



Obesità. Non aspettare, passa all'azione!

www.ministerosalute.it



Il cambiamento del proprio stile di vita può avvenire anche attraverso piccoli passi che possono condurre ad un risultato soddisfacente e duraturo.

Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita attivo sono fondamentali per il nostro benessere.

Che cos'è

L'obesità e il sovrappeso sono condizioni caratterizzate da un aumento della massa corporea dovuta ad uno squilibrio tra energia introdotta e consumata. La causa è rappresentata principalmente dall'adozione di stili di vita non salutari, in particolare le errate abitudini alimentari e la sedentarietà. Modificare, quindi, questi stili di vita aiuta a prevenire l'obesità. È importantissimo! Ricorda, infatti, che l'obesità è correlata ad una maggiore incidenza di malattie come diabete, ipertensione, patologie cardiache e respiratorie, tumori.

Buone abitudini a tavola

La sana alimentazione è uno degli elementi fondamentali per il mantenimento e la tutela della qualità della vita. Basta osservare semplici indicazioni per seguire un'alimentazione sana, equilibrata e completa di tutti i principi alimentari senza rinunciare al gusto e al piacere della buona tavola. Inizia a cambiare le tue abitudini:

- Fai pasti regolari
- Fai attenzione alle modalità di preparazione degli alimenti e non esagerare mai con i condimenti
- Consuma frutta e verdura, preferendo quelle di stagione, almeno 5 porzioni al giorno ciascuna di un colore diverso: bianco, verde, giallo-arancione, rosso e blu-viola. Ogni colore ha specifiche proprietà protettive per la salute.

Occhio all'etichetta

Prima di scegliere un alimento è bene leggere l'etichetta. Le etichette alimentari informano, tra l'altro, sul contenuto di energia e di nutrienti degli alimenti e delle bevande.

Più movimento

Per mantenersi in forma, ad una corretta alimentazione deve essere affiancata una regolare attività fisica, anche moderata. I progressi tecnologici ed il trasporto motorizzato hanno certamente determinato una riduzione delle occasioni per praticare movimento. Quindi è importante sfruttare al meglio anche i semplici gesti di tutti i giorni ricordando che è possibile trarre vantaggio anche da soli 30 minuti di moderato esercizio quotidiano. Camminare, usare le scale a piedi al posto dell'ascensore, andare in bicicletta sono attività di movimento che chiunque può praticare per raggiungere una condizione di vita più attiva.



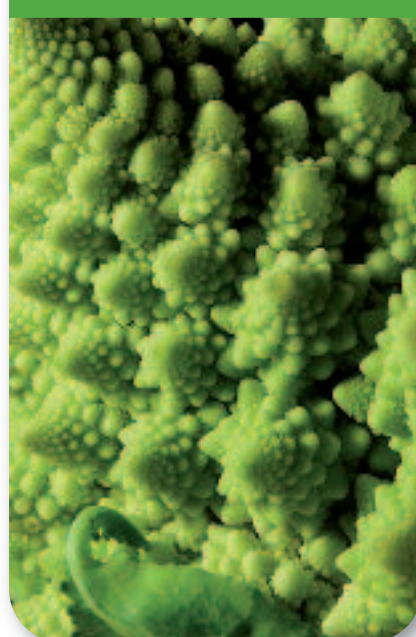
Blu Viola

melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera



Verde

asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi



Bianco

aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano



Giallo Arancio

arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais



Rosso

pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole

