

# La salute in mostra

## Indagine provinciale sugli stili di vita dei cittadini ferraresi

### Chi abbiamo intervistato?

Sono state intervistate telefonicamente 1747 persone (uomini e donne), scelte in modo da rappresentare la popolazione della provincia fra i 18 e i 79 anni di età.

Fino ad ora non era mai stata effettuata una indagine provinciale sui comportamenti dei cittadini ferraresi.

Ci si doveva accontentare dei dati ISTAT, piuttosto generici e incompleti, essendo riferiti ad un campione su base nazionale.

### Che cosa è stato indagato?

Sono state rivolte domande sui comportamenti quotidiani delle persone (alimentazione, attività fisica, abitudine al fumo), sulla salute percepita e sulle condizioni di salute psico-fisica.

Sono stati studiati i comportamenti degli utenti della strada.

I dati sono ora resi pubblici attraverso 4 mostre, che toccheranno i seguenti argomenti:

[ Mostra blu **Alimentazione e Attività fisica**

[ Mostra rossa **Sicurezza stradale**

[ Mostra gialla **Salute percepita e benessere psico fisico**

[ Mostra verde **Abitudine al fumo**

La finalità di questa operazione è quella di suggerire **comportamenti semplici e facili da seguire** per migliorare lo stato di salute delle persone.



# Muoversi un po' di più, mangiare un po' meno e meglio

## Stili di vita

Nell'ambito della salute gli "stili di vita" o "abitudini di vita" indicano i comportamenti quotidiani delle persone, comportamenti che possono avere conseguenze positive o negative sulla salute e la qualità della vita.

Va sottolineato che, oltre alle abitudini di vita, sono importanti anche altri fattori, come le condizioni complessive nelle quali si vive: fisiche, psicologiche, economiche, culturali, relazionali e ambientali.

## Attività fisica e alimentazione

Rappresentano campi in cui è possibile esercitare azioni di prevenzione primaria che blocchino o ritardino l'insorgere di molte malattie, causate, in tutto o in parte, da abitudini di vita non corrette in rapporto alla salute.

Parleremo anche di **sovrappeso e obesità**.



# Datti una mossa



È quella che ti piace, prova a conoscerla..., datti una mossa

“ Per fortuna le occasioni per stare in salute sono meno impegnative da seguire, non serve fare il seduttore, **basta camminare**, fare un po' di movimento. Non c'è il rischio di fare brutta figura, anzi il movimento mantiene in forma la nostra figura ”

## Perché l'attività fisica?

L'attività fisica serve per mantenere un peso corporeo compatibile con lo stato di salute. Oggi però tendiamo purtroppo a fare poco MOVIMENTO, a causa di un progressivo cambiamento delle abitudini quotidiane verso un modello di vita più sedentario e motorizzato. Dal punto di vista della salute, non svolgere alcun esercizio fisico regolare costituisce un fattore di rischio di grande rilevanza: le persone sedentarie sono più facilmente in sovrappeso, ipertese, diabetiche, con alti livelli di colesterolo.

Secondo la ricerca il 34% delle persone fa vita sedentaria, con una prevalenza femminile, il 25% fa attività fisica, ma non abbastanza, mentre il restante 41% svolge un'attività fisica regolare.

# Pedalarare per stare in forma...



“ Con la bici puoi andare dove vuoi e non disturbi mai... pedalare per scoprire la città, senza problemi di parcheggio, senza disturbare la quiete di posti magici... **pedalare per stare in forma** e tenere lontani i disturbi fisici ”

**Fare attività fisica** non vuol dire necessariamente svolgere attività sportiva, ma almeno adottare comportamenti che diano la preferenza ai propri muscoli anziché alle macchine per compiere le proprie attività quotidiane (esempio: fare le scale anziché usare l'ascensore, camminare o andare in bici anziché usare l'auto). Il movimento andrebbe inserito nella vita quotidiana come normale esigenza di igiene personale. Muoversi per prendersi cura di sé, al pari di altre azioni come lavarsi e curare il proprio aspetto.

# Raggiungere una meta...



Da quando mi hai convinto a fare queste uscite in bici, mi sento bene, sono contento, ...mi sento come se fossi ringiovanito

“ **Raggiungere una meta** affidandoti ai tuoi muscoli, anziché all'auto, ti fa percepire di nuovo le potenzialità del tuo corpo. La fatica, naturalmente adeguata alle tue possibilità, viene ricompensata con la soddisfazione di sentirsi più **autonomi** e meno **automobilisti** ”

## **Sudiamoci questa salute**

L'attività fisica, anche leggera, dovrebbe essere svolta con regolarità e per un tempo utile a produrre benefici, cioè a farci sudare almeno un po'.

Un'attività fisica regolare migliora l'umore e l'autostima e incide in modo consistente sul benessere e sullo stato di salute.

Secondo la nostra ricerca, le persone che praticano regolarmente un'attività fisica, anche di tipo leggero, presentano una media di giorni di "cattiva salute" inferiore rispetto a chi è inattivo.

# Muoversi fa bene alla circolazione...



Quasi quasi facevi prima a piedi...

“ Se abiti poco lontano dal centro e vuoi fare un giro per negozi o incontrarti con gli amici, a volte puoi essere più veloce a piedi o in bici. **Senza macchina siamo più liberi e leggeri**, sicuramente evitiamo il rischio di prendere una multa e poi muoversi fa bene alla circolazione ... non solo a quella stradale ma anche alla nostra ”

**I dati indicano** che le donne fanno meno attività fisica dei maschi. Svolge un'attività fisica leggera il 43,4% dei maschi e il 37,7% delle femmine. Svolge un'attività fisica moderata il 10,4% dei maschi e il 7,4% delle femmine.

# Quanta attività fisica?

Il livello di attività fisica consigliato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per ottenere benefici consiste in un'attività quotidiana che consumi almeno 150 Kilo calorie.

La tabella che segue elenca varie attività fisiche che danno uguale beneficio (misurato come consumo di 150 Kcal) e fornisce qualche elemento per valutare il nostro livello di attività fisica.

## Quanti minuti servono per consumare 150 Kcal?



Usare la  
bici  
30 minuti



Passeggiare  
di buon passo  
30 minuti



Spingere un  
passeggino  
30 minuti



Rastrellare  
le foglie  
30 minuti



Giardinaggio  
30-45 minuti



Ballare  
15-20 minuti



Correre  
a velocità  
moderata  
15 minuti



Lavare  
pavimenti  
o auto  
45-60 minuti



Ginnastica  
leggera  
30 minuti



Nuoto non  
agonistico  
20 minuti

**L'ideale sarebbe praticare 5 di queste o altre attività a settimana.**

### Precauzioni per l'inizio di un'attività fisica

Per coloro che hanno più di 40 anni o non hanno mai praticato attività fisica in precedenza, prima di incominciare è opportuna una visita medica. Si raccomanda di iniziare con 2-3 settimane di impegno modesto, per poi aumentare progressivamente.

# “Macché Piramide d’Egitto!”

È la Piramide alimentare. L'alimentazione è importante. È ormai riconosciuta l'importanza di alcuni alimenti nel proteggere da patologie: ad esempio **la frutta e la verdura**, ricche di fibre, amidi, vitamine e minerali, hanno un effetto protettivo contro diverse malattie tumorali. Ne andrebbero consumate **dalle 3 alle 5 porzioni al giorno**, alcune preferibilmente crude. Possono però aiutare anche minestre di verdura, paste condite con sughi di verdura e preparati a base di frutta, come marmellate, yogurt e succhi.. Va ricordato che i legumi (fagioli, piselli, ceci, soia, etc) contengono proteine alternative a quelle della carne: una pasta e fagioli può quindi essere considerata un piatto unico.

La Frutta e la Verdura sono quindi alla base della nostra piramide alimentare, insieme ai carboidrati.

Salvo controindicazioni mediche, i carboidrati andrebbero consumati **dalle 4 alle 6 volte al giorno**, perché il pane, la pasta, il riso, etc, ci procurano l'energia da spendere durante il giorno..

Poi vengono i secondi piatti come le carni bianche, il pesce, le uova e la carne rossa (poca), da alternare fra loro durante la settimana. Da privilegiare carni bianche e pesce.

I latticini e loro derivati **due volte al giorno**..

Salumi, formaggi e grassi di origine animale come il burro andrebbero consumati con moderazione, **1 o due volte a settimana**.

Fra i grassi vegetali è da consigliare l'olio extra vergine di oliva, da consumare, preferibilmente crudo, anche tutti i giorni (massimo cinque cucchiaini).

Infine i **dolci**, da consumare saltuariamente e in piccole quantità.



# Non siamo cammelli...

## Le “cattive” abitudini alimentari

Un'alimentazione sana è caratterizzata dalla varietà della dieta, tale da assicurare un apporto equilibrato delle sostanze necessarie, e dalla regolarità dei pasti, in particolare attraverso una valorizzazione della colazione e del pranzo.

La nostra ricerca ci dice invece che il 19,6 % degli intervistati non fa mai colazione, ossia segue abitudini che non consentono un'alimentazione equilibrata nell'arco della giornata. Almeno il 15-20% del fabbisogno quotidiano di calorie dovrebbe invece essere assunto al mattino, dopo il digiuno notturno.



**io con un caffè sono capace di tirare avanti fino alla pausa pranzo!**

“Alcuni si vantano di non mangiare alla mattina, come se fosse una dimostrazione di resistenza fisica, ... noi però **non siamo cammelli**, non abbiamo la loro stessa scorta energetica, noi fin dal mattino abbiamo bisogno di nutrimento. Perciò non resistiamo e lasciamoci andare a marmellate, biscotti, succhi di frutta, latte, yogurt ...”

# Sapore di sale



“ Caliamo il consumo di sale per far salire il livello della nostra salute ”

**Per il nostro organismo** sono sufficienti 5 grammi di sale al giorno (un cucchiaino). Un uso smodato di sale favorisce l'ipertensione arteriosa. È consigliabile ridurre progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina e comunque abituarsi ad usare in tavola il sale iodato, che previene disturbi alla tiroide.

# Sapore di mare



Altra cattiva abitudine è quella del **16,7 % dei ferraresi** che non consuma mai pesce, quando invece dovrebbe essere consumato almeno due volte alla settimana.

Il pesce è un'ottima alternativa alla carne. Non contiene grassi saturi che fanno crescere il colesterolo, anzi i suoi grassi, gli Omega 3, lo riducono. Il pesce azzurro, che è anche il più economico, è ricchissimo di questi grassi benefici per l'organismo.

Il consumo medio di pesce su scala provinciale è di 1,4 volte la settimana, tutto sommato un consumo accettabile.

“ Tuffati in un mare di sapori e nuota a volontà ”

# Sono cavoli nostri...



“ Sono cavoli nostri: tutte le verdure fanno bene, ma soprattutto quelle della famiglia delle Crucifere, cioè cavoli, cavoli cappuccio verdi o rossi, verze, cavoletti di Bruxelles, e altri ”

**Altra abitudine poco salutare** è quella del 9,2 % degli intervistati che non consuma mai frutta o verdura, privando come abbiamo già detto, il proprio organismo di una protezione importante.

Ricordiamo che oltre alla protezione data da una alimentazione corretta, esiste la possibilità di aderire allo screening per la diagnosi precoce del tumore del colon retto, screening attivo nella Regione Emilia Romagna e nella nostra provincia.

# Affetto per gli affettati...



“ Sei sicuro che il tuo **affetto per gli affettati** e per la fettina sia ricambiato? Gli affetti sono importanti, ma affezionarsi troppo a carne e salumi può avere effetti indesiderati, ad esempio può far crescere la pancetta ”

**Dobbiamo resistere alla tentazione** della carne, dicono i nutrizionisti, ma si sa quanto... la carne sia debole, infatti il 9,8% dei ferraresi mangia carne tutti i giorni, insomma non sa rinunciare alla classica bistecca o fettina, come dicono i romani.

C'è poi chi mangia salumi tutti i giorni (il 7,2 % degli intervistati).

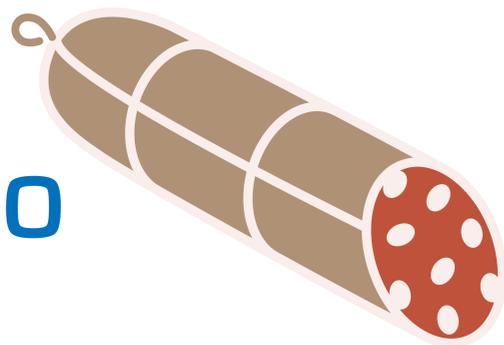
Sono entrambe abitudini non salutari, perché comportano l'aumento di colesterolo, l'affaticamento dei reni, l'aumento di acido urico e un accumulo eccessivo di grassi.

