

# Alimentarsi BENE Conviene

- 1 Controlla il **PESO** e mantieniti sempre attivo
- 2 Consuma più **CEREALI**, **LEGUMI**, **FRUTTA** e **VERDURA**
- 3 **GRASSI**: scegli la qualità e limita la quantità
- 4 Limita il consumo di **ZUCCHERI**, **DOLCI** e **BEVANDE ZUCCHERATE**
- 5 **BEVI** ogni giorno **ACQUA** in abbondanza
- 6 **SALE**: limita l'uso e scegli quello iodato
- 7 **ALCOLICI**: bevi con moderazione e scegli quelli a basso tenore alcolico
- 8 **VARIA** spesso le tue scelte a tavola



**...E PER LA TUA SICUREZZA RICORDA  
LA VACCINAZIONE ANTITETANICA!**  
Anche per chi svolge attività fisica è infatti  
consigliabile verificare la propria  
copertura vaccinale contro il tetano!  
**LA VACCINAZIONE È GRATUITA PER TUTTI!**

Per maggiori informazioni parla  
con il tuo medico di fiducia  
oppure contatta il

**Dipartimento di Sanità Pubblica  
AUSL di Ferrara**

• **CENTRO DI MEDICINA DELLO SPORT**

Via G. Bianchi, 4  
Tel. 0532 235 409

• **IGIENE DELLA NUTRIZIONE**

Via F. Beretta, 7  
Tel. 0532 235 224  
Via G. Bianchi, 4  
Tel. 0532 235559

• **IGIENE PUBBLICA**

Ambulatorio Vaccinazioni  
Via F. Beretta, 15  
Tel. 0532 235294

## MOVIMENTO e CORRETTA ALIMENTAZIONE per stare **BENE!**





## INATTIVITÀ FISICA COME CAUSA DI MALATTIA

L'insufficiente attività fisica e la sedentarietà sono determinanti nello sviluppo di malattie cardiovascolari, metaboliche, tumorali e osteoarticolari.

La sedentarietà è dunque un rilevante problema di salute pubblica poiché riguarda molte persone.

Nel mondo il numero di decessi riferibili all'inattività fisica, negli ultimi anni, ha superato il numero di quelli ascrivibili al fumo di tabacco.

### LA SEDENTARIETÀ È FATTORE DI RISCHIO NELLO SVILUPPO DI:

- malattia coronarica, scompenso cardiaco, vasculopatie periferiche, ipertensione arteriosa;
- diabete mellito, ipertrigliceridemie e ipercolesterolemie;
- obesità e sindrome metabolica;
- tumore del colon, della mammella, della prostata e del pancreas;
- depressione;
- litiasi biliare;
- osteoporosi.

## L'ATTIVITÀ FISICA COME STRUMENTO DI PREVENZIONE E TERAPIA

### COME PREVENZIONE

Svolgere una regolare attività fisica di moderata intensità favorisce uno stile di vita sano, con notevoli benefici sulla salute generale della persona, aumentandone l'aspettativa e la qualità di vita.

### COME TERAPIA

Anche se hai avuto un infarto o un intervento al cuore, se sei diabetico, iperteso o se hai l'osteoporosi, se hai avuto diagnosi di tumore al seno, al colon o alla prostata, devi sapere che associare una regolare attività fisica alle terapie prescritte, può migliorare significativamente la tua prognosi. L'esercizio fisico, quindi, è un **"farmaco"** che previene le malattie croniche da inattività e ne impedisce lo sviluppo, garantendo considerevoli vantaggi sia alle singole persone, sia al sistema sanitario riducendo le ospedalizzazioni e l'uso dei farmaci.

L'esercizio fisico migliora inoltre la salute psicofisica di chi lo pratica e contribuisce a trovare nuove amicizie.



## CONSIGLI SULL'ATTIVITÀ FISICA

### Quale attività fisica praticare?

Quella che piace. Camminare o andare in bicicletta sono le modalità più comuni, ma anche il ballo, l'attività in acqua e in palestra sono efficaci se svolte sistematicamente. Persino il proprio cane può essere un eccellente "allenatore".

### Quanta attività fisica praticare?

Quella che si riesce a fare. Non deve essere una "ossessione", ma un piacere, magari da condividere. Tuttavia, camminare 30-45 minuti al giorno, anche frazionati in tratti di 10-15 minuti, per 4-5 volte a settimana è un buon metodo per ridurre il rischio cardiovascolare e metabolico. Gli stessi risultati si possono ottenere con altre attività che determinino un analogo dispendio energetico settimanale.

### Non è mai "troppo presto"

I genitori devono sapere che se i figli sono fisicamente attivi, migliora non solo la loro salute fisica, ma anche quella mentale, emozionale e cognitiva con importanti benefici anche nel rendimento scolastico.

### Quindi mettiamo in moto anche l'intelligenza!

### Non è mai "troppo tardi"

Gli effetti favorevoli dell'attività fisica sistematica si manifestano rapidamente (già dopo poche settimane), non solo nei giovani o negli adulti, ma anche negli anziani.

### Quindi rimaniamo in moto ad ogni età!