IN FORMA TI

CONSIGLI per la PREVENZIONE

MANGIARE FRUTTA

consumare ogni giorno 2/3 porzioni al giorno, ad esempio:
- un frutto medio
- una coppetta di macedonia
- una spremuta di arancia

PRENDERSI CURA DEL CUORE

limitare il consumo di sale e la quantità di grassi di origine animale, preferendo quelli di origine vegetale. Aumentare il consumo di pesce (2/3 volte alla settimana) e consumare 30 g di frutta secca al giorno

MANGIARE VERDURA

consumare almeno 2 porzioni al giorno, ad esempio:
- un piatto di verdura cotta
- un'insalata
- un centrifugato di verdura

MANTENERE IL CORRETTO PESO

un corretto peso è una forma di prevenzione accertata nei confronti delle malattie croniche. Le maggior cause di sovrappeso e obesità sono le scorrette abitudini alimentari e la sedentarietà

LIMITARE IL CONSUMO DI SALE

limitare il consumo quotidiano di sale a massimo 5gr (un cucchiaino), e preferire sale iodato. Per insaporire i piatti è possibile in alternativa al sale utilizzare spezie ed erbe aromatiche

BERE ACQUA

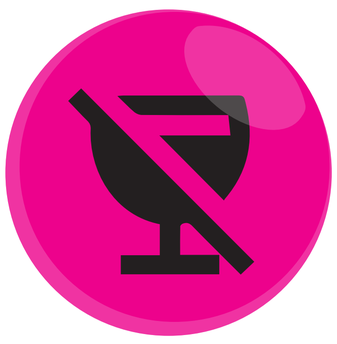
bere ogni giorno almeno 8 bicchieri (circa 2 litri) di acqua, preferibilmente naturale, e a basso residuo fisso (salvo diverse indicazioni del proprio medico curante)

LIMITARE IL CONSUMO DI ZUCCHERO

limitare il consumo di cibi zuccherati ed evitare il consumo di bevande zuccherate (es. bibite, succhi di frutta, etc.)

FARE ATTIVITÀ FISICA

svolgere nel corso della settimana almeno 150 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata (ad esempio una camminata a passo sostenuto)



RIDURRE IL CONSUMO ALCOL

limitarsi a un bicchiere di vino o a una birra nelle occasioni particolari.
Evitare i superalcolici

NON FUMARE

L'assunzione costante e prolungata di tabacco è in grado di incidere sulla durata della vita media oltre che sulla qualità della stessa: per ogni settimana di fumo si perde un giorno di vita.

REGIONE PIEMONTE

PREVENZIONE PIEMONTE

A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale di Carmagnola, Chieri, Moncalieri e Nichelino