Non abbiamo bisogno di proteine della carne tutti giorni.

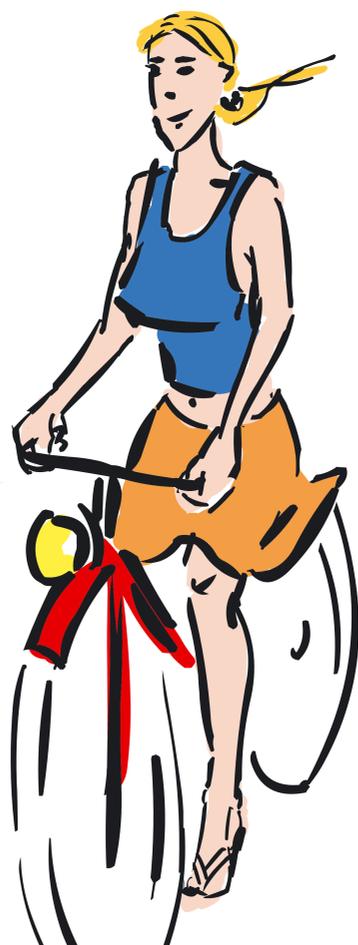
# Meno entrate e più uscite

“ Un bilancio economico non funziona così: così si va in rosso. Se invece abbiamo qualche chilo di troppo il nostro bilancio energetico ha bisogno di andare in pareggio. Come? Riducendo le entrate di cibo e aumentando le uscite energetiche con un po' di movimento. Certo si può convivere serenamente con qualche chilo di più: non siamo obbligati a essere un popolo di modelli e modelle. L'importante è che i chili in più non siano troppi ”

■ CIBO



+ MOVIMENTO



troppo  
cibo e poco  
movimento

■ tendenza  
■ all'obesità

## Sovrappeso e obesità

Il nostro peso corporeo rappresenta l'espressione tangibile del "bilancio energetico" tra entrate e uscite caloriche. L'energia viene introdotta con gli alimenti ed è utilizzata dal corpo sia durante il riposo, sia durante l'attività quotidiana. Se si introduce più energia di quanta se ne consuma, l'eccesso si accumula nel corpo sotto forma di grasso, determinando un aumento di peso oltre il necessario.

L'obesità è, nella maggior parte dei casi, una condizione di rischio per la salute.

# Riprendi la retta... linea

**Dall'indagine risulta** che **circa la metà** degli intervistati ha una peso normale (donne 54 % e uomini 41%), mentre **il 35%** è in sovrappeso (donne 28% e uomini 43%). **Il 12%** degli intervistati si trova in condizioni di obesità (donne 11% e uomini 14%). Il dato regionale sull'obesità è inferiore: si ferma al 10%.

## **Quale relazione emerge tra attività fisica e obesità?**

L'aumento del numero di persone obese è dovuto sia alla riduzione del dispendio energetico a causa del poco movimento, sia all'aumento delle calorie introdotte per abitudini alimentari sbilanciate rispetto alle necessità del proprio corpo. Obesità e inattività fisica rappresentano fattori di rischio tra loro strettamente associati. Un'attività fisica anche di tipo leggero, purché regolare, contribuisce a ridurre l'eccesso di peso.

## Piccoli passi per mantenersi sani

**1.** Inizia scendendo dal bus qualche fermata prima e raggiungi a piedi il posto di lavoro

**2.** Abituati a camminare 30' ogni giorno per 5 volte la settimana

**3.** I colleghi si chiederanno chi sia questo nuovo ragazzo

Tratto da una campagna per la Salute a cura del Dipartimento per la Salute e i Servizi alla Persona degli U.S.A.

Ad  
Council.org

TEXT: A SMALL STEP TO GET HEALTHY. Get started at [www.smalleststep.gov](http://www.smalleststep.gov)

“ Il tuo giro vita, misurato con un metro da sarto, non deve superare 94 cm se sei uomo e 80 cm se sei donna ”

# La salute non si misura in quantità, ma in qualità



“ Mio figlio scoppia di salute, guarda come è bello robusto ”

**Se un bambino è notevolmente** sopra il peso previsto per la sua età e per la sua altezza, significa che mangia più di quello che gli serve. Se poi consideriamo che i bambini non hanno molte occasioni per fare attività fisica e passano molto tempo seduti, a scuola o davanti alla TV, allora il troppo cibo non irrobustisce i nostri figli ma tende a farli ingrassare.

Un bambino in sovrappeso può trovarsi in difficoltà e impacciato nelle attività sportive e per questo sentirsi a disagio.

Quindi **non facciamogli mancare nulla, compresa la nostra attenzione di genitori alla sua dieta e alla sua necessità di fare del moto nel tempo libero.**

# La dieta del salto



“Basta! Voglio dimagrire,  
da oggi comincio a saltare i pasti”

**Il nostro corpo ha bisogno di pasti regolari. Meglio mangiare di meno che fare salti a stomaco vuoto.**

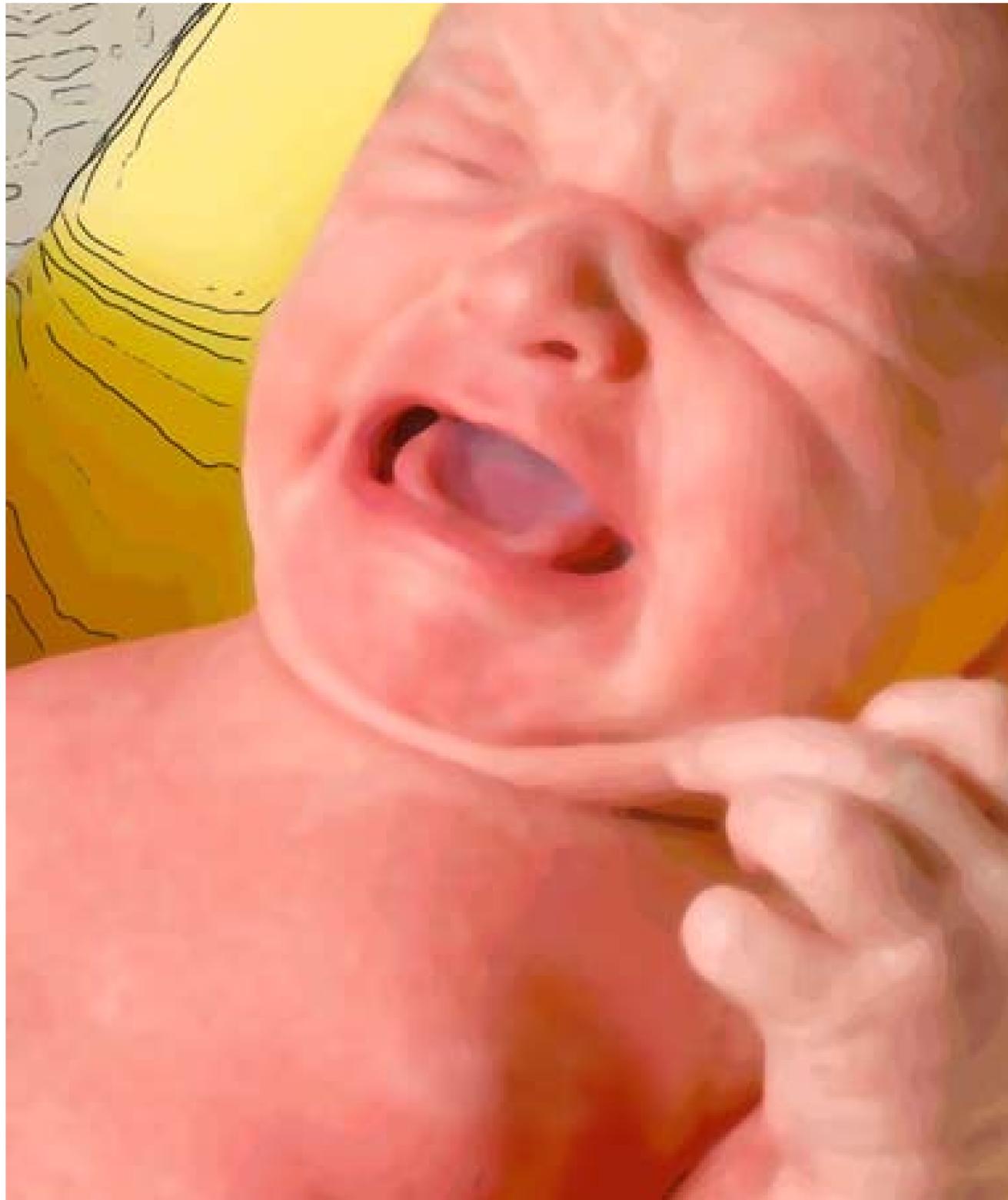
**Muoversi, questo sì che ci fa perdere peso, e fare una dieta aperta a tutti gli alimenti e ai consigli dei dietologi.**

