

Di che stile *di vita* sei?

01

La vita quotidiana, con i suoi impegni, non sempre ci permette di prendere le decisioni più salutari.... ma iniziare con piccoli cambiamenti a favore della salute è possibile.



SEGUENDO QUESTO PERCORSO POTRAI RIPENSARE ALLA TUA GIORNATA TIPO E SCEGLIERE LA RISPOSTA CHE TI DESCRIVE MEGLIO.

Sul retro di ogni pannello potrai trovare dei suggerimenti per iniziare a modificare le tue abitudini e migliorare il tuo benessere.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

Di che stile *di vita* sei?

IL PERCORSO

02

**Solitamente
la mattina...**

**Quando esco
di casa...**

03

04

**A metà
mattinata...**

**A pranzo
normalmente...**

05

06

**A fine
giornata...**

**Screening
oncologici**

07

Il progetto è liberamente ispirato al percorso realizzato dal Reparto Sorveglianza dei fattori di rischio e strategie di promozione della salute del Centro Nazionale per la Prevenzione delle malattie e la Promozione della Salute dell'Istituto Superiore di Sanità.



Per maggiori informazioni
consulta il sito di ATS Brescia
www.ats-brescia.it

Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Brescia

Solitamente la mattina...

02



A.

Non faccio colazione e prendo un caffè al volo.



B.

Ho bisogno di energia: dolce o salato, succo di frutta, tè o tisana...



C.

Faccio colazione al bar, spesso con una brioche, un cappuccino o un caffè.



D.

Quello che ci vuole è una buona colazione: latte o yogurt, biscotti o cereali e magari anche un frutto.

**Di che stile
di vita sei?**

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

La colazione fornisce l'energia per affrontare al meglio la giornata.

Se la tua risposta è stata **A**, **B** o **C** ricorda che una buona colazione richiede un tempo adeguato, deve essere equilibrata e bilanciata e dovrebbe contenere un alimento per ogni gruppo di seguito indicato:

1

- 1 bicchiere di latte, meglio se parzialmente scremato
- 1 vasetto di yogurt magro bianco o alla frutta, ma senza dolcificanti
- 1 bicchiere di bevanda vegetale (riso, soja, ecc...)

2

- 3/4 biscotti
- 2/3 fette biscottate o 2 fette di pane, meglio integrale o ai semi e a ridotto contenuto di sale, con 2 cucchiaini di marmellata o miele
- 2/3 cucchiai di muesli o cereali integrali
- 1 fettina di torta semplice

3

- 1 frutto fresco
- 1 bicchiere di centrifugato o spremuta di frutta
- Frutta secca (2/4 noci e 4/6 mandorle)

Se non sei abituato a fare colazione puoi cominciare a consumare un alimento tra quelli riportati, aggiungendone successivamente altri fino a ottenere una colazione completa.

Ricorda anche che variare gli alimenti dello stesso gruppo aiuta a spezzare la monotonia.



Per maggiori informazioni
consulta il sito di ATS Brescia
www.ats-brescia.it

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

Quando esco di casa...

03



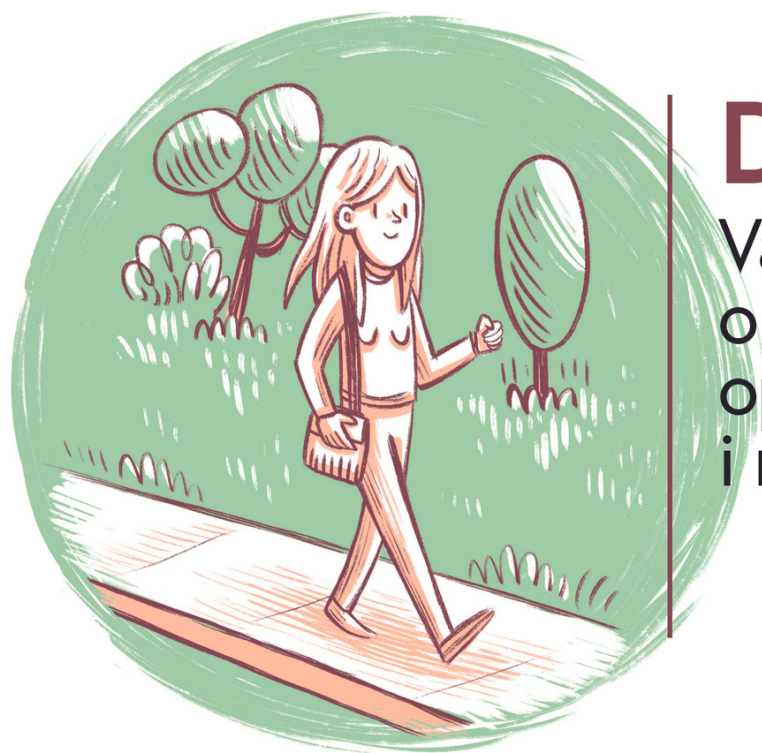
A.
Utilizzo l'auto
o la moto.



