione della quantità di ossigeno che arriva al cuore e alla cellule
- Riduzione del calibro dei vasi sanguigni
- Lesione delle pareti dei vasi ed aumento dell'accumulo di grassi
- La nicotina favorisce l'aritmia
- A lungo termine riduzione delle prestazioni intellettuali
- Precoce invecchiamento delle pelle con rughe e macchie
- Ingiallimento delle dita
- Minor capacità di filtrazione renale e tumore al rene
- Riduzione della forza muscolare e della resistenza alla fatica
- Infiammazione e degenerazione anche a livello degli occhi
- Alito pesante, cattivo odore, mal di gola e rischio di tumore a laringe
- Raffreddore, tosse persistente, bronchiti, enfisema polmonare, tumore al polmone
- Brucciore e acidità gastrica, colite, denti macchiati, tumore all'esofago
- Tumore alla vescica
- Impotenza negli uomini
- Gravi problemi a feto e neonato in caso di fumo in gravidanza, anche passivo

Se non si sospende l'abitudine al fumo,
soprattutto dopo un evento cardiovascolare,
il rischio di recidiva, di affezioni respiratorie o di tumore
è particolarmente elevato.

È un obiettivo difficile, ma è un'abitudine che si può eliminare
Decidi subito!
Non rimandare
Non temere i sintomi da astinenza.
Tutto il fumo è dannoso, anche quella della pipa e del sigaro.



ALCOL

NO, GRAZIE!

Rischi correlati

(con tutti i tipi di alcolici)

Carenze nutritive, anemia e rischio di malnutrizione

Disidratazione

Rallentamento della digestione ed aumento di grassi nel sangue

Neuropatia periferica, tremore, gravi di allucinazioni, psicosi, demenza

Gastriti acute e croniche, emorragie, ulcere, cirrosi epatica e danni al pancreas

Innalzamento della pressione arteriosa e comparsa di vari tipi di cardiopatie.

Aumento del rischio di tumore (mammella, cavo orale, faringe e prime vie aeree, stomaco)

Interferenze fra alcol e farmaci

Depressione, disagio e fragilità

Dipendenza



SE SI DESIDERA COMUNQUE CONSUMARE ALCOL

- Bere in quantità moderate
- Preferire bevande a basso tenore alcolico (vino e birra)
- Bere durante i pasti secondo la tradizione italiana oppure immediatamente prima o dopo mangiato
- Non consumare bevande alcoliche prima di mettersi alla guida di autoveicoli o all'uso di apparecchiature delicate o pericolose per sé o per gli altri o in altre situazioni che richiedono di conservare intatte attenzione, autocritica e coordinazione motoria.
- Evitare l'alcool in caso di assunzione di farmaci, soprattutto se non richiedono la prescrizione medica, a meno che non ci sia esplicita autorizzazione da parte del medico curante.
- Ridurre l'assunzione di bevande alcoliche in caso di sovrappeso od obesità o se presente una familiarità per diabete, obesità, ipertrigliceridemia, ecc.



COTTURE

Quali cotture preferire? →

- ✓ Forno
- ✓ Microonde
- ✓ Vapore
- ✓ Bollitura
- ✓ In pentola antiaderente
- ✓ Cartoccio con carta forno
- ✓ Friggitrice ad aria



perché?

Perché permettono di:

1. usare meno grassi
2. cuocere senza “friggere”
3. cuocere senza produrre sostanze nocive.

Curiosità

È una sostanza cancerogena che si forma durante la cottura, quando alimenti ricchi di zuccheri riducenti e asparagina, ad esempio le patate e i cereali, sono sottoposti a temperature maggiori di 120° C (come accade durante la frittura o la cottura al forno) ed acquistano un colore marroncino che li rende più appetitosi.

I prodotti che maggiormente apportano acrilammide sono: **patate fritte e al forno, chip, caffè tostato, prodotti da forno come pane, pizza, biscotti, fette biscottate, cereali da colazione e crackers.**

Il colore degli alimenti è di aiuto per individuare la presenza di acrilammide. Nello specifico è il colore **dal marroncino al marrone scuro** che indica chiaramente la presenza di questa sostanza cancerogena. Più sarà scuro il colore ed estesa l'area interessata, maggiore sarà la quantità di acrilammide. Se il colore, invece, è dorato la presenza di acrilammide potrebbe essere “trascurabile”.

