



Osservatorio nazionale sulla salute della donna

La mancanza di attività fisica e il sovrappeso sono fattori di rischio per la salute. Inizia ora il tuo percorso di prevenzione con piccole azioni concrete: fai il primo passo verso il tuo nuovo stile di vita.

**IL TUO STILE DI VITA
È (DAVVERO) SANO?**



COME TI SENTI?



STARE BENE NON SIGNIFICA NON ESSERE MALATI

Essere sani non significa “non essere malati”: secondo la definizione formulata dall’Organizzazione Mondiale della Sanità, infatti, la salute non si definisce semplicemente come “assenza di malattia”, ma come lo “stato di completo benessere fisico, psichico e sociale”. Essere sani significa anche essere felici!

La salute è indispensabile risorsa individuale per condurre un’esistenza piena e una vita produttiva sul piano

personale – affettivo, relazionale, lavorativo – sociale ed economico. Tutelarla al meglio non significa quindi solo preoccuparsi della prevenzione e della cura di possibili patologie, con farmaci, esami o visite di controllo, ma avere una strategia a 360°, a partire da corrette abitudini quotidiane. La prevenzione è il principale strumento a nostra disposizione per vivere meglio e più a lungo.

La prevenzione è uno stile di vita.

I 3 LIVELLI DELLA PREVENZIONE

PREVENZIONE PRIMARIA

È basata sull'adozione di comportamenti e stili di vita, che aiutano il nostro organismo a difendersi dalle malattie. Per moltissime patologie è stata, infatti, scientificamente dimostrata la correlazione con alcuni fattori di rischio, che svolgono il ruolo di causa o concausa. Uno di questi è la sempre più diffusa sedentarietà.

PREVENZIONE SECONDARIA

Consiste nelle misure di diagnosi precoce che permettono di intervenire anticipatamente sulla malattia, incrementando così le possibilità di successo terapeutico, e di ricorrere a

interventi meno invasivi e demolitivi. Parlare con il medico di base, osservare cambiamenti e sintomi e avere un confronto aiuta a capire se qualcosa non va.

PREVENZIONE TERZIARIA

Prevede l'adozione di misure terapeutiche volte a ridurre la gravità e le complicanze di malattie già instaurate. Seguire la terapia prescritta dal medico in modo corretto in termini di posologia e durata, senza abbandonarla a metà strada o modificarne i dosaggi, è fondamentale per avere un risultato concreto e per ridurre il rischio di effetti collaterali.

Sono le donne a dare, spesso, il buono o cattivo esempio, in famiglia. Ecco perché un corretto stile di vita è un dovere per sé e per chi si ama



LA DONNA AL CENTRO DELLA PREVENZIONE

Quando si parla di salute, la donna è al centro dell'attenzione. Oltre a sé, spesso si prende cura anche di figli e marito, dei genitori e dei parenti più anziani: il suo contributo è quindi molto importante nella promozione di una cultura della prevenzione.

Le donne hanno il dovere di prendersi cura di sé stesse e della propria salute, anche per le persone a cui vogliono bene. Le donne sono indiscusse protagoniste nella veicolazione dei corretti stili di vita nell'ambito familia-

re e influiscono in modo decisivo sulle abitudini dei propri cari – a qualunque età. Sono le donne a dare, spesso, il buono o cattivo esempio.

Ci hai mai pensato? Una madre fumatrice o una madre obesa tende a crescere figli fumatori e obesi.

LA PREVENZIONE COMINCIA A CASA

Essere in salute significa vivere meglio. Per raggiungere questo obiettivo non servono scelte drastiche o una singola impresa eroica, ma piccoli gesti quotidiani che modifichino la rotta delle nostre abitudini, sino a portarci sulla strada corretta. È a casa che ha inizio il percorso che porta alla consapevolezza. Come? Dando il buon esempio! Inutile litigare con adulti e bambini perché mangino le verdure, facciano sport e si mantengano in forma senza abusare di dolci, alcol e fast-food – impartendo ordini dal divano.

L'obesità è una conseguenza dell'ignoranza e della cattiva educazione alimentare: più del 50% delle madri di figli obesi è convinta che la quantità di cibo consumata dal figlio sia corretta. E già in gravidanza, una madre obesa trasmette un'eredità obesogena ai figli, gravati da una maggiore incidenza di obesità, diabete, infarto, ictus.