B.
Utilizzo sempre
l'ascensore
o le scale mobili.



C.
Mi organizzo
per arrivare...
all'ultimo minuto.



D.
Vado a piedi
o in bicicletta
oppure prendo
i mezzi pubblici.

**Di che stile
di vita sei?**

L'attività fisica quotidiana, adeguata alle proprie capacità è una delle principali strategie che ognuno di noi può adottare per migliorare la propria salute e il proprio benessere.

Per condurre uno stile di vita attivo si possono sfruttare le occasioni che la quotidianità ci offre come, ad esempio il tragitto casa-lavoro.

Se hai risposto **A** ricorda che potresti lasciare la tua automobile o la tua moto a una certa distanza dalla tua sede di lavoro e fare l'ultimo pezzo del tragitto a piedi;

Se hai risposto **B** ricorda che salire e scendere le rampe a piedi ogni volta che sia possibile, offre un tornaconto in termini di salute cardiovascolare e tonificazione muscolare che compenserà abbondantemente la fatica e dopo qualche settimana il gesto di imboccare le scale diventerà automatico;

Se hai risposto **C** prova a immaginare che nella tua organizzazione ci sia anche lo spazio per un appuntamento con l'attività motoria.



Per maggiori informazioni
consulta il sito di ATS Brescia
www.ats-brescia.it

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

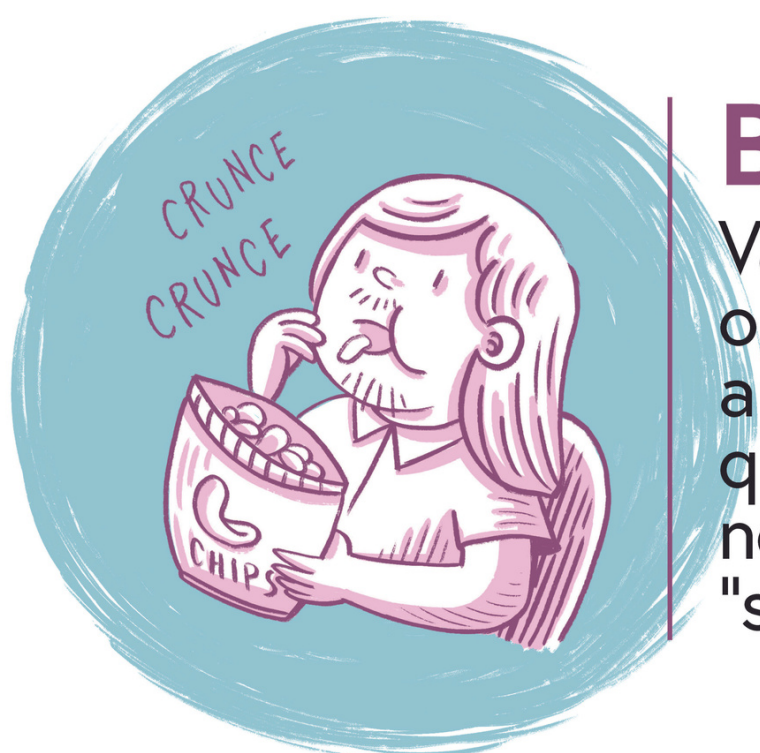
A metà mattinata...

04



A.

Ho già bevuto quattro caffè e fumato cinque sigarette.



B.

Vado al bar o alla macchinetta a prendermi qualcosa su cui non ci sia scritto "senza"...



C.

Mi concedo un po' di riposo, la giornata è ancora lunga!



D.

Mi sgranchisco e mangio una cosa leggera, come un frutto o uno yogurt.

**Di che stile
di vita sei?**

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

Anche la pausa di metà mattinata è un'ottima occasione per prenderti cura di te in piccole mosse, dando spazio al movimento e a una alimentazione sana ed equilibrata.

Se hai risposto **A**, **B** o **C** ricorda che la prima cosa da allenare è la consapevolezza: quando siamo molto concentrati sul lavoro che stiamo facendo, spesso non ascoltiamo i segnali del corpo.

Le **Pause Attive** possono essere una risposta alle esigenze del nostro corpo: sono piccole pause di movimento di 5' o 10', eseguibili dovunque: a scuola direttamente in classe, sui luoghi di lavoro presso la postazione lavorativa e negli ambienti domestici.

Si consiglia di eseguire una pausa di 10' ogni 2 ore di lavoro anche rimanendo al proprio posto ed eseguendo semplici esercizi che coinvolgono diversi gruppi muscolari, attraverso la mobilitazione articolare e lo stretching.

Ecco alcuni esempi di pause attive:

ESERCIZI PER IL COLLO - Inclinare lentamente il capo a destra e a sinistra cercando di avvicinare l'orecchio alla spalla; ruotare lentamente il capo a destra e a sinistra cercando di arrivare con il mento al di sopra della spalla corrispondente.

ESERCIZI PER LA COLONNA - Allungare il più possibile sopra la testa le braccia e le dita delle mani, flettere e ruotare il busto a destra e a sinistra; con il braccio sinistro esteso in alto, prendere il gomito sinistro con la mano destra, flettere l'avambraccio sinistro dietro la schiena e spingere verso il basso facendo scorrere le dita della mano sinistra tra le scapole. Ripetere per l'altro lato.

Se durante la pausa decidi di mangiare uno spuntino scegliilo con cura: non deve superare le 150 Kcalorie e contenere non più di 5 g di grassi. **Controlla l'etichetta!**

Ricorda che consumare spuntini a metà mattina e a metà pomeriggio migliora l'umore e aumenta la memorizzazione e la concentrazione a tutte le età.



Per maggiori informazioni
consulta il sito di ATS Brescia
www.ats-brescia.it

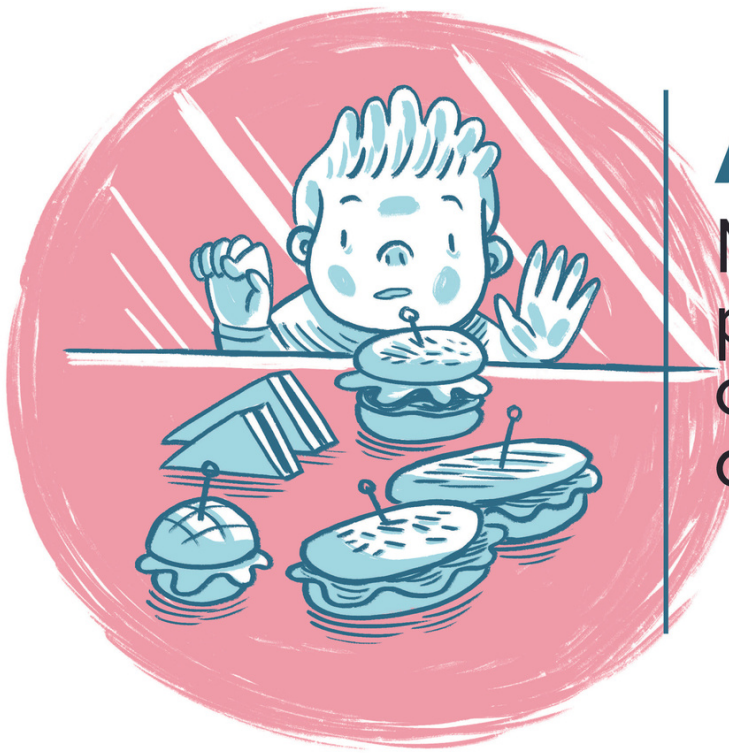
Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

A pranzo normalmente... 05



A.

Mangio il solito panino o quello che mi capita di trovare al bar.



