

# MIGLIORA IL TUO STILE DI VITA

SCOPRI COSA PUOI FARE PER STARE MEGLIO TUTTI I GIORNI CON I CONSIGLI DI HUMANITAS

## LA CARTA D'IDENTITÀ DEGLI ITALIANI



PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO PER MALATTIE CRONICHE COME INFARTO, SCOMPENSO CARDIACO, CANCRO, MALATTIE RESPIRATORIE, DIABETE...



FONTE: World Health Organization. Noncommunicable Disease. Country Profiles 2011

## COME PREVENIRE

Prevenire significa analizzare il proprio stile di vita, modificare i propri comportamenti favorendo quelli che migliorano lo stato di salute e sottoporsi a screening medici a seconda della propria condizione.



ESERCIZIO FISICO QUOTIDIANO REGOLARE



ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA



CONSUMO DI ALCOL LIMITATO



NO FUMO



NO SOSTANZE PSICOTROPE



GESTIRE LO STRESS

## I PRINCIPI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

### VERDURA

Consumare verdura fresca, ben lavata e variare la scelta

Ricorda: patate e legumi non sono verdure!



### FRUTTA

Consumare frutta ben lavata, di tutti i tipi



### \*CONDIMENTI



Preferire l'olio, crudo ed extra vergine di oliva

Non utilizzare il burro e altri grassi solidi per cuocere

Preferire la cucina al vapore, alla piastra, al cartoccio

### CARBOIDRATI

Preferire carboidrati integrali come riso, pasta, pane

Limitare cereali bianchi e dolci



### PROTEINE

Preferire pesce, carni bianche e legumi. Limitare carni rosse e salumi

Preferire latte parzialmente scremato, yogurt magro, limitare i formaggi



### \*ACQUA

Bere 1.5/2 litri di acqua al giorno

Evitare bevande zuccherate, preferire spremute e centrifughe di frutta fresca senza aggiunta di zucchero



MODIFICATO DA: Harvard Health Publications

## COME E PERCHÈ MUOVERSI

- MIGLIORA LA PROBABILITÀ DI VIVERE PIÙ A LUNGO E MEGLIO
- RIDUCE LA PROBABILITÀ DI ANDARE INCONTRO A MOLTE MALATTIE (IN PARTICOLARE QUELLE CARDIOVASCOLARI, METABOLICHE, NEOPLASTICHE) O NE MIGLIORA LA PROGNOSI
- AIUTA A PREVENIRE SOVRAPPESO, IPERTENSIONE, DISLIPIDEMIE. MIGLIORA LA FITNESS CARDIACA, POLMONARE E MUSCOLARE
- MIGLIORA LE CAPACITÀ COGNITIVE AD OGNI ETÀ
- È DIVERTENTE E GRATIFICANTE. MIGLIORA IL SONNO. AIUTA A GESTIRE DEPRESSIONE E STRESS



30 MINUTI DI ATTIVITÀ AEROBICA MODERATA, PREFERIBILMENTE TUTTI I GIORNI



OPPURE 20 MINUTI DI ATTIVITÀ AEROBICA VIGOROSA 3 VOLTE ALLA SETTIMANA



PARTICOLARMENTE UTILE LA COMBINAZIONE TRA ATTIVITÀ MODERATA E VIGOROSA



ESERCIZI DI FORZA (PESI, FLESSIONI, ADDOMINALI, ECC) 2 VOLTE A SETTIMANA AD INTENSITÀ MODERATA

FONTE: ACSM's guidelines for exercise testing and prescription

EMAIL DEDICATA [STILIDIVITA@HUMANITAS.IT](mailto:STILIDIVITA@HUMANITAS.IT)