LE BUONE ABITUDINI COME STILE DI VITA DI TUTTA LA FAMIGLIA

- Praticare regolarmente attività fisica e condurre uno stile di vita attivo
- Seguire un'alimentazione corretta e variata
- Controllare il peso corporeo ed evitare l'accumulo di peso
- Non dimenticare la corretta idratazione
- Non fumare, non bere troppo alcol
- Dormire in modo regolare
- Avere una vita sociale e di relazione attiva

Scopri nelle prossime pagine che cosa significa davvero fare qualcosa per te stessa e per il tuo futuro di salute, longevità e serenità.



ATTIVITÀ FISICA

TI FARÀ VIVERE MEGLIO E PIÙ A LUNGO



L'inattività fisica è il quarto più importante fattore di rischio di mortalità a livello mondiale e causa il 6% di tutti i decessi. Mangiare meglio non è sufficiente a metterci al riparo dalle malattie se si conduce un'esistenza sedentaria: stare a dieta, controllare l'alimentazione (magari anche in modo maniacale) non ci garantisce affatto una corretta forma fisica, né la salute. L'attività fisica è necessaria e insostituibile per un corretto stile di vita.

L'attività fisica è parte fondamentale di una prevenzione attiva per la salute, poiché contribuisce a:

MANTENERE IN SALUTE OSSA, MUSCOLI E ARTICOLAZIONI

È stato dimostrato che la pratica regolare di esercizio fisico migliora il tono e la forza muscolare, la mobilità articolare e la flessibilità, la densità ossea. Ciò consente non solo di contrastare l'instaurarsi di posture viziate, ma di prevenire efficacemente patologie tipiche della senescenza che sono ad alto impatto invalidante, quali osteoporosi e artrosi.

MANTENERE IN SALUTE CUORE E ARTERIE

Il movimento migliora la performance cardiaca, garantendo un maggior af-

Mangiare meglio non è sufficiente. L'attività fisica è necessaria e insostituibile per un corretto stile di vita

flusso di sangue nei distretti periferici e dunque una migliore ossigenazione di tutti gli organi. Inoltre concorre a mantenere la pressione arteriosa entro valori ottimali con indiscussi benefici, immediati e a lungo termine, svolgendo un'importante ed efficace azione preventiva verso lo sviluppo d'ipertensione arteriosa.

MANTENERE CONTROLLATO IL PESO CORPOREO

L'aumento del metabolismo basale e dunque del consumo energetico, prodotto dall'attività fisica, rappresenta il principale fattore di prevenzione per condizioni di sovrappeso corporeo e obesità, poiché riduce la massa grassa e incrementa quella magra. Inoltre diversi studi hanno evidenziato che il movimento influisce positivamente sui meccanismi che regolano il senso della fame e della sazietà.

MANTENERE LIVELLI OTTIMALI DI GLUCOSIO NEL SANGUE

È dimostrato che l'attività fisica influisce positivamente sui meccanismi deputati al metabolismo degli zuccheri, tanto che il sedentarismo rappresenta un fattore di rischio per l'intolleranza al glucosio e il diabete di tipo II (non insulino-dipendente).

ABBASSARE I LIVELLI DI COLESTEROLO NEL SANGUE

L'attività fisica influisce anche sul metabolismo dei grassi, in particolare aumentando la frazione di colesterolo "buono" e abbassando quella del colesterolo "cattivo"; ciò si traduce in una riduzione significativa del rischio di sviluppare patologie cardio e cerebrovascolari.





RIDURRE STRESS E TENSIONI, MIGLIORARE IL TONO DELL'UMORE

L'attività fisica stimola la produzione delle endorfine, le sostanze che regolano il buon umore.

Diversi studi hanno inoltre evidenziato che la pratica regolare di attività fisica contribuisce a prevenire patologie della sfera psichica, in particolare disturbi d'ansia e depressione.

MIGLIORARE L'EFFICIENZA DELLE FUNZIONI COGNITIVE

È stato dimostrato che l'attività fisica aumenta le capacità di memorizzazione, concentrazione, pianificazione e organizzazione, consentendo così di conseguire un maggior rendimento e migliori performance sul piano lavorativo e scolastico.

RALLENTARE IL DECLINO FISICO E COGNITIVO

Consente così di affrontare al meglio, sul piano fisico e psico-emotivo, la senescenza.

FAVORIRE IL RIPOSO NOTTURNO

L'attività fisica praticata 5-6 ore prima di andare a dormire concilia il sonno.

PREVENIRE ALCUNE FORME TUMORALI

In particolare è stata dimostrata una correlazione tra attività fisica e tumore a colon-retto, mammella ed endometrio.

Secondo i dati dell'OMS, una percentuale che varia dal 9 al 19% di tutti i tumori è attribuibile proprio alla mancanza di movimento.

CAMMINARE

È UN INIZIO

La vita quotidiana, scandita da ritmi frenetici e numerosi impegni, familiari e lavorativi, lascia poco spazio da dedicare al movimento, al sonno e alla vita sociale. Siamo sempre di corsa ma, di fatto, ci muoviamo poco, anche perché la tecnologia moderna ci consente di fare praticamente tutto con il minimo sforzo e impegno fisico. Camminare rappresenta il primo passo per dedicarsi alla propria salute in modo facile. Diversi studi hanno evidenziato che, per mantenersi in buona salute, è necessario compiere almeno 10.000 passi al giorno (si possono conteggiare indossando un semplice "contapassi" o utilizzando una App già presente in moltissimi smartphone).

1 ORA E MEZZA DEL TUO TEMPO

10.000 passi corrispondono a circa 7 km. Per avere beneficio significa quindi camminare in totale circa 90 minu-

ti al giorno, tutti i giorni. Per questo motivo è opportuno cercare di moltiplicare, nel corso della giornata, le occasioni di movimento. Ad esempio: fai le scale invece di usare l'ascensore o le scale mobili, parcheggia l'auto a distanza dalla destinazione, evita l'uso di mezzi a motore per piccoli spostamenti, sfrutta la pausa pranzo per fare una breve passeggiata...



CONTA QUANTI PASSI FAI, PER CAPIRE COME SEI...

< 5.000: sedentario

5.000-7.499: scarsamente attivo

7.500-9.999: fisicamente attivo

>10.000: altamente attivo

DORMI BENE E...



La salute passa anche attraverso un sonno ristoratore, non solo in termini di quantità di ore dormite, ma anche di qualità per consentire il pieno recupero delle energie fisiche e psichiche consumate nell'arco della giornata. A detta degli esperti, la durata del riposo notturno dovrebbe essere circa pari a un terzo delle ore giornaliere (un'ora di sonno, ogni due di veglia), da qui le famose 8 ore di sonno quotidiano per un adulto.

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER UNA BUONA NOTTE

- Rispettare il proprio ritmo sonno-veglia, coricandosi e svegliandosi cir-

ca alla stessa ora (anche durante il week-end!).

- Evitare sonnellini durante il giorno.
- Seguire sempre lo stesso rituale prima di coricarsi, dedicandosi ad attività rilassanti.
- Svolgere attività fisica durante la giornata e non nelle ore serali.
- Assumere i pasti ad orari regolari, prediligendo una dieta leggera a cena.
- Evitare l'assunzione di sostanze eccitanti (the, caffè, alcolici, nicotina) nelle ore serali.
- Riposare su un letto confortevole in una stanza fresca, buia, silenziosa e ben areata.

DIVERTITI E STAI IN COMPAGNIA

Le relazioni sociali sono una preziosa risorsa in tutte le fasi della vita e contribuiscono al benessere psico-emozionale oltre a mantenere attivo il cervello. Moltiplicano le occasioni di vita sociale, di arricchimento culturale, di divertimento.

Quando è l'ultima volta che sei andata al cinema? Quando hai invitato gli amici a cena? Quando hai fatto l'ultima risata? Secondo una ricerca americana, condotta dall'Università del Maryland, 15 minuti di risate al giorno consentirebbero di vivere più a lungo!

LA DIFFERENZA

FRA VITA ATTIVA, ESERCIZIO FISICO E SPORT

Uno stile di vita attivo e dinamico è la base. Ma non basta! È necessario, infatti, svolgere regolarmente esercizio fisico mirato a far lavorare in modo armonico tutte le parti del corpo, coordinando muscolatura, articolazioni, respirazione e attività cardiaca.

Se amiamo lo sport, un regolare esercizio fisico è l'unico modo per garantire al nostro corpo l'allenamento indispensabile per affrontare in modo

corretto e sicuro qualunque disciplina – da adulti e bambini.

