



guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari

GUADAGNARE SALUTE IN 4 MOSSE

1 + FRUTTA e VERDURA
2 + MOVIMENTO

3 NIENTE FUMO
4 POCO ALCOL



ccm

Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie



Ministero della Salute

Formez





**guadagnare
salute**

rendere facili le scelte salutari

GUADAGNARE SALUTE

Rendere facili le scelte salutari

Un programma di prevenzione al servizio dei cittadini

a cura di:
Ministero della Salute - Dipartimento della Prevenzione e della Comunicazione

Informazioni e recapiti

Ministero della Salute
Dipartimento della Prevenzione
e della Comunicazione - Ufficio II
Via Giorgio Ribotta, 5 - 00144 Roma

e-mail: guadagnaresalute@sanita.it
www.salute.gov.it - area tematica "Guadagnare salute"

Realizzato dal FORMEZ nell'ambito del Progetto
"Esperienze Interesettoriali delle Comunità Locali per Guadagnare salute"
con finanziamento del Ministero della Salute, capitolo 4393/2006 - CCM

Finito di stampare nel mese di dicembre 2009
dalla tipografia O.GRA.RO. srl
Vicolo dei Tabacchi, 1 - 00153 Roma



GUADAGNARE SALUTE: UN OBIETTIVO POSSIBILE

Per vivere bene e in buona salute basta veramente poco: una corretta alimentazione, una regolare attività fisica, poco alcol e niente fumo.

Uno stile di vita sano e attivo è piacevole e consente di prevenire molte patologie croniche come le malattie cardiovascolari, i tumori, le malattie respiratorie, il diabete.

Ecco perché il Ministero della Salute con il programma “**Guadagnare Salute: rendere facile le scelte salutari**”, si propone di indirizzare le scelte dei cittadini al fine di contrastare i principali fattori di rischio: fumo, alcol, sedentarietà e scorretta alimentazione.

Attraverso accordi con altri Ministeri, con le Regioni, con il mondo della scuola, dell'agricoltura, dei trasporti, dell'industria e del commercio si stanno portando avanti molte iniziative finalizzate a migliorare la salute dei cittadini.



- Con il progetto “OKkio alla SALUTE”, coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità, grazie alla collaborazione tra “Scuola” e “Sanità”, oggi è noto quanto sovrappeso e obesità siano diffusi tra i nostri bambini e come queste condizioni siano legate sia a cattive abitudini alimentari che a una scarsa attività fisica;
- insieme ai pediatri e all'Istituto Superiore di Sanità, attraverso iniziative di comunicazione e informazione, si stanno aiutando genitori e insegnanti a contrastare la diffusione del sovrappeso dell'obesità in età scolare;

- con la collaborazione dei produttori ortofrutticoli, in accordo con i Ministeri delle Politiche Agricole e dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, si sta incoraggiando, nelle scuole, il consumo di frutta e verdura da parte di bambini e adolescenti;



- in collaborazione con le Associazioni dei Panificatori (sia artigianali che industriali), è stata avviata una progressiva riduzione del contenuto di sale nel pane per la prevenzione dell'ipertensione;

- con il progetto PASSI, attraverso interviste ai cittadini effettuate da operatori delle ASL, si raccolgono informazioni sullo stato di salute della popolazione adulta, ascoltando le opinioni sul Servizio Sanitario Nazionale, al fine di migliorarne la qualità;



- con il progetto “Esperienze Interesettoriali delle Comunità Locali per Guadagnare Salute”, coordinato dal Formez, sono state raccolte in tutte le Regioni 330 esperienze di prevenzione dei quattro principali fattori di rischio per la salute. Queste sono state poi sistematizzate in una Banca Dati aperta a tutti e valutate. Le due pratiche risultate migliori in ciascuna Regione, hanno ottenuto un premio e sono diffuse come interventi efficaci di prevenzione.





L'INFORMAZIONE AI CITTADINI: UN ELEMENTO FONDAMENTALE DI GUADAGNARE SALUTE

Per assumere abitudini di vita più salutari è necessario non solo sapere cosa fare per modificare il proprio stile di vita, ma anche essere informati



sugli strumenti e le opportunità offerti dall'ambiente in cui si vive. Il Logo di "Guadagnare Salute", un cuore che sorride, consente di riconoscere immediatamente le iniziative che favoriscono uno stile di vita sano, secondo gli obiettivi del programma, e rappresenta un "marchio di garanzia", anche per campagne informative o progetti non promossi direttamente dal Ministero della Salute, che aiuta i cittadini a effettuare consumi responsabili, adottare uno stile di vita più attivo e rinunciare al fumo.