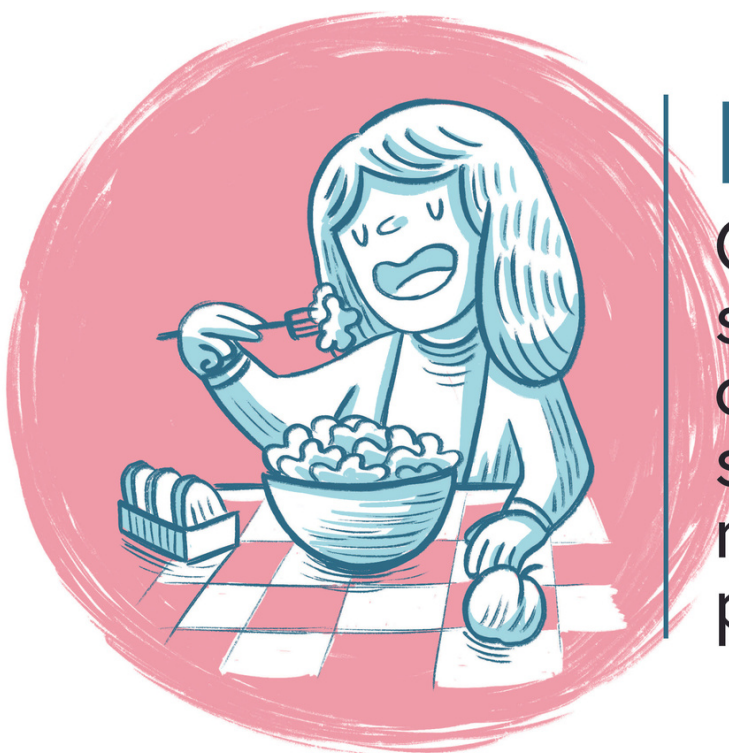
B.

Devo fare un pasto abbondante, altrimenti chi arriva a sera?



C.

Ho già pronti gli avanzi della sera prima!



D.

Cerco di variare, scegliendo qualcosa di sostanzioso ma non troppo pesante.

**Di che stile
di vita sei?**

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

05 - A PRANZO NORMALMENTE...

Se hai risposto **A**, **B** o **C** ricorda che il pranzo e la cena devono essere completi, con un "pranzo da re e una cena da povero" all'insegna della varietà e la cena dovrebbe essere decisa in base a quanto assunto durante il pranzo.

ECCO ALCUNI ESEMPI PER COMPORRE IL TUO PRANZO:

PRIMO E SECONDO PIATTO



Riso, pasta, mais o altri cereali.



Pesce, legumi, carne, uova, formaggio, affettati.



Verdura cruda e cotta.



Frutta di stagione.

Preferisci preparazioni semplici e leggere con un occhio alle porzioni.

SOLO PRIMO PIATTO



Riso, pasta, mais o altri cereali.



Verdura cruda e cotta.



Frutta di stagione.

Completa il primo piatto con sugo di pesce, legumi, carne, formaggio o frutta secca in guscio e qualche seme (sesamo, zucca, girasole, ecc.)

SOLO SECONDO PIATTO



Pesce, legumi, carne, uova, formaggio, affettati.



Verdura cruda e cotta.



Pane.



Frutta di stagione.

Aggiungi un panino in più o patate o polenta.

PIATTO UNICO



Lasagne di carne o vegetali, pasta al forno, pizza o focacce, pasta o riso freddo...



Verdura cruda e cotta.



Frutta di stagione.

SALTUARIAMENTE Panino imbottito: pane con verdura fresca o cotta e un ingrediente a scelta tra formaggi, affettati, uova, pesce conservato (tonno, salmone, sgombero, gamberetti). da evitare salse, formaggi fusi e salumi contenenti polifosfati.

Insalatona: verdura cruda o cotta mista possibilmente di stagione, legumi ed eventualmente uno tra i seguenti ingredienti: formaggi, affettati, uova, pesce conservato. Possono essere arricchiti con olive, semi o frutta a guscio.

Ricorda che saltare il pasto, magari pranzo o colazione, sperando di perdere peso è l'errore più diffuso. Questo non agevola sul dimagrimento ma incide negativamente sulla concentrazione di zuccheri ed energia nel corpo. Meglio ridurre le porzioni e masticare con calma.

ECCO ALCUNI ESEMPI PER COMPORRE LA TUA CENA:

SE A PRANZO HAI CONSUMATO PRIMO E SECONDO PIATTO O PIATTO UNICO



Minestra o crema di verdura



Pesce, legumi, uova, formaggio, affettati.



Verdura cruda e cotta.



Pane



Frutta di stagione.

Preferisci preparazioni semplici e leggere con un occhio alle porzioni.

SE A PRANZO HAI CONSUMATO SOLO IL PRIMO PIATTO



Minestra, passato o crema di verdura senza pasta o riso.



Pesce, legumi, carne, uova, formaggio, affettati.



Verdura cruda e cotta.



Pane



Frutta di stagione.

Attenzione alla carne, non consumarla spesso la sera e scegli carne bianca ai ferri o cucinata senza troppi condimenti.

SE A PRANZO HAI CONSUMATO SOLO IL SECONDO PIATTO



Riso, pasta, mais, farro o altri cereali.



Verdura cruda e cotta.



Frutta di stagione.

Completa il primo piatto con sugo di pesce, legumi, carne, formaggio o frutta secca in guscio e qualche seme (sesamo, zucca, girasole, ecc.). In sostituzione del primo piatto puoi introdurre pane, patate o polenta.



Per maggiori informazioni consulta il sito di ATS Brescia
www.ats-brescia.it

Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ATS Brescia

A fine giornata...

06



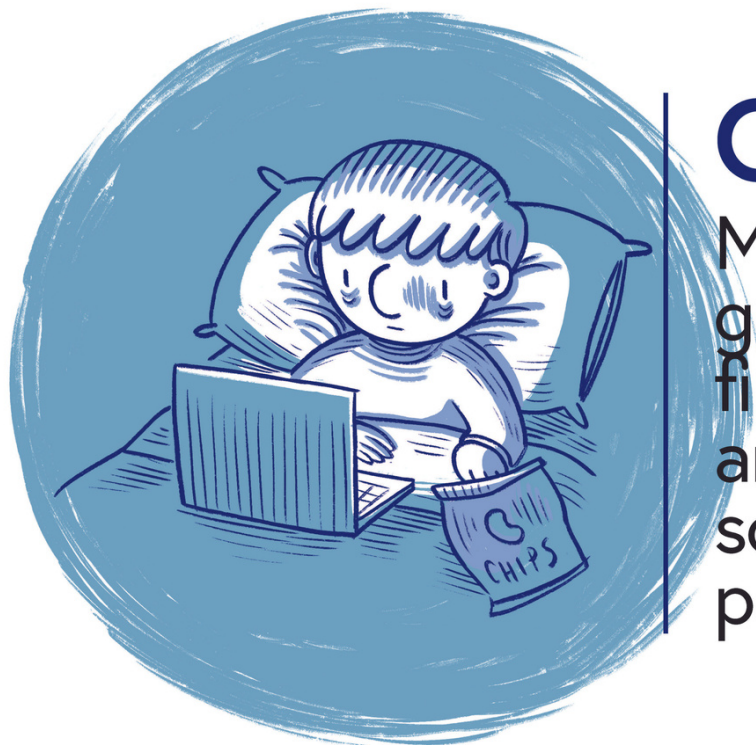
A.

Mi concedo un bicchierino o una sigaretta, aiutano a conciliare il sonno.



B.

C'è sempre tempo per qualcosa di goloso.



C.

Mi piace guardare qualche film o serie tv anche fino a tardi, sono la mia passione.



D.

Per una buona notte di sonno, mi piace rilassarmi con un po' di musica, un film o un buon libro!

**Di che stile
di vita sei?**

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

Le nostre giornate sono sempre più spesso caratterizzate da impegni, scadenze che possono procurarci elevati livelli di stress.

Lo stress può interferire con la qualità della nostra vita e il primo passo per stare meglio è imparare a gestirlo dotandosi di strategie utili.

Spesso rispondiamo allo stress adottando comportamenti, come fumare una sigaretta, bere un bicchiere di vino, mangiare qualcosa di appetitoso o guardare una serie TV fino a tarda notte pensando che questi atteggiamenti possano aiutarci ad allentare lo stress.

Al contrario questa attività hanno un'azione stimolante e non ci consentono un sonno rigenerante, essenziale per la salute e la qualità della vita.

Se hai risposto **A**, **B** o **C** ti suggeriamo di provare a darti delle routine serali per accompagnarti al sonno con pratiche rilassanti come l'ascolto della musica, la lettura di un libro, l'utilizzo di luci soffuse.

Oltre a rilassarci, l'ascolto della musica e la lettura, sin da piccoli, sono attività che sostengono lo sviluppo cognitivo ed emotivo, aumentano la capacità di attenzione e accrescono il desiderio di imparare a leggere da grandi.