Esercizio fisico e sport non sono sinonimi e non sono intercambiabili!

150 MINUTI A SETTIMANA

L'OMS raccomanda agli adulti, anziani compresi, di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica di tipo aerobico a intensità moderata



(come camminare velocemente), o 75 di attività vigorosa (come correre), o combinazioni di entrambi. Inutile chiudersi in palestra una volta alla settimana, non vanno svolti tutti insieme, ma accumulati esercitandosi per intervalli relativamente brevi di tempo, di almeno 10 minuti, per un reale beneficio cardiorespiratorio. Bambini e giovani dovrebbero praticare un totale di

almeno 60 minuti al giorno di attività fisica, da moderata a intensa.

IL CORRETTO ESERCIZIO FISICO

L'esercizio fisico deve essere programmato in modo strutturato e svolto regolarmente con l'obiettivo di far lavorare in modo armonico tutti i gruppi muscolari, nel rispetto delle articolazioni, che non devono subire sovraccarichi, e prestando attenzione alla postura e alla respirazione. La respirazione deve essere, infatti, controllata e coordinata con il movimento.

L'esercizio fisico prevede movimenti ripetitivi, programmati e strutturati specificamente destinati al miglioramento di forma fisica e salute.

Questi i benefici.

- Miglioramento della forza e del tono muscolare.
- Miglioramento della mobilità e flessibilità articolare.
- Miglioramento delle abilità motorie e della percezione del proprio corpo nello spazio.
- Miglioramento della postura e dell'equilibrio.
- Miglioramento della funzione cardiaca e respiratoria.

Il programma di allenamento deve essere personalizzato, definito sulla



base delle caratteristiche soggettive (età, peso, tonicità muscolare, eventuali patologie ...) in termini di frequenza, durata e intensità.

SPORT: DIVERTIRSI IN SICUREZZA

Lo sport rappresenta una preziosa occasione di sfogo, divertimento e socializzazione ma se affrontato senza opportuna preparazione fisica, può diventare pericoloso.

Spesso vengono praticati sporadicamente e soprattutto senza opportuna preparazione fisica (tipico esempio, la partita di calcetto o di tennis settimanale ...).

Molti sport sono inoltre asimmetrici e comunque non consentono di far lavorare in modo sinergico e armonico tutti i gruppi muscolari.

Per questo è necessario preparare il fisico e garantire un adeguato livello di allenamento di base attraverso l'esercizio fisico di rafforzamento mirato a potenziare muscoli e articolazioni.

In caso di patologie, ad esempio, ortopediche o cardiache, le controindicazioni sono tante.

Per scegliere l'attività sportiva più indicata nel proprio caso, al di là di quelle che sono le preferenze personali, è opportuno rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista in medicina dello sport.



È necessario svolgere
regolarmente
esercizio fisico mirato
a far lavorare in
modo armonico tutte
le parti del corpo

MANGIARE MEGLIO

È FACILE, SE SAI COME FARLO



Alla domanda “mangi in modo sano?” probabilmente risponderesti di sì. E il problema è proprio questo.

Che si debba mangiare meglio, privilegiando ingredienti sani e in modo variato, lo sanno tutti. Come farlo davvero, lo sanno invece davvero in pochi e la stragrande maggioranza di persone è convinta di mangiare nel modo corretto, senza che questo sia vero.

Le false convinzioni sugli alimenti e la poca conoscenza della cucina, al di là del gusto, fanno sì che la consapevolezza sulla propria reale alimentazione sia molto poca.

Ecco alcuni consigli pratici e i falsi miti più comuni da sfatare su cui si basano le cattive abitudini “nascoste” più diffuse.

CONTA FINO A CINQUE

5 porzioni di frutta e verdura al giorno significano, per esempio, un frutto la mattina, uno nel pomeriggio, un contorno di verdure a pranzo e due a cena. Tutti i giorni, freschi, di stagione, cucinati nel modo corretto.