In questo opuscolo, vengono forniti alcuni semplici consigli da seguire per ... GUADAGNARE SALUTE

MANGIARE SANO... PER GUADAGNARE SALUTE

rispettando la tradizione alimentare del nostro Paese e proteggendo la nostra salute.

Più frutta, verdura e legumi

Un'alimentazione ricca di frutta, verdura e un adeguato consumo di cereali e legumi protegge dalla comparsa di diverse patologie, in particolare alcuni tipi di tumori e malattie cardiovascolari e aiuta a mantenere il peso corporeo nella norma.

Mangia a colori

Un consumo adeguato di frutta e verdura, oltre a mantenere l'equilibrio energetico, apporta anche un rilevante contenuto di vitamine e sali minerali. L'arancia, il pomodoro e il kiwi, ad esempio, sono ricchi di vitamina C; la carota e l'albicocca di provitamina A, gli ortaggi a foglia verde e alcuni legumi di acido folico; anche i cereali contengono vitamine importanti per il nostro organismo, quali la tiamina e la niacina.



Gli effetti benefici del consumo di frutta, verdura e legumi dipendono anche dal fatto che alcuni loro componenti svolgono un'azione protettiva, **prevalentemente di tipo antiossidante, contrastando così l'azione di radicali liberi, coinvolti in processi di invecchiamento** e in reazioni che sono all'origine di diverse forme tumorali.



Varia spesso le tue scelte

Il modo più semplice e sicuro per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare, opportunamente, i diversi alimenti.

I principali gruppi di alimenti, oltre quello costituito dalla verdura e dalla frutta, che deve essere sempre presente a tavola, sono: **cereali** (pane, pasta, riso ecc) che devono essere presenti ad ogni pasto principale; **latte e derivati** la cui funzione principale è fornire calcio in forma altamente assorbibile e utilizzabile dall'organismo; **pesce, carne e uova** che forniscono proteine di alta qualità; **grassi da condimento** il cui consumo deve essere contenuto, preferendo l'olio extravergine di oliva.

Per una dieta completa e equilibrata, nell'alimentazione quotidiana devono essere presenti alimenti di ogni gruppo ricordando che, oltre ad un adeguato consumo di frutta, verdura, legumi e cereali, è salutare mangiare spesso il pesce (sia fresco che surgelato), non eccedere nell'uso del sale, moderare il consumo di dolci e bevande zuccherate e bere acqua in quantità sufficiente a soddisfare le richieste del nostro organismo.

Per mantenere il peso corporeo nella norma è importante privilegiare alimenti poveri di grassi, ma di alto valore nutrizionale come verdura, frutta, cereali e legumi.



Poco sale... per Guadagnare Salute

La riduzione progressiva del consumo di sale ha un effetto positivo sulla salute:

- riduce la pressione arteriosa;
- migliora la funzionalità di cuore, vasi sanguigni e reni;
- aumenta la resistenza delle ossa.

L'eccessivo consumo giornaliero di sale è, infatti, uno dei principali responsabili dell'insorgenza di ipertensione che causa patologie dell'apparato cardio e cerebrovascolare. Non è difficile ridurre l'apporto giornaliero di sale, soprattutto se la riduzione avviene progressivamente, cosicché il nostro palato possa adattarsi in modo graduale.



È BENE PERTANTO

- **ridurre** progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina, preferendo quello iodato;
- **evitare** l'aggiunta di sale nelle pappe dei bambini, almeno per il primo anno di vita;
- **limitare** l'uso di altri condimenti contenenti sodio (dadi da brodo, salse, maionese, ecc.);
- **ridurre** il consumo di alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, alcuni salumi e formaggi, cibi in scatola);
- **preferire** linee di prodotti a basso contenuto di sale;
- **leggere** con attenzione le etichette dei prodotti;
- **preferire** spezie, erbe aromatiche, succo di limone o aceto per insaporire ed esaltare il sapore dei cibi.



