

7 aprile

Giornata mondiale della Salute.

Un'occasione importante per ascoltare il proprio corpo e dedicarsi alla prevenzione.

Pasqua è simbolo di rinascita, per ritrovarsi davvero uno dei metodi più validati è quello di **praticare sport**, ma sempre consapevolmente. Leggi le linee guida OMS all'interno e i **servizi di prevenzione** che noi abbiamo messo a disposizione per prestare più attenzione alla propria salute e al proprio benessere.

Curare l'alimentazione significa anche non eccedere. Ne abbiamo parlato con la **Dott.ssa Annamaria Colao**, endocrinologa di fama mondiale. **Scopri di più in ultima pagina.**



Quanta attività fisica si dovrebbe svolgere ogni settimana per mantenersi in salute?

Ormai la scienza è unanimemente d'accordo: praticare attività fisica apporta benefici significativi alla salute e contribuisce a prevenire le malattie non trasmissibili. L'attività fisica è fondamentale, ad esempio, per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete, diversi tipi di cancro ma anche per l'equilibrio energetico e il controllo del peso.

Non a caso, l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha stilato delle linee guide a riguardo con le seguenti raccomandazioni:

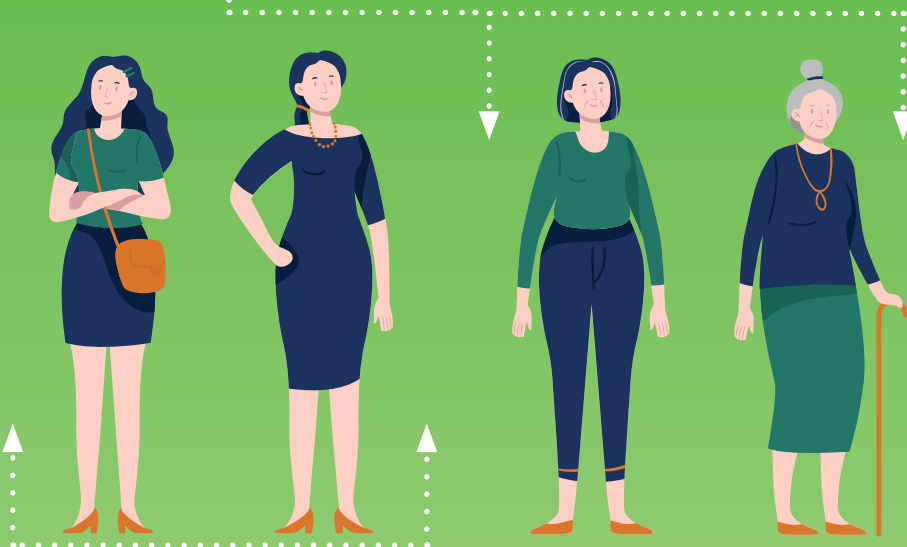
I bambini e gli adolescenti DAI 5 AI 17 ANNI

Dovrebbero svolgere **almeno 60 minuti** di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa al giorno.



Gli adulti DI ETÀ PARI O SUPERIORE A 65 ANNI

Dovrebbero fare **almeno 150 minuti** di attività fisica di intensità moderata durante la settimana, o almeno 75 minuti di attività fisica di intensità vigorosa, o una combinazione equivalente di entrambi.



Gli adulti TRA I 18 E 64 ANNI

Dovrebbero svolgere **150 minuti** di attività fisica di intensità moderata durante la settimana, o fare almeno 75 minuti di attività fisica di intensità vigorosa, o una combinazione equivalente di entrambi.

Lo sai che..?



Svolgere **attività fisica intensa** significa, per esempio, **correre, pedalare velocemente, fare ginnastica aerobica o sport agonistici**. L'**attività fisica moderata** comporta un leggero aumento della respirazione e del battito cardiaco o un po' di sudorazione, come per esempio **camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta, fare ginnastica dolce, ballare, fare giardinaggio**.



OMEGA3RX

ESSENZIALE E PURO,
OGNI GIORNO

COSA SONO GLI OMEGA 3

Gli **omega 3** sono acidi grassi definiti "essenziali", in quanto il nostro corpo non è in grado di produrli da sé, ma che nel contesto di una dieta variata ed equilibrata ed uno stile di vita sano, **svolgono importanti azioni** sul nostro organismo.