Frutta e verdura sono preziosa fonte di vitamine, minerali, fibra e sostanze antiossidanti che proteggono da malattie cardiovascolari e tumori. Per preservarne il più possibile il contenuto di nutrienti è raccomandato però consumare verdure fresche, non surgelate,

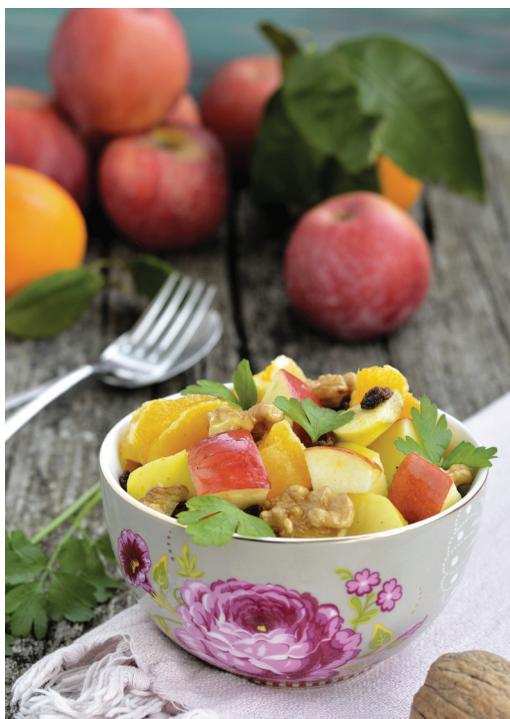
e sempre nella loro naturale stagione, ben lavate ma non lasciate in ammollo a lungo, crude o cotte a vapore piuttosto che bollite.

È stato scientificamente dimostrato inoltre che una dieta ricca di fibre è associata a un minor rischio di sviluppare malattie cardio-vascolari e tumore del colon-retto. Inoltre le fibre inducono sazietà e sono quindi molto consigliate quando si deve limitare la quantità per motivi di dieta.

ATTENZIONE ALLE DIETE PROTEICHE TROPPO LUNGHE!

I cereali (pane, pasta, riso... meglio se integrali, più ricchi in fibre e di nutrienti) vanno consumati quotidianamente, e i carboidrati essere circa il 55-60% del totale delle calorie ingerite. Eliminarli dalla dieta per lunghi periodi e senza il controllo medico è dannoso per la salute.

Sono questi i nutrienti di base dell'alimentazione, poiché costituiscono la fonte energetica di pronto consumo necessaria all'organismo per svolgere tutte le sue funzioni. Se i carboidrati non vengono assunti con l'alimentazione, l'organismo è costretto ad attaccare le riserve di glucosio che si trovano in altri distretti, in particolare nel fegato e nei muscoli, danneggiandoli irrimediabilmente; parallelamente il sovracca-



rico di proteine rischia di danneggiare i reni e il fegato.

La dieta proteica funziona, ma deve essere prescritta dal medico e seguita per un periodo breve sotto rigoroso controllo.

I LEGUMI? NON SONO UN CONTORNO

I legumi rappresentano una valida alternativa alle proteine di origine animale: sono la fonte più ricca di proteine vegetali e contengono molta fibra. Consumati insieme ai carboidrati complessi (riso e pasta) sono ottimi piatti unici, che permettono di limitare il consumo di carne! Non sono un contorno però, da abbinare alla classica



fettina di carne, ma un sostituto delle proteine animali, da servire con cereali e verdure.

LA VERA DIETA MEDITERRANEA NON È LA NOSTRA

La vera dieta mediterranea prevede principalmente alimenti di origine vegetale: cereali, verdura, frutta e legumi. La carne rossa, che di fatto è la reale novità nella nostra dieta, va limitata a 1 volta alla settimana: la carne bianca, in alternativa, a non più di 2-3 volte alla settimana, per un massimo di 5 porzioni di carne settimanali (secondo la Piramide Alimentare).

Il pesce, troppo assente invece, va in-

serito almeno 2 volte alla settimana. In particolare il pesce azzurro – acciughe, sgombri, aringhe e salmone – è preziosa fonte dei grassi “buoni” (grassi insaturi cosiddetti “essenziali”, perché non essendo prodotti dall’organismo, devono necessariamente essere introdotti con la dieta, tra cui i polinsaturi della serie omega che svolgono un’ottima azione antinfiammatoria con effetti protettivi su cuore, vasi arteriosi e cervello).

L’OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA È UN GRASSO SANO, MA NON SE NE DEVE ABUSARE

Tra le sue proprietà benefiche, c’è al primo posto quella di svolgere un’azione protettiva dei nostri vasi arteriosi, abbassando i livelli del colesterolo “cattivo” (LDL) senza alterare il profilo del colesterolo buono (HDL). Inoltre l’olio extravergine di oliva è ricco di sostanze antiossidanti, come la vitamine E e i composti fenolici, che difendono il nostro corpo dall’invecchiamento precoce attraverso la lotta ai radicali liberi, responsabili principali dei danni cellulari tipici dell’età.

L’olio migliora inoltre la digestione, riducendo le secrezioni di acidi gastrici e, in virtù della sua composizione equilibrata di grassi, ha un elevato potere disintossicante.

Per una dieta sana ed equilibrata non deve essere superata la dose di tre cucchiaini al giorno (si deve infatti considerare che l'olio, essendo composto da grassi, ha un elevato valore calorico!). Prendi l'abitudine di utilizzare un cucchiaino per dosare l'olio quando condisci i tuoi cibi: noterai che ne hai sempre usato più di quanto pensi!

L'utilizzo ottimale è a crudo, poiché in questo modo vengono preservate tutte le sue caratteristiche e proprietà benefiche, anche se, per la sua alta percentuale di acido oleico, l'olio d'oliva ha un elevato punto di fumo ed è stabile alle alte temperature: il mix ideale tra resistenza al calore e contenuto di antiossidanti che lo rende un ottimo condimento anche per la cottura.

LEGGI LE ETICHETTE

Limita il consumo di bibite zuccherate e fai attenzione ai prodotti industriali dolci e salati (brioche, biscotti, snack, creakers,...) perché possono essere ricchi di grassi saturi che sono nocivi per la salute, soprattutto se consumati in modo eccessivo e disordinato.

È buona regola leggere sempre le etichette dei prodotti prima di acquistarli.

LA MOZZARELLA NON È MAGRA

Attenzione ai formaggi che, oltre alle proteine, contengono grassi in elevate



quantità; per questo è meglio preferire formaggi freschi che sono più magri, come ricotta e caprino; attenzione alla mozzarella che, seppur formaggio fresco, è grasso, anche se non sembra!

ATTENZIONE AL SALE

Limita il consumo di sale a tavola e in cucina, preferendo quello marino iodato (se non hai problemi di tiroide) evitando gli esaltatori di sapidità che contengono sodio. L'OMS consiglia un quantitativo giornaliero di sale non superiore ai 5 grammi, pari circa a un cucchiaino scarso di the. Attenzione quindi a salumi e insaccati, formaggi, prodotti confezionati come zuppe e snack salati, cibi in scatola, salse e dadi da brodo, sottaceti ma anche a comuni prodotti da forno come pane e pizza, che hanno molto sale "nascosto". Aggiungi gradualmente meno sale alle tue ricette, facendo sì che la famiglia si abitui pian piano a mangiare meno salato e per insaporire i cibi utilizza erbe aromatiche fresche, spezie, limone e aceto e a tavola, niente saliera!

FAI ATTENZIONE A CIÒ CHE MANGI, MA SOPRATTUTTO A COME LO MANGI!



LE PORZIONI: LA REGOLA DELLA MANO

Presta attenzione alle porzioni. Per non stressarti con la bilancia, puoi utilizzare semplicemente la tua mano. Considera come porzione corretta di pasta o riso (a secco) il pugno della tua mano, per la carne (bianca e rossa) il tuo palmo e per il pesce tutta la tua mano. La verdura non deve mai mancare a pranzo e a cena insieme a un frutto di stagione.

VARIARE LA DIETA NON SIGNIFICA CAMBIARE IL SUGO DELLA PASTA

Alterna cereali diversi tra loro come riso integrale, farro e orzo, prova la pasta 100% di grano saraceno o di mais,

per ridurre il consumo di glutine. Al supermercato non scegliere sempre le stesse cose, ma sperimenta nuovi ingredienti: una volta alla settimana, compra e prova a cucinare qualcosa di nuovo e diverso!

I PECCATI DI GOLA? A COLAZIONE!

Inizia sempre la giornata con una ricca prima colazione: è uno dei tre pasti principali della giornata, deve essere nutriente e completa e deve fornire da sola il 20% dell'apporto calorico giornaliero. Deve entrare dunque nelle "ritualità" quotidiane, per cui è opportuno dedicarle un po' di tempo: si apparecchia la tavola (magari la sera

prima) e ci si siede a tavola! Sarebbe meglio farla salata, per avere energia sul lungo periodo, ma se vuoi concederti una fetta di torta, un peccato di gola, il cioccolato che ami tanto, fallo a colazione. A cena invece evita i carboidrati come portata principale e i dolci.

SALTARE I PASTI FA INGRASSARE

Saltare i pasti, soprattutto la colazione, ti rende affamato per tutto il resto della giornata e tende a farti mangiare di più una volta che ti siedi a tavola.

Quando si salta un pasto, perché di corsa o (peggio ancora!) nella convinzione di fare un cosa utile per dimagrire, si va incontro a una condizione di ipoglicemia (basso livello di zuccheri nel sangue) che stimola la produzione di cortisolo, noto come ormone dello stress con conseguente affaticamento (fisico e psichico) e nervosismo e minor resa produttiva! Inoltre il digiuno prolungato porta inevitabilmente ad attacchi di fame incontrollati con conseguenti picchi glicemici, alterazioni del metabolismo e accumulo di grasso.

EVITA CONTINUI SPUNTINI

Mangiare fuori pasto è una pessima abitudine e "scardina" i ritmi fisiologici del nostro metabolismo. Buona abitudine è invece lo spuntino di metà



mattina e metà pomeriggio. Da evitare snack industriali dolci o salati: scegliere invece un frutto o uno yogurt. Ottimo rimedio per gli attacchi di fame improvvisi, qualche noce o mandorla secche (qualche, mi raccomando, visto che la frutta secca è molto calorica).

CUOCI LE VERDURE IN ACQUA BOLLENTE? DOVRESTI SMETTERE!

Preferisci modalità di cottura salutari che preservano le proprietà nutrizionali degli ingredienti. Bollire la verdura a lungo significa perdere quel prezioso patrimonio di vitamine, minerali e antiossidanti che tanto fa bene al nostro organismo: resta solo la fibra!

BENESSERE DA BERE

UNA BOTTIGLIA D'ACQUA AL GIORNO, PER STARE MEGLIO

Il nostro corpo è costituito in gran parte da acqua.

L'acqua è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e delle reazioni biochimiche che avvengono nel nostro organismo, ha un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'impiego dei nutrienti. È inoltre il mezzo principale attraverso cui sono eliminate le sostanze di scarto derivate dai processi biologici (bere significa dunque attivare un processo detox) e dei componenti della pelle. Pelle secca, mal di testa, urine scure e concentrate sono i segni che stai bevendo poco, troppo poco. L'acqua è contenuta negli alimenti, ma in piccole quantità: per questo è importantissimo bere all'incirca circa 2 litri di acqua durante la giornata. È esattamente il contenuto di una bottiglia, da aprire la mattina e da aver finito la sera.

SE VUOI CONTROLLARE LA FAME E IL PESO, EVITA LE BIBITE

Le bevande industriali zuccherate andrebbero evitate, perché apportano molte calorie inutili e alterano i livelli di zucchero circolanti nel sangue – provocando i cosiddetti picchi glicemici, responsabili della fame incontrollabile e dell'accumulo di grasso.



Inoltre spesso contengono coloranti e altre sostanze additive poco salutari. Attenzione anche ai succhi di frutta industriali che contengono poca frutta e tanto zucchero!

L'ACQUA SI BEVE COSÌ

L'idratazione è un aspetto molto importante quando si pratica esercizio fisico. Si raccomanda di bere fino a mezzo litro d'acqua minerale naturale



non oltre mezz'ora prima di cominciare l'attività sportiva e di assumere circa 0,2 litri d'acqua ogni quarto d'ora, reintegrando i liquidi subito dopo con l'accortezza di non bere troppo velocemente e di non assumere acqua a una temperatura troppo bassa.

QUANTI BICCHIERI DI VINO BEVI AL GIORNO?

Se la risposta è un numero superiore a uno, allora sono troppi. L'alcol non è

2 litri di acqua minerale e non gassata al giorno è esattamente il contenuto di una bottiglia, da aprire la mattina e da aver finito la sera

utile all'organismo o alle sue funzioni. Non è un nutriente (come le proteine, gli zuccheri, i grassi ...) ma apporta calorie (fa ingrassare!), ben circa 7 kcalorie per grammo. È inoltre una sostanza tossica, che causa danni diretti a molti organi, soprattutto fegato e cervello, potenzialmente cancerogena (aumenta il rischio di tumore) e che può indurre dipendenza fisica e psicologica.