Evita le diete squilibrate o molto drastiche del tipo “fai da te”, che possono essere dannose per la tua salute. Una buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata ed essere associata ad un aumento, anche moderato, di attività fisica.

Attenzione anche al sottopeso, perché è una condizione a rischio per l’organismo. In questo caso è consigliabile parlarne col medico.

Sono sottopeso il 5,3% delle donne e lo 0,4% dei maschi.

# Fatti mandare dalla mamma



“ Non piangere, fatti mandare dalla mamma. L'allattamento al seno rafforza il legame della madre col suo bambino e lo fa crescere più sano ”

**Dopo aver parlato** tanto di alimentazione, non potevamo trascurare il cibo per eccellenza : il latte materno. Esiste un progetto nel nostro territorio che da diversi anni cerca di favorire l'allattamento materno invece di quello artificiale. Il latte materno contiene infatti tutto ciò di cui il neonato ha bisogno, inoltre protegge il bambino da infezioni di virus e batteri e dal rischio di malattie allergiche.

Allattare al seno rinforza il legame madre/figlio ed è fonte di forte gratificazione psicologica sia per la mamma che per il neonato.

# Si può stare meglio

Lo studio mostra l'esistenza di ampie possibilità di intervento verso fattori di rischio presenti nelle nostre abitudini di vita, come le abitudini alimentari inadeguate e l'inattività fisica.

Con l'indagine "In linea con la salute", la comunità ferrarese ha ora a disposizione un quadro aggiornato, e scientificamente attendibile, sulla prevalenza locale di questi fattori di rischio.

Queste conoscenze saranno utili per le istituzioni (Azienda USL e Comuni) per meglio individuare e mirare interventi preventivi e migliorativi dello stato di salute e, speriamo, saranno utili anche ai nostri concittadini, a cui questa mostra è dedicata. Speriamo cioè di aver dato al pubblico spunti di riflessione per attivarsi personalmente nella tutela della propria salute, per il miglioramento della propria vita quotidiana.



# La salute in mostra

## Indagine provinciale sugli stili di vita dei cittadini ferraresi

### A cura di :

L'Unità Operativa Piani per la Promozione della Salute ha progettato la mostra curandone l'impostazione comunicativa: immagini, slogan e commenti.

I dati su cui si basano le diverse mostre sono stati raccolti ed elaborati a cura del Modulo di Epidemiologia dell'Azienda USL. I dati sugli incidenti stradali sono quelli prodotti dall'Osservatorio per l'educazione e la sicurezza stradale della Provincia.

### Collaborazioni:

Per tutte le mostre:  
Modulo di Epidemiologia AUSL

#### Mostra blu

#### **Alimentazione e Attività fisica**

Azienda Usl - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
- Dipartimento Cure Primarie

#### Mostra rossa

#### **Sicurezza stradale**

Comune di Ferrara: - *Progetto Città Solidale e Sicura* -  
*Gruppo Strada Sicura dell'Ufficio Stampa*  
- *Servizio Statistica*  
Provincia di Ferrara - *Osservatorio per l'educazione e la  
sicurezza stradale*

#### Mostra gialla

#### **Salute percepita e benessere psico fisico**

Azienda Usl - *Dipartimento Salute Mentale e Servizio Spazio Giovani*

#### Mostra verde

#### **Abitudine al fumo**

Azienda Usl - *Centri Antifumo e Servizio Pediatria di Comunità*

La mostra è stata realizzata  
anche grazie al contributo di



Grazie alla Società HERA, che  
ha fornito gratuitamente i sup-  
porti della Mostra