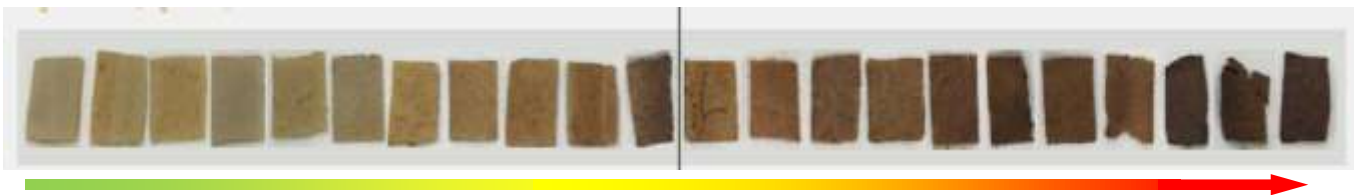
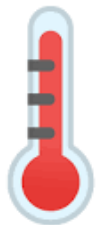
Nella mollica del pane o nelle patate bollite, non c'è acrilammide.

Per esempio
L'ACRILAMMIDE



Indicazioni generali

- ✓ Preferire **olio extravergine d'oliva, di mais o girasole** al posto di burro, panna e margarine.
- ✓ Usare i grassi da condimento preferibilmente **a crudo** ed evitare di ri-utilizzare grassi e oli già cotti.
- ✓ Non eccedere nel consumo di alimenti fritti, massimo ogni 15 giorni.
- ✓ Prediligere cotture più lunghe nel tempo ma a temperatura più bassa. L'acrilammide si forma più velocemente a temperature superiori a 180°C.
- ✓ Distribuire bene gli alimenti (per esempio le patate) sulla teglia in modo che cuociano in modo omogeneo.
- ✓ Controllare sempre il colore durante la cottura e spegnere la fiamma quando sono dorati e non marroncini.



Trucchi del mestiere

- ✓ Usare il brodo, il vino o la passata di pomodoro per i soffritti.
- ✓ Usa la carta forno per evitare il contatto con l'alluminio o la teglia.
- ✓ L'aggiunta alla farina di rosmarino, noce moscata, finocchio, anice e chiodi di garofano, riduce la formazione di acrilammide di circa il 20%.
- ✓ Mettere in ammollo le patate con estratto di tè verde per 1 minuto prima di cuocerle al forno o friggerle.





FARMACI

Brevi e semplici indicazioni sull'assunzione della terapia farmacologica

- Assunzione orale (per bocca):

<i>Prima del pasto</i>	Significa nei 30 minuti prima dell'inizio del pasto, quando lo stomaco è vuoto.
<i>Dopo il pasto</i>	Significa subito dopo aver terminato il pasto, quando lo stomaco è pieno.
<i>Lontano dai pasti</i>	Significa almeno un'ora prima del pasto o due ore dopo.
<i>Indipendentemente dai pasti</i>	Significa in qualsiasi momento della giornata, a prescindere dalla ripienezza gastrica.

- Alcune sostanze possono interferire con l'effetto del farmaco:

- Alcolici
- Succo di pompelmo
- Preparati a base di erbe
- Altri farmaci (per es. lassativi, analgesici e antiacidi)

- Ricordare:

- I farmaci vanno tenuti lontano dalla portata dei bambini
- Le confezioni devono conservate in ambienti a temperatura non maggiore ai 25° ed alcuni farmaci (insulina) devono essere mantenuti in frigorifero
- Fare attenzione che sulle compresse non ci siano dei segni di deterioramento come cambiamenti di colore, sapore o odore insoliti
- Non assumerli se scaduti ma eliminarli negli appositi contenitori
- Se durante l'assunzione di un farmaco avverte degli effetti indesiderati avverta il suo medico

Non assumere farmaci senza consultare preventivamente il medico



Curiosità



Il **POMPELMO** è un agrume dalle svariate proprietà benefiche.

E' ricco di acqua, vitamina C, sali minerali, acido citrico e pectine. E' ottimo in estate poiché è rinfrescante e apporta poche calorie (26Kcal/100g)

Tuttavia il suo succo può interferire con alcuni farmaci, compromettendo in maniera significativa la loro attività biologica attraverso interazioni metaboliche.

Il pompelmo interferisce con numerosi farmaci tra cui:

- Farmaci per il controllo del colesterolo (statine)
- Farmaci per il cuore (anti-ritmici, agenti immunosoppressori, bloccanti del canale del calcio)

Il succo di pompelmo aumenta inoltre la tossicità di certi farmaci antiaritmici (*amiodarone, chinidina, propafenone e carvedilolo*) e procura una grave vasodilatazione sistemica (soprattutto in presenza di nitrati) se consumato nel periodo di assunzione di prodotti contro la disfunzione erettile (*sildenafil, tadalafil, vardenafil*).

Esistono, comunque, altre classi di farmaci che non hanno mostrato alcun effetto tossico se assunti con il succo di pompelmo e possono dunque essere usati come terapia alternativa in quei pazienti che manifestano un alto rischio d'interazione farmacologica con il pompelmo.

I pazienti, in ogni caso, DOPO CONSULTAZIONE CON IL MEDICO, possono scegliere di escludere il pompelmo dalla loro dieta e consumare altri tipi di frutta, tra cui altri agrumi (limoni, arance e mandaranci) .



TAO

Gli anticoagulanti orali dicumarolici (*Warfarin-Coumadin* e *Acenocumarolo-Sintrom*) sono farmaci in grado di modificare la capacità di coagulare del sangue e mantenerlo più fluido.

La TAO (Terapia con Anticoagulante Orale) serve quindi a ridurre il rischio di formazione di trombi e coaguli all'interno dei vasi sanguigni (vene ed arterie) in pazienti che, per la loro malattia, corrono questo rischio.

MA...

L'azione di questi farmaci interferisce con i fattori della coagulazione, cioè quelle sostanze nel corpo che promuovono la formazione di un coagulo, tra cui la **vitamina K**.



In realtà non esistono alimenti controindicati ma è necessario mantenere una dieta povera di vitamina K, tramite esclusione di prodotti che ne siano ricchi, in modo da non creare squilibri temporanei nell'efficacia della terapia.

VALORE *INR*

I tempi e il grado di coagulazione sono descritti dal valore di **INR** (*International Normalized Ratio*) che consente di misurare la "fluidità" del sangue.

Più alto è il valore INR, maggiore è la fluidità del sangue e maggiore è il rischio di avere delle emorragie.

Ogni qualvolta si riscontra una variazione dell'INR (non giustificata da modificazione o errata assunzione della dose di anticoagulante) devono essere prese in considerazione le abitudini alimentari che comportano un significativo aumento o riduzione dell'apporto di vitamina K.



Durante il periodo di assunzione TAO seguire le seguenti indicazioni

DA EVITARE (solo nel periodo di terapia):

× **Erbe aromatiche** (fresche ed essiccate)

come *prezzemolo, salvia, origano, timo, maggiorana, basilico, erba cipollina,*

Usarle solo come “ornamento” o
aggiungerle a fine cotture sui piatti altrui.



× **Tè** (verde e nero)

ATTENZIONE ALLE ERBE MEDICINALI E AI PREPARATI D'ERBORISTERIA

**Possono avere effetti collaterali indesiderati,
spesso gravi, non indicati.**

Tali prodotti hanno un contenuto non noto di vitamina K e di sostanze interferenti.

Alcuni infusi, in particolare quello di tè verde, possono contrastare in maniera elevata l'azione degli anticoagulanti così come alcuni integratori a volte assunti sotto forma di tisane, opercoli e/o compresse.

L'uso di tali prodotti è sconsigliato in quanto si associa spesso a variazioni non prevedibili del INR.

Discutere con il medico l'eventuale assunzione di prodotti a base di erbe.



Potenziano l'effetto anticoagulante	Riducono l'effetto anticoagulante	Altre variazioni poco stabili
<i>Ganoderma Japonicum</i>	<i>Passiflora</i>	<i>Coenzima Q</i>
<i>Salvia miltiorrhiza</i>	<i>Ginepro</i>	<i>Mirtillo (integratore)</i>
<i>GinkoBiloba</i>	<i>Verbena officinale</i>	<i>Fieno greco</i>
<i>China</i>	<i>Ginseng</i>	<i>Gambo d'ananas</i>
<i>Aglio (integratore)</i>		<i>Spirea</i>
<i>Iperico</i>		<i>Tamarindo</i>
<i>Salice bianco</i>		<i>Pompelmo</i>



× **Soia:** germogli, fagiolini e olio

× **Alghe marine**

× **Fegato e fegatini**

× **Verdura verde a foglia larga:**

verze, spinaci, coste, biette, cime di rapa, lattuga, altra insalata verde, rucola, radicchio (verde e rosso), cicoria, foglie d'ortica.

× **Brassicacee:**

broccoli, cavolo cappuccio, cavolfiore, cavolini di bruxelles.

Utilizzare olio extravergine d'oliva o di semi (*mais, girasole, sesamo, arachidi*) come da indicazioni per una sana alimentazione



Ciò non significa non poter mangiare verdura!

Ci sono tantissime altre varietà di ortaggi da poter consumare prestando attenzione al colore e alla stagionalità

Sì, IN LIBERTÀ

CON CRITERIO



Giallo

Arancio

Rosso

Viola

Verde



PSICOLOGIA



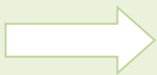
Parola all'esperto

Psicologa - psicoterapeuta
dott.ssa Patrizia Borghetti

CHE COS'E' LO STRESS?

Si definisce **STRESS** la risposta dell'organismo di fronte a qualsiasi situazione (fisica, biologica, psicosociale) che si deve affrontare.

Lo stress in generale è una risposta di **ADATTAMENTO** che permette all'organismo di fronteggiare tutte quelle situazioni che quotidianamente si presentano.



In caso di pericolo è proprio lo stress che mobilita tutte le riserve di energia necessaria ad un'attività muscolare di emergenza: serve per una risposta di **fuga o attacco**, meccanismo che permetteva all'uomo preistorico di affrontare le difficoltà e sopravvivere.

Oggi gli **stimoli** che innescano una reazione di stress sono cambiati, per esempio: situazioni conflittuali in famiglia e sul lavoro, insicurezza economica, il traffico, etc...



Però la reazione di stress avviene come migliaia di anni fa e la sua funzione rimane quella di attivare **condizioni psico-fisiche migliori** per reagire nel **modo più adattivo** possibile alle varie situazioni che si presentano nella vita.

LO STRESS E' DANNOSO PER LA SALUTE?



Il meccanismo di stress e le sue conseguenze sono, fin dalle origini, NATURALI.

Lo stress diviene negativo e pericoloso per la salute in alcune condizioni.

Lo stress è dannoso QUANDO:

- La risposta fisiologica da stress viene impedita da “regole sociali”.
- Gli stimoli sono troppo intensi e/o prolungati nel tempo.
- Vi è una enorme quantità di stimoli di lieve entità che, proprio perché inavvertiti, non vengono gestiti adeguatamente.
- Vi è uno stato di allarme continuo.
- Tra una reazione da stress e l'altra non vi è un periodo di recupero sufficiente

Tutto questo provoca **ansia, tensione, depressione, stanchezza, irritabilità** e una serie di **modificazioni fisiologiche** che preparano le condizioni per l'insorgenza di **malattie specifiche**.

Lo Stress è dannoso PERCHE':

- Si verificano effetti negativi **sull'apparato cardiovascolare** (elevato aumento della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa, comparsa di aritmie)
- Si crea insicurezza e nervosismo che stimolano lo **stomaco** e causano contrazioni spasmodiche dell'**intestino**.
- Si verifica una diminuzione delle **difese immunitarie**.

Lo stress **non adeguatamente controllato**, insieme all'incidenza di altri fattori patologici (cause organiche specifiche, fumo, obesità, sedentarietà, ecc.), può favorire l'insorgenza di numerose **patologie organiche** come i disturbi coronarici o **psicologiche** come l'insonnia, gli stati d'ansia e depressione.



COME GESTIRE LO STRESS?

Il problema non deriva quindi dallo stress, ma dal suo controllo.

Gestire lo stress non vuol dire avere sempre lo stesso livello di risposta ma saper modulare adeguatamente le risposte da stress secondo lo stimolo che si presenta.

Non si deve ovviamente pensare a cambiamenti drastici, radicali e immediati ma a **traguardi parziali** che permettano **progressivamente**, non l'eliminazione dello stress, ma **il CONTROLLO DELLE REAZIONI**.

Il modo di essere, di pensare, di agire è frutto di una serie di apprendimenti avvenuti attraverso l'esperienza della vita.

Questi pensieri ed azioni (*pensare in modo pessimistico o fare sempre tutto di fretta o reagire passivamente o con rabbia*) sono diventate **abitudini radicate** ma disadattive.

Si possono **imparare strategie** idonee per gestire meglio lo stress, **“ALLENANDOSI”** per fronteggiarlo con successo.

Cambiare non è mai un processo facile e richiede impegno ma apporta il vantaggio di acquisire ed incrementare abilità che nel tempo diventano abitudini stabili finalizzate al proprio **BENESSERE PSICO-FISICO**.

Il programma di gestione dello stress è lungo ed impegnativo e deve essere articolato, per gradi e seguire una strategia strutturata, il supporto dello psicologo è importante. In linea generale è così suddiviso:

- imparare a **riconoscere** il livello di stress (identificare le situazioni e riconoscere i segnali di risposta)
- intervenire sugli stimoli stressanti quando è possibile
- **intervenire sulle reazioni da stress: strategie psicologiche che agiscono su pensieri ed emozioni e strategie comportamentali che agiscono sulle azioni.**

ATTIVITÀ FISICA



Parola all'esperto

Paolo Gaffurini, Sport Science and Human Movement PhD

Laboratorio di Riabilitazione Neuromuscolare e Biomeccanica
delle Attività Motorie Adattate (LARIN)

INTRODUZIONE

E' ormai ampiamente ed in modo schiacciante dimostrato che una regolare attività fisica permette di ottenere molti benefici su svariati aspetti della salute dell'individuo.

Gli effetti si manifestano in una riduzione del rischio di incorrere in malattie croniche come problematiche cardiache, diabete di tipo 2, prevenzione dei tumori oltre che al mantenimento delle funzioni fisiologiche anche in età anziana.

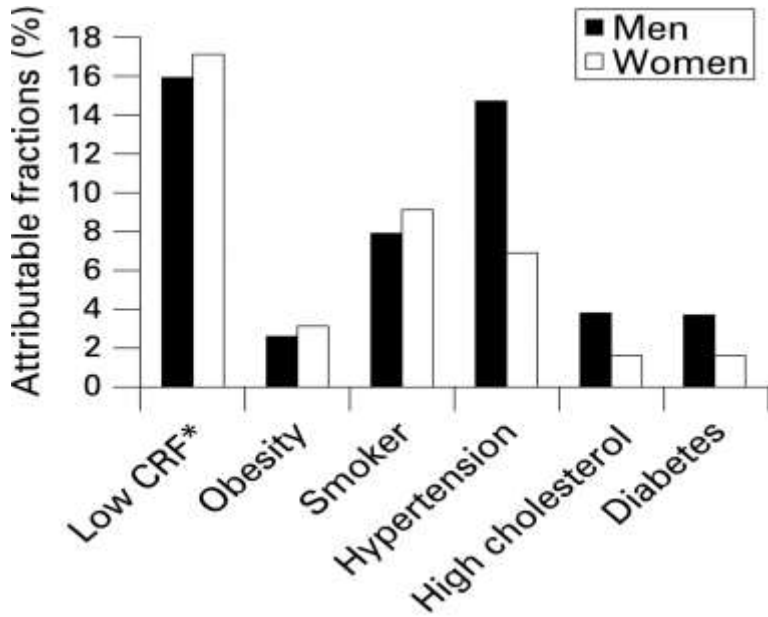
Allo stesso modo è altrettanto evidente come i benefici dell'attività fisica si manifestino anche in ambito cognitivo, migliorando la salute del sistema nervoso e del cervello, ritardandone il decadimento nello svolgimento delle proprie funzioni.

Le evidenze della letteratura scientifica dimostrano come l'inattività fisica sia uno dei maggiori problemi per la salute pubblica del XXI secolo.

“La mia impressione è che gli stessi medici e soggetti che operano in ambito di salute pubblica, sottovalutino e non apprezzino adeguatamente l'importanza dell'attività fisica”

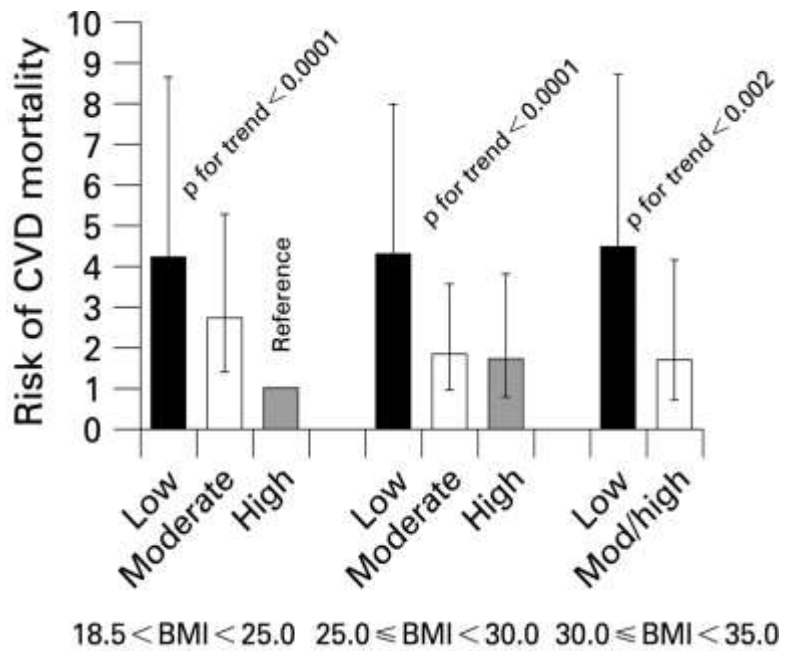
Steven Blair, British Journal of Sport Medicine





I grafici mostrano come i vari fattori di rischio incidano percentualmente sulle cause di morte dei soggetti che erano stati coinvolti nello studio denominato “Aerobic Center Longitudinal Study”. Questo studio dimostra in maniera molto chiara come uno scarso livello di fitness cardio respiratorio rappresenti la prima causa di morte negli uomini e nelle donne.

Un altro interessante studio ha messo in evidenza l'importanza dell'attività fisica. In questo caso sono seguite 2316 persone con una diagnosi di diabete di tipo 2. I pazienti sono suddivisi in 3 gruppi in base al loro Indice di Massa Corporea (BMI) e viene registrato il loro livello di attività fisica quotidiana. Nei pazienti più attivi, il rischio di morte si riduceva drasticamente.



Si può addirittura osservare dal grafico come i pazienti obesi ma attivi, hanno un rischio minore di morte rispetto a quelli normopeso sedentari.



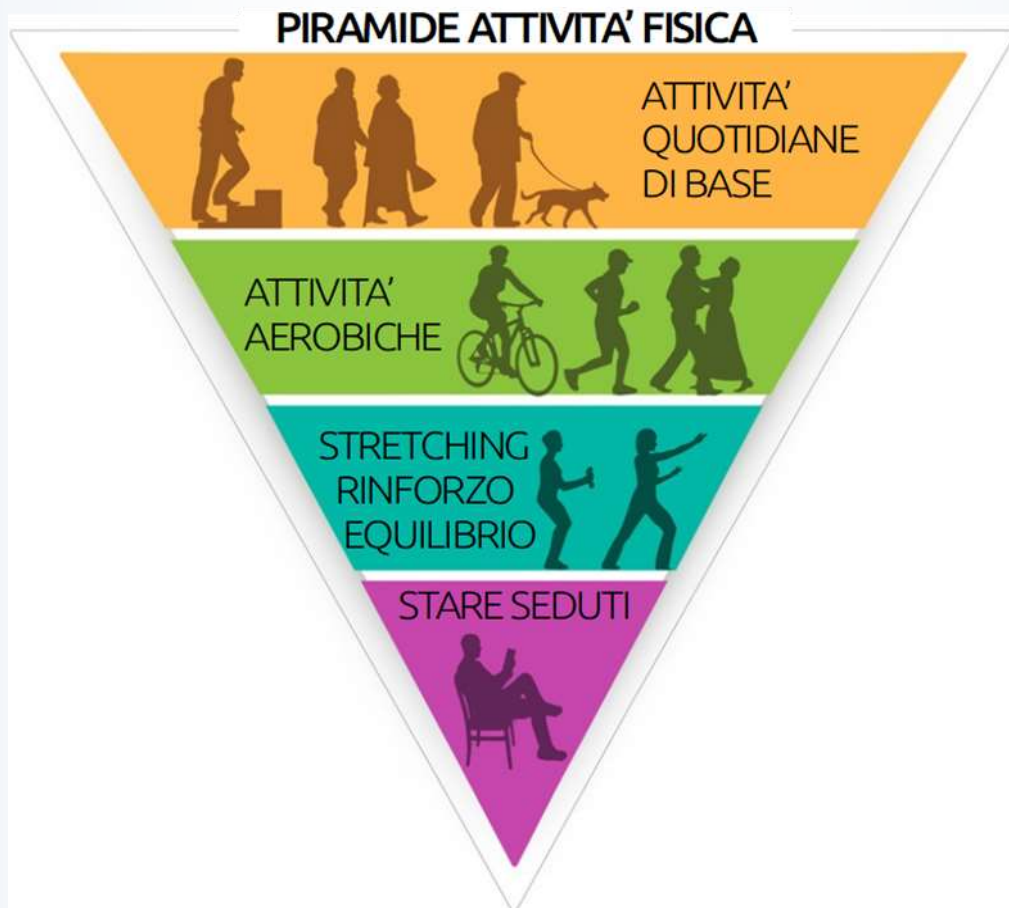
L'obiettivo è quello di trasformare il messaggio
“fai attività fisica per perdere peso” in
“fai attività fisica perché è molto importante per la tua salute”.

PER CAPIRSI

Il punto di partenza per cercare di orientarsi ed iniziare ad avere uno stile di vita attivo è quello di avere delle linee guida di riferimento, partendo anche da una terminologia corretta. Il report del 2008 delle linee guida dell'attività fisica, pubblicato dal Governo Americano sottolinea la differenza tra due diversi aspetti:

- **Attività fisica:** è qualsiasi movimento del corpo, prodotto dalla contrazione muscolare, che aumenta il dispendio calorico oltre i valori basali. L'attività fisica può essere caratterizzata e definita in base alla tipologia o all'intensità con cui viene svolta.
- **Esercizio fisico:** E' una sottocategoria dell'attività fisica e deve essere pianificato, strutturato, ripetuto e volto al mantenimento di una o più capacità condizionali (resistenza, forza, velocità) o abilità motorie (flessibilità muscolare, equilibrio).