Un bicchiere di vino è un piacere, oltre è dannoso per l'organismo. Le donne, avendo un metabolismo dell'alcol meno efficiente rispetto agli uomini, devono assumerlo in quantità dimezzate pari a 1 UA giornaliera (1 Unità Alcolica= 12 g di alcol puro) che corrisponde a circa un bicchiere di vino da 125 ml, una lattina di birra da 330 ml, un aperitivo alcolico prima di cena o un bicchierino di grappa o brandy come ammazza caffè. Bisogna saper scegliere.

IL SOVRAPPESO

È SEMPRE UN RISCHIO



Il sovrappeso è una condizione caratterizzata da un eccessivo accumulo di grasso corporeo. Tra le cause si annoverano: fattori genetico – familiari; alimentazione scorretta, in cui prevalgono cibi ad alto contenuto calorico e ricchi di grassi; sedentarietà (ossia mancanza di un regolare programma di attività fisica settimanale).

Il sovrappeso rappresenta un problema non solo estetico ma anche – e soprattutto – di salute, dal momento che è stato scientificamente documentato che il sovrappeso è un fattore di rischio per molte patologie croniche.

Inoltre la massa grassa influisce sulla produzione degli ormoni sessuali e, se

presente in eccesso, provoca squilibri ormonali che durante l'età fertile possono compromettere la funzione riproduttiva, alterando il ciclo mestruale e riducendo il potenziale di fertilità.

Nei Paesi sviluppati l'obesità viene considerata come uno dei 10 principali fattori di rischio per la salute; nella regione europea dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), sovrappeso e obesità sono responsabili di circa l'80% dei casi di diabete di tipo 2, del 35% delle cardiopatie ischemiche e del 55% della malattia ipertensiva tra gli adulti, causando ogni anno oltre 1 milione di morti e 12 milioni di anni vita trascorsi in cattive condizioni di salute.

FAI UN PRIMO TEST

L'Indice di massa corporea (BMI) è un parametro molto semplice e veloce da utilizzare per una valutazione "generale" del peso corporeo. Si ottiene dividendo il peso per il quadrato dell'altezza: $BMI = (\text{peso in kg}) / (\text{altezza in metri})^2$. Così ad esempio, una donna di 160 cm e 65 kg è già al limite del sovrappeso e viene considerata obesa già agli 80 kg. Il BMI rappresenta comunque però un indice approssimativo poiché non tiene conto del tipo di costituzione fisica, della localizzazione dell'adipe e delle masse muscolari.

MISURA IL TUO GIROVITA

La Circonferenza della vita (misurata all'altezza dell'ombelico) è un indice del tessuto adiposo addominale (accumulo di grasso) ed è una componente standard per la valutazione del soggetto in sovrappeso rispetto alla sua correlazione con il rischio di malattie cardiovascolari e dismetaboliche.

La presenza di un eccesso di grasso addominale rappresenta infatti di per sé, indipendentemente dal valore di BMI, un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari e per il diabete di tipo 2.

NO AL FAI-DA-TE: È INUTILE E RISCHIOSO

Se hai intenzione di prenderti cura della tua forma fisica, o semplicemente devi perdere peso, rivolgiti a uno specialista.

Evita diete dimagranti sbilanciate e fai-da-te, diffida da pillole e da soluzioni miracolose in tempi lampo. Affidati a professionisti, medici, nutrizionisti, osteopati e chinesiologi in grado di aiutarti a ritrovare la salute, e quindi la forma fisica, in modo naturale, controllato e duraturo.



VALORI DEL BMI

- 25 Normopeso
- 25-30 Sovrappeso
- 30-40 Obesità
- 40-70 Obesità grave

CIRCONFERENZA ADDOMINALE

- Girovita \geq 80 cm**
Rischio di complicazioni metaboliche aumentato
- Girovita \geq 88 cm**
Rischio di complicazioni metaboliche molto aumentato



Grazie al contributo di

Figurella[®]

Figurella è l'organizzazione internazionale che da oltre 40 anni promuove la salute e il benessere della donna attraverso un metodo che associa all'attività fisica regolare un'educazione alimentare rivolta a tutta la famiglia.

www.figurella.it