

## E se ci si muovesse per migliorare la propria salute?

È necessario saperlo: specie se collegata ad un'alimentazione squilibrata, l'inattività fisica costituisce uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardi-vascolari, i tumori, il diabete e favorisce inoltre l'aumento di peso e l'osteoporosi.

### Cosa fare per proteggere la propria salute?

Bisogna bilanciare i due aspetti della nutrizione: il consumo energetico (attraverso l'attività fisica) e l'apporto energetico (attraverso l'alimentazione). Per proteggere la propria salute si deve praticare ogni giorno almeno l'equivalente di 30 minuti di camminata veloce ed adottare un'alimentazione conforme alle raccomandazioni dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) (\*)

#### ► lo mi muovo già !

Se praticate già con regolarità un'attività fisica di intensità moderata, si possono ottenere maggiori benefici aumentando la durata o l'intensità dell'attività fisica praticata

#### ► lo non faccio un granché !

Se siete piuttosto sedentari, non praticate attività fisica e/o vi muovete pochissimo, l'obiettivo prioritario è quello di aumentare l'attività fisica durante la vita quotidiana

#### ► lo non ho ancora iniziato

Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi. In realtà, anche se praticata tardivamente, l'attività fisica riduce i rischi di malattie cardio-vascolari, tumore e diabete.

(\*) Linee guida INRAN 2003

## La salute viene mangiando... e muovendosi

Indicazioni nutrizionali per proteggere la vostra salute (porzioni riferite ad un adulto in un menù settimanale circa 2.100 Kcal al giorno)

Frutta e verdura		almeno 5 volte al giorno
Pasta, cereali, patate, legumi secchi		massimo 5 volte al giorno
Latte e latticini (yogurt, formaggi)		massimo 3 volte al giorno
Carne, pesce pollame ed uova		1 o 2 volte al giorno
Materie grasse aggiunte		limitarne il consumo
Dolci		limitarne il consumo
Bevande		Acqua a volontà (almeno 1,5 l al giorno)
Sale		limitarne il consumo
Attività fisica		almeno l'equivalente di 30 minuti di camminata veloce al giorno ... e ricordati di bere acqua!

Per saperne di più:  
<http://nut.entecra.it>

## Muoversi per stare in salute



ICB 2004 - 02-04806-DE - Illustrations: Pascal Moncagizani/Anne Joly

Avanti ... **March !**



Brochure Movimento salute (UVOS.DO.1628.00)

1, 2, 3  
**VIA!**



### I capisaldi dell'attività fisica:

**Durata:** almeno 30 minuti ogni giorno (se possibile 10 minuti per volta)

**Regolarità:** tutti i giorni

**Intensità:** moderata

Approfittare di un raggio di sole per fare giardinaggio (5 min.\*)



L'equivalente di **almeno 30 minuti** di camminata rapida **tutti i giorni** protegge la vostra salute

Per di più fa bene anche alla mente!

Allora, ogni giorno, approfittate di ogni occasione per muovervi!

Andare a spasso con la famiglia (8 min.\*)



Portare i bambini a scuola a piedi (5 min.\*)



Fare la spesa in bici anziché in auto (5 min.\*)



## In pratica, per **MUOVERSI DI PIÙ** ogni giorno

Una nozione semplice: anche se di intensità moderata l'attività fisica porta benefici alla salute e può essere facilmente inserita nella vita quotidiana di ogni persona, in molteplici occasioni secondo le proprie abitudini e possibilità

- ▶ Fare percorsi brevi a piedi o in bici anziché in auto
- ▶ Scendere sempre alla fermata precedente in bus o metrò
- ▶ Accompagnare i figli a scuola a piedi, camminando velocemente come loro, o in bici
- ▶ Approfittare della pausa pranzo per uscire e camminare 15 minuti
- ▶ Cercare di consumare più energia possibile nei gesti e nelle attività quotidiane

In più, nel fine settimana, potete anche:

- ▶ Andare in piscina
- ▶ Programmare passeggiate con i bambini
- ▶ Iscrivervi ad un club sportivo
- ▶ Andare a ballare

**Ed anche:** diminuire il tempo passato sul divano o davanti ad uno schermo (televisione o computer)

(\*) Esempi ipotetici di come, distribuendo pochi minuti per ogni attività, sia facile arrivare ai 30 minuti necessari

Consulenza scientifica: SIAN ASL "VC"  
Adattamento grafico: Francesco Groppi  
Traduzione: Virginia Busolin