PIRAMIDE (ROVESCIAIA) DELL'ATTIVITÀ FISICA



PIRAMIDE (ROVESCIAITA) DELL'ATTIVITÀ FISICA

LIVELLO 1:

In cima alla piramide troviamo le attività quotidiane da svolgere **il più possibile**, senza alcuna particolare controindicazione:

camminare da soli o meglio ancora in compagnia, fare lavori domestici, portare a spasso il cane, salire le scale sono tutti ottime soluzioni per aumentare il livello di attività fisica quotidiana

LIVELLO 2 e LIVELLO 3:

A metà della piramide troviamo **attività più specifiche ed intense** di tipo prevalentemente aerobico:

nuotare, andare in bicicletta, fare escursioni, ballare, praticare sport ricreativi. Tutti questi andrebbero svolti, se con un'intensità moderata, 5 volte a settimana per almeno 30 minuti. Se l'intensità invece fosse vigorosa basterebbero 20 minuti al giorno, 3 volte a settimana.

In **età adulta ed anziana** è molto importante poi svolgere non solo esercizi prettamente aerobici, ma anche lavori di allungamento muscolare, equilibrio e coordinazione e di rinforzo muscolare con sovraccarichi moderati.

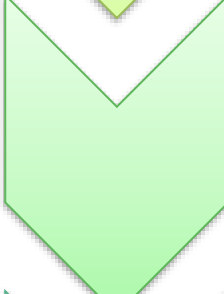
Tali tecniche permettono di mantenere in efficienza l'apparato muscolo / scheletrico, contribuendo a prevenire l'osteoporosi ed il rischio di cadute accidentali durante la vita quotidiana.

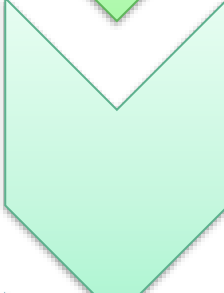
LIVELLO 4:

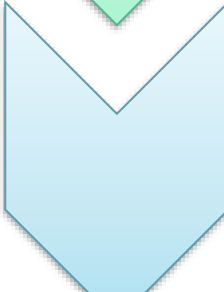
In fondo alla piramide troviamo la **sedentarietà che andrebbe evitata** il più possibile. La famosa pennichella dopo pranzo andrebbe sostituita con una piccola passeggiata che contribuisca a facilitare la digestione ed acceleri il transito intestinale. Invece che guardare la TV si potrebbe leggere un libro, magari su una panchina in un parco, piuttosto che pigramente sul divano di casa propria. Se proprio vogliamo guardare la TV, potremmo farlo mentre pedaliamo con una cyclette o mentre svolgiamo semplici esercizi di stretching su un comodo tappetino.

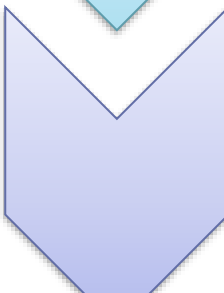
L'INTENSITÀ' DELL'ESERCIZIO

- 
- L'unità di misura di riferimento per stabilire l'intensità dell'attività fisica sono i **METs**.

- 
- Si definisce MET il rapporto tra il dispendio energetico di un'attività ed il dispendio energetico a riposo.

- 
- Se una persona svolge per 30 minuti un attività fisica a 4 METs, avrà svolto un lavoro dell'intensità di 120 MET-minuti (oppure 2 METs/ora).

- 
- Le raccomandazioni scientifiche mediche (Nelson M et al, 2007) riportano che per il mantenimento della salute in età adulta, andrebbero raggiunti **dai 500 ai 1000 METs-minuto di esercizio a settimana**.

- 
- Attenersi al minimo di METs settimanali permetterebbe di **ridurre sostanzialmente il rischio** di morte prematura, ma sono necessari sicuramente più di 500 METs per la prevenzione di patologie.

- 
- **In altre parole, più attività fisica viene svolta, migliori sono i benefici ottenuti**



In letteratura esistono numerose tabelle che descrivono i METs attribuiti a ciascuna attività fisica.

LEGGERO < 3 METs	MODERATO Da 3 a 6 METs	INTENSO > 6 METs
Camminata lenta	Camminata a media velocità	Fare un'escursione Correre
 Pescare	Portare a spasso il cane	Trasportare carichi pesanti
 Stare in piedi Svolgere un lavoro leggero (<i>cucinare, pulire i piatti</i>)	Fare lavori domestici (<i>pulire finestre, passare aspirapolvere, sbattere i tappeti</i>)	Giocare a basket Giocare a calcio
Suonare uno strumento	Fare lavori di giardinaggio	Giocare a tennis (singolo) 
Salire lentamente le scale 	Salire le scale Pedalare a bassa intensità	Pedalare velocemente

Tabella adattata da: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/mets-activity-table/>

Semplificando maggiormente, le linee guida specificano che sono necessari **150 minuti di attività fisica ad intensità moderata** per raggiungere i 500 METs settimanali.

Per raggiungere i 1000 METs invece servono almeno 75 minuti a settimana di attività vigorosa.

In conclusione vanno considerati i seguenti aspetti:

1. Pianificare l'attività fisica facendosi consigliare da un parere esperto.

→ ***Non affidarsi a riviste, internet, TV***

2. Avere cura di seguire in modo costante il programma prestabilito.

→ ***Non è possibile sperare di ottenere risultati senza una costante pratica.***

3. Fissare dei mini obiettivi e cercare di verificarne man mano il raggiungimento.

Esempio: stabilire l'obiettivo di camminare ogni giorno per almeno 15 minuti consecutivamente e verificare dopo una o due settimane se si è raggiunto l'obiettivo.

4. Cercare di trovare un'attività fisica piacevole.

→ ***La noia o lo scarso gradimento portano inevitabilmente all'abbandono.***

5. Se si ha poco tempo a disposizione cercare di svolgere comunque l'attività, scomponendola in varie sedute giornaliere che vi permettano di raggiungere comunque la durata stabilita dal programma.

→ ***Ricordarsi comunque che 30 minuti di attività fisica continuativa sono meglio di 10 + 10 + 10 minuti in momenti separati.***



NOTE



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

QUINDI...

1. A tavola non devono mancare le **fibre** a pranzo e a cena: *verdura in quantità nei sughi o come contorno, una porzione di frutta e cereali integrali.*
2. Preferire *carni bianche* (pollo, tacchino, coniglio, lonza di maiale), *pesce e legumi* (fagioli, piselli, ceci, lenticchie) come secondo piatto.
3. Inserire una porzione di **frutta oleosa** a guscio e **semi** nella giornata
4. Aggiungere **aromi naturali**, erbe e spezie al posto del sale.
5. Usare **olio extravergine di oliva** a crudo.
6. **Idratarsi** correttamente. Evitare fumo e alcol.
7. Alleggerire il più possibile il **pasto serale** e anticipare l'orario della cena.
8. Muoversi e fare **attività fisica** tutti i giorni. Non isolarsi in casa, ma mantenere una vita sociale ricca.
9. Mantenere attiva anche la **mente**: leggere, fare giochi di enigmistica o di strategia (cruiverba, scacchi, carte, dama,..) o imparare una lingua nuova sono attività che implicano una ginnastica mentale che mantiene giovane la memoria. Anche frequentare ambienti stimolanti o viaggiare.
10. **Riposare** almeno 7 ore consecutive. Il sonno è importante per il recupero psicofisico. Prendersi dei momenti di riposo o svago durante il giorno è fondamentale per prevenire l'affaticamento e lo stress.
11. Gestire lo stress cercando un metodo adatto a sé per **rilassarsi** o una valvola di sfogo, che non sia l'abuso alimentare. Possono essere utili anche gli esercizi di respirazione e meditazione o una camminata.
12. Per qualsiasi dubbio rivolgersi al proprio **medico**.





CAMBIAMENTO

Controlla i seguenti fattori di rischio e se ne riconosci 1 o più:

- | | |
|--------------------------------|-------|
| ✓ <i>Peso in eccesso</i> | 😊 😐 😞 |
| ✓ <i>Dieta scorretta</i> | 😊 😐 😞 |
| ✓ <i>Fumo</i> | 😊 😐 😞 |
| ✓ <i>Vita sedentaria</i> | 😊 😐 😞 |
| ✓ <i>Stress</i> | 😊 😐 😞 |
| ✓ <i>Diabete</i> | 😊 😐 😞 |
| ✓ <i>Iperensione arteriosa</i> | 😊 😐 😞 |
| ✓ <i>Ipercolesterolemia</i> | 😊 😐 😞 |
| ✓ <i>Familiarità</i> | 😊 😐 😞 |



Ricordare che i soli farmaci o i supplementi senza alcuno sforzo per migliorare lo stile di vita possono dare benefici solo parziali e a breve termine

- **Non è facile**
- **Agisci per gradi**
- **Collabora con il medico e rivolgiti a lui le tue domande**
- **Chiedere aiuto ai professionisti sanitari:**
 - Al fisioterapista per il **movimento**
 - Al dietista per l'**alimentazione**
 - Allo psicologo per lo **stress**



GUIDA PRATICA AD UNO STILE DI VITA SALUTARE

Ed.2023



**Fondazione Teresa Camplani
Casa di Cura Domus Salutis**

www.fondazionecamplani.it

A cura di

Veronica Coccoli, dietista
Responsabile Servizio Dietetico - Direzione Sanitaria

In collaborazione con:

Patrizia Borghetti, psicologa - psicoterapeuta
Servizio di Psicologia – Direzione Sanitaria

Paolo Gaffurini, Sport Science and Human Movement PhD
Laboratorio di Riabilitazione Neuromuscolare e Biomeccanica
delle Attività Motorie Adattate (LARIN)