5 IMPORTANTI BENEFICI:



CUORE



CERVELLO



VISTA



TRIGLICERIDI



PRESSIONE

Curare l'alimentazione



Il cibo e l'ambiente sono intimamente connessi. Quello che mangiamo, oltre a produrre effetti sulla nostra salute, produce anche effetti sul pianeta. Secondo alcune stime, la produzione alimentare contribuisce in modo significativo alle emissioni di gas serra, ad esempio attraverso gli allevamenti animali intensivi.

Mangiare in modo responsabile e sostenibile, inoltre, ci permette di prevenire l'eccesso di colesterolo e zuccheri nel sangue, responsabili di patologie come ictus, infarto e diabete di tipo due.

Ma come si può costruire una dieta sana e sostenibile?
Ecco il nostro decalogo:

- 1 Prevalenza di prodotti di *origine vegetale* aumentando il consumo di cereali integrali, frutta, verdura, legumi, e frutta oleosa.
- 2 Moderato consumo di *carne*.
- 3 Varietà e rispetto per la *biodiversità*.
- 4 Limitare i cibi *ultra-processati*.
- 5 Preferire *cibi freschi e di stagione*.
- 6 Limitare il consumo di *alimenti e bevande ricchi di zuccheri, grassi saturi e/o sale*.
- 7 Ridurre gli *sprechi alimentari*.
- 8 Quando possibile moderare l'utilizzo di *imballaggi*.
- 9 Scegliere *alimenti diversificati* e riscoprire le ricette semplici della tradizione.
- 10 Consumare spesso *cereali integrali*.

Sostenibilità significa responsabilità verso l'ambiente e le nuove generazioni, ma anche verso noi stessi.

I nostri servizi

PER TUTTO IL MESE DI APRILE

solo nelle farmacie aderenti, potrai monitorare **GRATUITAMENTE** i tuoi livelli di:

colesterolo

glicemia

pressione

Inoltre potrai accedere al

PROFILO LIPIDICO

a condizioni particolarmente agevolate.



La dieta mediterranea UN MODELLO ALIMENTARE SOSTENIBILE E DI PREVENZIONE

Abbiamo dedicato una **puntata del nostro Talk** all'alimentazione. L'intervento della professoressa **Annamaria Colao** - endocrinologa di fama internazionale, professore ordinario presso il Dipartimento di Medicina Clinica e Chirurgia dell'Università Federico II - ha aperto un dibattito quanto mai attuale: **nel mondo occidentale mangiamo decisamente troppo**. Nello specifico abbiamo approfondito la problematica del diabete, i cui dati sono allarmanti, questa patologia, infatti, in Italia colpisce oltre **4 milioni di persone**, mentre si stima che un ulteriore milione ne sia affetto inconsapevolmente.



“ *La prevalenza del diabete cresce a velocità esponenziale in tutto il mondo a causa della sempre maggiore diffusione di uno stile di vita inappropriato che comprende la mancanza di esercizio fisico, l'eccessivo introito calorico e dei cosiddetti "cibi ultra processati"* ”

ha spiegato l'esperta.

Oggi, pertanto, è importante sensibilizzare sull'importanza della prevenzione, che deve inevitabilmente passare attraverso la dieta.

“ *La dieta dovrebbe essere più scarsa, comprendere abbondanza di vegetali, olio extra vergine di oliva, un basso tenore di proteine animali, in linea, oltretutto, con una dieta sostenibile e favorevole per il pianeta - spiega la Colao - tornando in sostanza al concetto di dieta mediterranea.* ”

La dieta mediterranea è considerata è indicata dalle linee guida nazionali e internazionali come l'intervento dietetico più efficace per la prevenzione ed il trattamento del diabete di tipo 2 ma anche di malattie croniche, fra cui l'ipertensione arteriosa, le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumori.

DI SEGUITO IL LINK ALLA PUNTATA
IN CUI HANNO PARTECIPATO ANNAMARIA COLAO,
LUCILLA TITTA (IEO), JACOPO LALLONARDO
E CLAUDIA BRATTINI.



Auguri di Buona Pasqua!

Seguici su    

Contenuto editoriale a cura di:
Dott.ssa Claudia Brattini