PIÙ MOVIMENTO ... PER GUADAGNARE SALUTE

Per mantenersi in buona salute è necessario “muoversi” cioè camminare, ballare, giocare, andare in bicicletta. La sedentarietà oltre a predisporre all'obesità, può compromettere altri aspetti della salute. Uno stile di vita poco attivo è un fattore di rischio per patologie come la cardiopatia coronarica, il diabete e il tumore al colon.

Ricorda che una vita attiva è lo strumento migliore per prevenire molte patologie!

Un buon livello di attività fisica, infatti, contribuisce ad abbassare i valori della pressione arteriosa e quelli dell'ipercolesterolemia, a prevenire



malattie cardiovascolari, obesità e sovrappeso, diabete, osteoporosi; contribuisce, inoltre, al benessere psicologico, riducendo ansia, depressione e senso di solitudine, specie negli anziani.

Per i **bambini e i ragazzi** la partecipazione a giochi e ad altre attività fisiche, sia a scuola che durante il tempo libero, è essenziale per:

- un sano sviluppo dell'apparato osteoarticolare e muscolare;
- il benessere psichico e sociale;
- mantenere nella norma il peso corporeo;
- favorire una buona funzionalità degli apparati cardiovascolare e respiratorio.

Sport e attività fisica, inoltre, contribuiscono ad evitare, nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti sbagliati, quali l'abitudine a fumo e alcol e l'uso di droghe.

Anche per gli **anziani** l'esercizio fisico è particolarmente utile in quanto:

- ritarda l'invecchiamento;
- previene l'osteoporosi;
- riduce le disabilità;
- contribuisce a prevenire la depressione e la riduzione delle facoltà mentali;
- migliora l'equilibrio e la coordinazione riducendo il rischio di cadute accidentali.

Uomini e donne di qualsiasi età possono trarre vantaggio anche da 30 minuti di moderato esercizio quotidiano e non necessariamente dedicarsi ad un'attività sportiva specifica. L'attività fisica, infatti, può essere di tipo sportivo oppure connessa con le attività quotidiane, ad esempio, spostarsi a piedi o in bicicletta per andare a lavoro o a scuola, usare le scale invece dell'ascensore.





L'importante, quindi, è mantenersi attivi sfruttando ogni possibile occasione, ad esempio: dedicarsi ai lavori di giardinaggio, fare la spesa a piedi, portare a spasso il cane.

Praticare con regolarità attività sportive almeno 2 volte a settimana aiuta a:

- aumentare la resistenza;
- aumentare la potenza muscolare;
- migliorare la flessibilità delle articolazioni;
- migliorare l'efficienza del cuore, dei vasi sanguigni e la funzionalità respiratoria;
- migliorare il tono dell'umore.

In alternativa è consigliabile utilizzare il fine settimana per lunghe passeggiate e/o gite in bici, ballo e nuotate in piscina.



POCO ALCOL... PER GUADAGNARE SALUTE

Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcol non è un nutriente (come lo sono ad esempio le proteine, i carboidrati o i grassi alimentari) e il suo abuso è tossico per l'organismo e le sue funzioni.

L'alcol, oltre a provocare un danno diretto alle cellule di molti organi, ha una capacità di indurre dipendenza superiore alle sostanze o droghe illegali più conosciute. Può essere un fattore determinante per atteggiamenti o comportamenti violenti e può interagire con molti farmaci (è particolarmente pericoloso se associato a sedativi, tranquillanti, ansiolitici e ipnotici).

Inoltre, se si vuole ridurre il peso corporeo, è necessario limitare il consumo di bevande alcoliche o smettere di bere, poiché **l'alcol apporta 7 chilocalorie per grammo** che, sommate a quelle apportate dagli alimenti, possono contribuire a farci ingrassare; per smaltire le calorie derivanti da un paio di bicchieri di bevanda alcolica, sarebbe necessario camminare per circa 50 minuti o nuotare per 30 minuti o ballare per 35 minuti.

Gli adulti in buona salute e senza problemi di sovrappeso che desiderano consumare bevande alcoliche, devono comunque bere in misura moderata e mai a digiuno, evitando i superalcolici, l'interazione tra farmaci ed alcol e di mescolare diversi tipi di bevande alcoliche.

L'assunzione di tali bevande deve essere ulteriormente ridotta negli anziani e nelle donne, poiché entrambi hanno una minore capacità di metabolizzare e smaltire l'alcol.





In gravidanza e in allattamento è necessario smettere di bere poiché:

- l'alcol attraversa la placenta ed arriva al feto;
- arriva al bambino attraverso il latte materno.

Chi sceglie consapevolmente di “non bere”, invece, potrà avere:

- meno problemi di salute;
- maggiori probabilità di avere un bambino sano;
- un minore aumento di peso.

Al di sotto dei 16 anni e nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza sono da evitare tutte le bevande alcoliche, poiché la capacità per l'organismo di smaltire l'alcol si completa solo intorno ai 18-20 anni.

Ricorda che l'alcol alla guida è la principale causa di morte tra i giovani di età compresa fra i 15 e i 29 anni!



NIENTE FUMO... PER GUADAGNARE SALUTE

Se si smette di fumare si guadagna salute subito e non è mai troppo tardi per farlo.

Una sigaretta, oltre al tabacco, contiene molti componenti e durante la combustione si sprigionano più di 4000 sostanze chimiche...

...Tra le più pericolose, c'è il catrame che contiene sostanze cancerogene che si depositano nei polmoni e nelle vie respiratorie e sostanze irritanti che favoriscono infezioni, bronchite cronica ed enfisema. La nicotina, inoltre, è un alcaloide che influenza il sistema cardiovascolare e nervoso, inducendo dipendenza.





Ricorda che il fumo è “la prima causa di morte facilmente evitabile”, in quanto causa tumori, malattie cardiovascolari e respiratorie!

Il fumo ha un effetto negativo sul sistema riproduttivo in quanto riduce la fertilità sia dell'uomo che della donna e causa impotenza nell'uomo.

Durante la gravidanza, il fumo è nocivo anche per il feto e può comportare un maggiore rischio di basso peso alla nascita, di aborti spontanei e complicazioni. Smettere di fumare durante la gravidanza previene, inoltre, l'asma nei bambini.

E' necessario evitare di fumare in presenza dei bambini, poichè l'esposizione al fumo passivo può causare disturbi respiratori, tosse, irritazione agli occhi e aumento del rischio di crisi di asma e otiti; nei neonati può favorire l'insorgenza di infezioni polmonari.

Il fumo passivo è sempre dannoso per chi sta intorno ad un fumatore.

E allora? Smettere di fumare è possibile.

Cosa fare e a chi rivolgersi

La cosa migliore è sentire il proprio medico di famiglia e decidere insieme un percorso. E' dimostrato che maggiore è il supporto che si riceve, più alta è la probabilità di smettere di fumare in modo definitivo.

Le strategie per smettere di fumare oggi comprendono:

Terapie farmacologiche:

i sostitutivi della Nicotina (NRT), la Vareniclina e il Bupropione aiutano i fumatori a smettere e ad alleviare i sintomi di astinenza;

Sostegno Psicologico:

operatori specializzati, sia *vis à vis* che al telefono, possono facilitare la deci-



sione al cambiamento, rafforzando le motivazioni; le terapie di gruppo aggiungono alle strategie cognitive e comportamentali la condivisione dei problemi e delle motivazioni con altri fumatori. Se si decide di provare da soli è bene ricordare che le prime 24 ore dall'ultima sigaretta sono le più difficili ma i sintomi dell'astinenza, più intensi nei primi 4 giorni, tendono ad attenuarsi fin dalla prima settimana. Possono persistere, per qualche mese, lievi sensazioni di malessere (come affaticabilità, irritabilità, difficoltà di concentrazione ecc), aumento dell'appetito.





I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

MANGIARE SANO... PER GUADAGNARE SALUTE

- 1.** a tavola varia le tue scelte;
- 2.** bevi acqua in quantità sufficiente alle esigenze del tuo organismo;
- 3.** fai sempre una sana prima colazione ed evita di saltare i pasti;
- 4.** consuma ogni giorno almeno 3 porzioni di frutta e 2 di verdura;
- 5.** consuma quotidianamente i cereali (pane - pasta - riso - ecc.);
- 6.** mangia il pesce almeno 2 volte alla settimana (fresco o surgelato) e incrementa il consumo di legumi che forniscono proteine di buona qualità e fibre;
- 7.** limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale e privilegia l'olio extravergine di oliva;
- 8.** riduci il consumo di sale e preferisci quello iodato;
- 9.** riduci o evita il consumo di dolci e di bevande caloriche nel corso della giornata;
- 10.** evita le diete "fai da te" e rivolgiti sempre al tuo medico di fiducia.

Consulta
www.salute.gov.it

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

PIÙ MOVIMENTO... PER GUADAGNARE SALUTE

- 1.** il movimento è essenziale per prevenire molte patologie;
- 2.** la sedentarietà predispone all'obesità;
- 3.** bambini e ragazzi devono potersi muovere sia a scuola che nel tempo libero, preferibilmente all'aria aperta;
- 4.** l'esercizio fisico è fondamentale anche per gli anziani;
- 5.** muoversi significa camminare, giocare, ballare, andare in bici, ecc.;
- 6.** se possibile vai al lavoro o a scuola a piedi;
- 7.** se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale;
- 8.** è bene praticare un'attività sportiva almeno 2 volte a settimana (o in alternativa usa il fine settimana per passeggiare, andare in bici, nuotare, ballare);
- 9.** camminare almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni, a passo svelto ci aiuta a guadagnare salute;
- 10.** si può sfruttare ogni occasione per essere attivo (fare lavori domestici e di giardinaggio, portare a spasso il cane, usare le scale, parcheggiare l'auto più lontano, ecc.)

Consulta
www.salute.gov.it



I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

POCO ALCOL... PER GUADAGNARE SALUTE

- 1.** l'alcol non è un nutriente, il suo abuso può provocare danni alla salute;
- 2.** le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare;
- 3.** non esiste una quantità di alcol sicura o raccomandabile;
- 4.** se proprio vuoi bere è meglio privilegiare bevande a bassa gradazione alcolica (vino o birra) ed evitare i superalcolici;
- 5.** se bevi, non farlo mai a digiuno, ma sempre moderatamente, durante i pasti principali;
- 6.** non metterti alla guida se hai bevuto;
- 7.** evita di mescolare diversi tipi di bevande alcoliche;
- 8.** fai attenzione all'interazione tra farmaci ed alcol (consulta sempre il tuo medico di fiducia!);
- 9.** niente alcol in gravidanza, allattamento, infanzia;
- 10.** non bere sotto i 16 anni di età.

Dove rivolgersi

Per avere suggerimenti e consigli contatta:
- il Telefono Verde Alcol dell'ISS 800 63 2000

Consulta

www.salute.gov.it

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

NIENTE FUMO... PER GUADAGNARE SALUTE

1. smettere di fumare è possibile;
2. il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti;
3. i sintomi dell'astinenza si attenuano fin dalla prima settimana;
4. già dopo 20 minuti dalla cessazione del fumo si hanno i primi effetti benefici;
5. non tutti ingrassano quando si smette di fumare e comunque l'incremento di peso è moderato (2-3 chili);
6. quando si smette di fumare è bene bere abbondantemente, aumentare il consumo di frutta e verdura e muoversi di più;
7. se non riesci a smettere da solo consulta il tuo medico di famiglia; alcuni farmaci e un supporto psicologico sono validi aiuti per mantenere le proprie decisioni;
8. le ricadute non devono scoraggiare, esse possono essere utili per riconoscere e affrontare i momenti critici;
9. non fumare salvaguarda la salute di chi ti sta intorno, soprattutto quella dei bambini;
10. non fumare ti arricchisce non solo in salute, ma anche economicamente.

Dove rivolgersi

Per avere suggerimenti e consigli contatta:

- il Telefono Verde Fumo dell'ISS 800 554 088 • SOS LILT 800 998 877

Consulta

www.salute.gov.it



INDICE

Guadagnare Salute: un obiettivo possibile	5
L'informazione ai cittadini: un elemento di Guadagnare Salute	7
Mangiare sano...per Guadagnare Salute	8
Più movimento...per Guadagnare Salute	11
Poco alcol...per Guadagnare Salute.....	14
Niente fumo...per Guadagnare Salute.....	16
I consigli degli esperti	19

