

BEVANDEALCOLICHE

Riduci il consumo di bevande alcoliche. L'alcol rallenta la digestione è responsabile di varie forme di anemia e di un aumento di grassi presenti nel sangue. Solo una parte delle calorie fornite dall'alcol può essere utilizzata per il lavoro muscolare. Non consumare alcol nelle seguenti condizioni: gravidanza, età inferiore a 18 anni, guida di autoveicoli, uso di alcuni farmaci, diabete mellito, malattie del fegato.

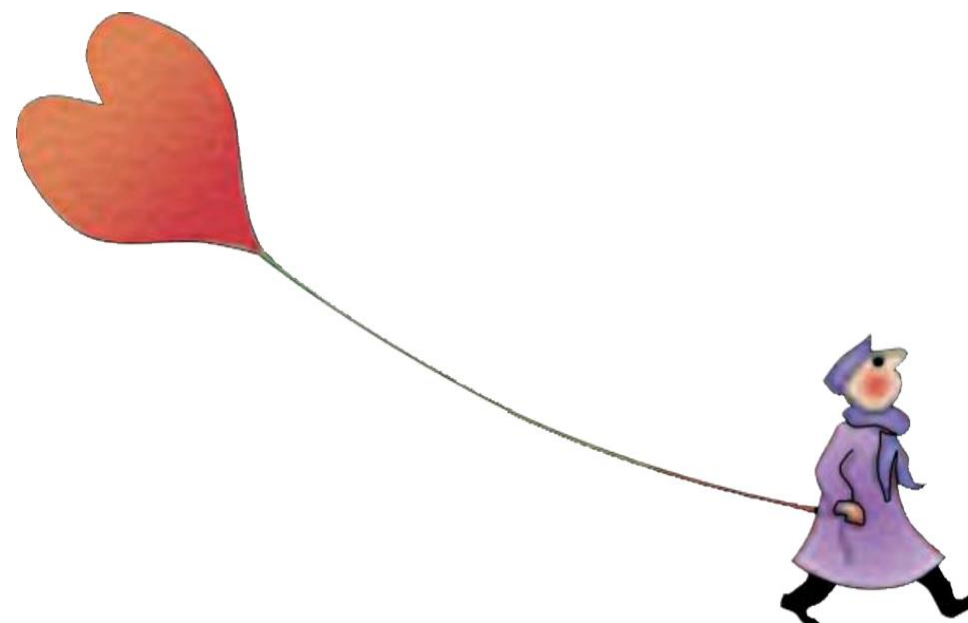


STOP AL FUMO Se fumi, cerca di smettere il più presto possibile: esistono molti modi efficaci per farlo, se non lo sai chiedi aiuto al tuo medico. Non fumare in presenza di altri, specialmente se bambini. Se non fumi, non provare a farlo.

www.aslbrescia.it

Mi sta a cuore

una lunga vita, più sana, più attiva...



 Regione
Lombardia

ASL Brescia

Gli operatori della salute, sulla base di comprovate evidenze scientifiche consigliano

E' dimostrato che si può fare molto per evitare o ritardare l'insorgenza di malattie come l'infarto, il diabete, i tumori, la bronchite cronica, ecc. guadagnando anni di vita e migliorando le qualità della vita. Le raccomandazioni che seguono sono proposte dalle più importanti organizzazioni e associazioni scientifiche internazionali e nazionali come l'Organizzazione Mondiale della Sanità, OMS, e il Ministero della Salute italiano.

ALIMENTAZIONE

Privilegia il consumo di cibi di origine vegetale ricchi di fibre, amidi, vitamine e minerali come frutta, verdura, legumi e cereali (meglio integrali). Limita il consumo di grassi, specialmente quelli di origine animale (particolarmente abbondanti nelle carni rosse, insaccati, burro, formaggi, latte intero, uova e in molti dolci). Incrementa il consumo di pesce, non i crostacei. Riduci l'uso di sale sia a tavola che in cucina;

Attenzione ai prodotti conservati, spesso ricchi in sale. Modera il consumo di dolci e zucchero.

ATTIVITA' FISICA

Pratica attività aerobica con regolarità indipendentemente dall'età. L'esercizio fisico non necessariamente deve essere di elevata intensità per produrre benefici: cammina (nuota o vai in bicicletta) ad andatura svelta per 30 minuti al giorno, per 4-5 giorni alla settimana. Se non puoi, accumula nel corso della giornata piccoli periodi di attività moderata, salire le scale anziché usare l'ascensore, passeggiare durante le pause lavorative.

OCCHIO ALLA BILANCIA

E' importante tenere sotto controllo il proprio peso. Un parametro da considerare è l'indice di massa corporea (pari al peso in Kg diviso il quadrato dell'altezza in metri) che deve essere inferiore a 25 Kg/m². Per questo è necessario che tu segua una dieta bilanciata e pratichi regolarmente un esercizio fisico adeguato al tuo stato di salute ed alla tua condizione generale.