Per maggiori informazioni
consulta il sito di ATS Brescia
www.ats-brescia.it

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

Screening oncologici

07

Oltre agli stili di vita che adotti nel corso della tua giornata puoi proteggere la tua salute anche aderendo ai programmi di screening organizzati che ATS Brescia propone.

Il programma di screening è un percorso di prevenzione oncologica, gratuito, che invita attivamente la popolazione in una determinata fascia d'età (popolazione target) ad eseguire accertamenti periodici, con la finalità di individuare precocemente la malattia permettendo di intervenire tempestivamente, con maggiori probabilità di guarigione e migliore qualità della vita.

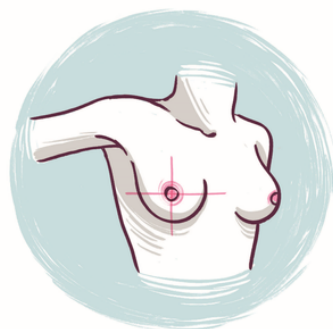
Questi accertamenti si sono dimostrati **efficaci** nel ridurre la mortalità specifica per i tumori di colon-retto, mammella, cervice uterina.

I PROGRAMMI DI SCREENING SONO RIVOLTI ALLE SEGUENTI FASCE DI ETÀ:

	MAMMELLA	COLON-RETTO	CERVICE UTERINA
POPOLAZIONE TARGET	45/74 anni	50/74 anni	25/64 anni

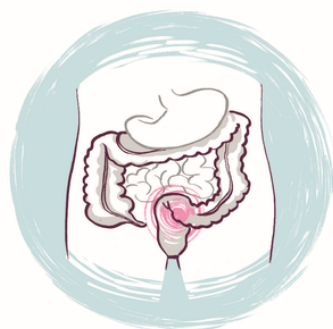
SCREENING ONCOLOGICI ORGANIZZATI:

DIAGNOSI PRECOCE DEL TUMORE DELLA MAMMELLA



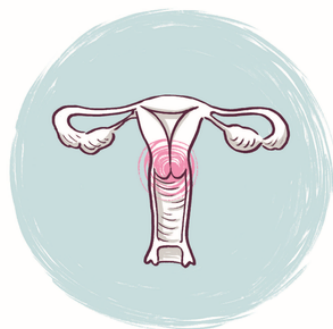
SEDE	POPOLAZIONE	TEST	APPROFONDIMENTI	INTERVALLO
MAMMELLA	TARGET	I LIVELLO	II LIVELLO	SCREENING
	Donne 45/49 anni	Mammografia bilaterale con doppia lettura	Ecografia, citologia, biopsia, RMN	1 anno
	Donne 50/74 anni	Mammografia bilaterale con doppia lettura	Ecografia, citologia, biopsia, RMN	2 anni

DIAGNOSI PRECOCE DEL TUMORE DEL COLON-RETTO



SEDE	POPOLAZIONE	TEST	APPROFONDIMENTI	INTERVALLO
COLON-RETTO	TARGET	I LIVELLO	II LIVELLO	SCREENING
	Uomini e donne 50/74 anni	Ricerca sangue occulto fecale	Coloscopia, biopsia	2 anni

DIAGNOSI PRECOCE DEL TUMORE DEL COLLO DELL'UTERO



SEDE	POPOLAZIONE	TEST	APPROFONDIMENTI	INTERVALLO
CERVICE UTERINA	TARGET	I LIVELLO	II LIVELLO	SCREENING
	Donne 25/39 anni	PAP test	Colposcopia, biopsia	3 anno
	Donne 40/64 anni	HPV test	Colposcopia, biopsia	5 anni

Numero Verde
800 077 040
servizio gratuito

dal lunedì al venerdì dalle ore 9:00 alle ore 12:30
centro.screening@ats-brescia.it
www.ats-brescia.it/sceening-aderisci-alla-prevenzione

Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ATS Brescia

Di che stile *di vita* sei?

IL PERCORSO

02

**Solitamente
la mattina...**

**Quando esco
di casa...**

03

04

**A metà
mattinata...**

**A pranzo
normalmente...**

05

06

**A fine
giornata...**

**Screening
oncologici**

07

Il progetto è liberamente ispirato al percorso realizzato dal Reparto Sorveglianza dei fattori di rischio e strategie di promozione della salute del Centro Nazionale per la Prevenzione delle malattie e la Promozione della Salute dell'Istituto Superiore di Sanità.



Per maggiori informazioni
consulta il sito di ATS Brescia
www.ats-brescia.it

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia