

# Promuovi la Tua Salute A tavola e con il Movimento

STILI di VITA e PATOLOGIE CRONICHE in ASL CN1

Villanova, 18 maggio 2023

Ceva, 9 novembre 2023

INCONTRI con la POPOLAZIONE sulla PROMOZIONE  
DELLA SALUTE



# Promozione della Salute

Valentina Broccardo

Infermiera di Famiglia e di Comunità

SC Distretto Sud Est

ASLCN1



# CHI E' L'INFERMIERE DI FAMIGLIA E DI COMUNITA' IN ASLCN1



**L'AZIONE DELL'INFERMIERISTICA DI FAMIGLIA E DI  
COMUNITA' E' RIVOLTA ALLA PRESA IN CARICO DEI  
CITTADINI PER LA PROMOZIONE, IL MANTENIMENTO E  
IL RECUPERO DELLA SALUTE**



## **L'INTERVENTO DELL'IFEC SI ESPLICA**

- A LIVELLO INDIVIDUALE E FAMILIARE ATTRAVERSO INTERVENTI DIRETTI ALLA PERSONA E ALLA SUA FAMIGLIA**
- A LIVELLO DI GRUPPO/COMUNITA' CON INTERVENTI CHE SI RIVOLGONO A GRUPPI DI PERSONE IN FUNZIONE DI SPECIFICI BISOGNI DI SALUTE**



## INFORMAZIONI SANITARIE RISPETTO AGLI STILI DI VITA CORRETTI CHE POSSONO AVERE UN IMPATTO POSITIVO SULLA SALUTE



**VALUTAZIONE DEL BISOGNO DI ORIENTAMENTO  
RISPETTO AI SERVIZI SOCIO-SANITARI ESISTENTI,  
PERCORSI NECESSARI PER LA LORO ATTIVAZIONE**



**FACILITAZIONE ALL'INTEGRAZIONE DELLE VARIE  
FIGURE PER EVITARE LA FRAMMENTAZIONE DEL  
PERCORSO DI CURA**

**IDENTIFICAZIONE PRECOCE DELLE CONDIZIONI DI  
FRAGILITÀ E DI RISCHIO DELLE PERSONE**





**MONITORAGGIO DELL'ADERENZA ALLE  
PRESCRIZIONI FARMACOLOGICHE**

**SVILUPPO DI OBIETTIVI VOLTI AL MANTENIMENTO  
DELL'AUTONOMIA DELLA PERSONA  
NELL'AUTOGESTIONE DELLA PATOLOGIA**



## LA PROMOZIONE DELLA SALUTE PERMETTE

- UN MAGGIOR CONTROLLO SULLA SALUTE
- CONTRIBUISCE A RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE SOCIALI



## PASSANDO ATTRAVERSO

- IL COINVOLGIMENTO ATTIVO DELLA PERSONA E DELLA SUA RETE FAMILIARE
- UN LAVORO DI RETE CON LE ALTRE PROFESSIONI SOCIO-SANITARIE E LE RISORSE DELLA COMUNITA'

## PROGETTI ESISTENTI IN ASLCN1 INFERMIERISTICA DI COMUNITA'

- GRUPPI DI CAMMINO



## PROGETTI ESISTENTI IN ASLCN1 INFERMIERISTICA DI COMUNITA'

- SEMINARI PER AUTOGESTIONE  
DELLE PATOLOGIE CRONICHE



## PROGETTI ESISTENTI IN ASLCN1 INFERMIERISTICA DI COMUNITA'

- ANALISI DEI BISOGNI DI SALUTE  
TRAMITE SCALA DI VALUTAZIONE  
DELLE FRAGILITA'



## PROGETTI ESISTENTI IN ASLCN1 INFERMIERISTICA DI COMUNITA'

- AMBULATORI DELLA SALUTE



# I dati delle SORVEGLIANZE DI POPOLAZIONE sulla SEDENTARIETÀ



**Federica GALLO**

**BIOSTATISTICA**

Settore Epidemiologia ASL CN1



## CHE COSA SONO LE SORVEGLIANZE DI POPOLAZIONE

Le sorveglianze di popolazione raccolgono in continuo informazioni dalla popolazione italiana, sulla **salute** e **sugli stili di vita**.



Le informazioni vengono raccolte attraverso delle interviste telefoniche effettuate da operatori sanitari, a livello di ASL.

**In questo modo si delinea lo stato di salute, così come viene “sentito” e “autoriferito” direttamente dai cittadini.**

### Adulti 18-69 anni

**PASSI** (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) monitora lo stato di salute della popolazione adulta



### Anziani 65+ anni

**Passi d'Argento** monitora lo stato di salute della popolazione anziana



In Italia le **SORVEGLIANZE DI POPOLAZIONE** sono coordinate dall'Istituto Superiore di Sanità. I dati analizzati sono divulgati tramite **EpiCentro**: [www.epicentro.iss.it](http://www.epicentro.iss.it)



**L'epidemiologia per la sanità pubblica**

Istituto Superiore di Sanità

**L'interpretazione delle informazioni raccolte viene messa a disposizione dei cittadini e di coloro che intendono realizzare interventi di promozione della salute.**

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda, ad adulti e ultra 65enni di praticare:

- almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata (ad es., passeggiare, fare giardinaggio)

*oppure*

- 75 minuti di attività intensa (ad es., praticare sport, andare in bicicletta, camminare a passo svelto)

*oppure*

- combinazioni equivalenti delle due modalità.

Prima del 2020, l'OMS consigliava sessioni di almeno 10 minuti per ottenere benefici cardio-respiratori.

Oggi le più recenti raccomandazioni non considerano il limite minimo dei 10 minuti consecutivi e **il movimento fisico è considerato utile per la salute anche se praticato per brevi sessioni, con l'obiettivo di contrastare la completa sedentarietà.**





### Persona fisicamente attiva

Chi svolge almeno 150 minuti settimanali di attività fisica, moderata o intensa *oppure* chi fa un lavoro in modo continuativo che richiede uno sforzo fisico notevole.

.. ad es: in palestra, 3 volte/settimana



### Persona parzialmente attiva

Chi pratica attività fisica moderata o intensa nel tempo libero (ma meno di 150 minuti) e non fa un lavoro fisicamente impegnativo *oppure* chi non pratica alcuna attività fisica nel tempo libero ma fa un lavoro in modo continuativo che richiede uno sforzo fisico notevole.

.. ad es: in piscina, 1 volta/settimana

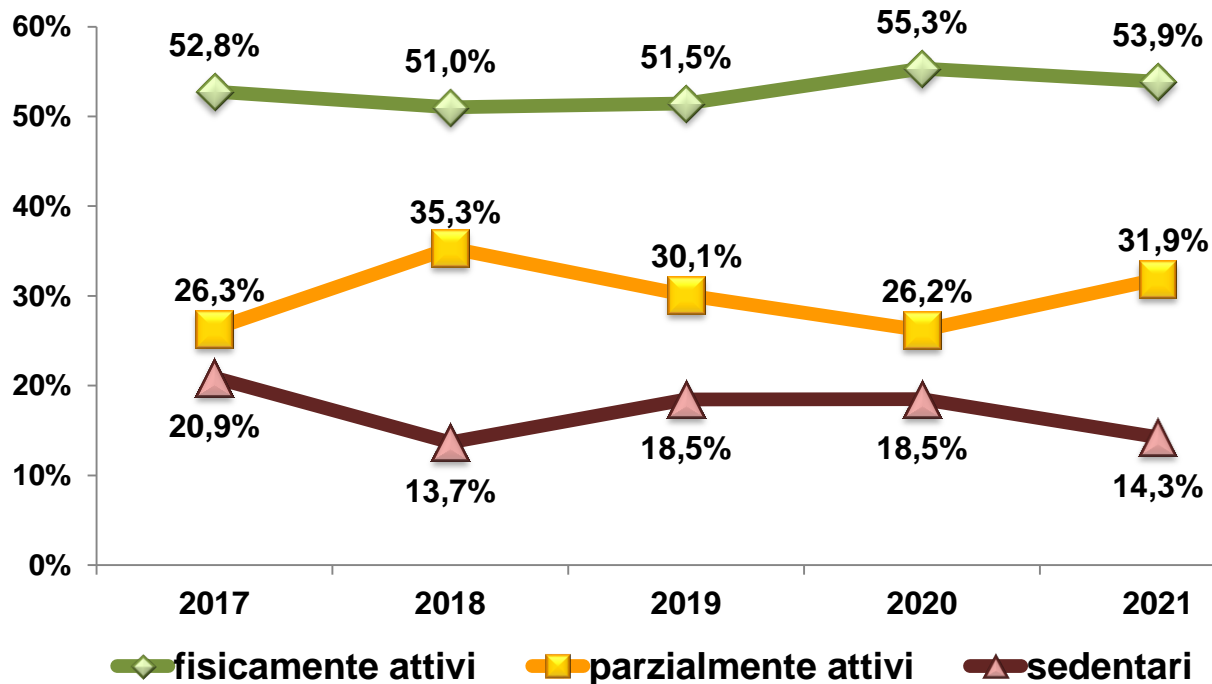


### Persona sedentaria

Chi non pratica alcuna attività fisica nel tempo libero e non lavora, o svolge un lavoro sedentario.

... nel tempo libero: computer, televisione, telefono

### Livelli di attività fisica in ASL CN1 (dati PASSI 2020-2021 su un campione di 550 persone)



Più del 50% degli intervistati 18-69enni residenti sul territorio ASL CN1, sono fisicamente attivi (praticano attività sportive settimanalmente e/o svolgono un lavoro fisicamente intenso).

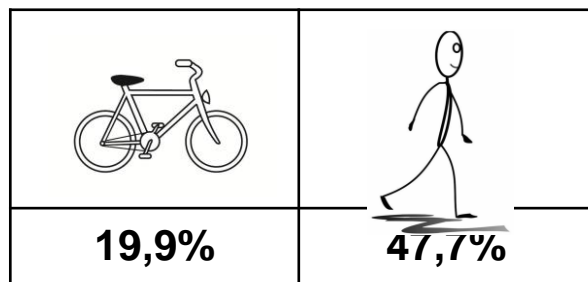
La completa sedentarietà sembra ridursi nel tempo: 21% nel 2017, 14% nel 2021.

## Mobilità attiva in ASL CN1

(dati PASSI 2020-2021 su un campione di 550 persone)

Per mobilità attiva si intende la scelta di andare in bicicletta o a piedi per recarsi al lavoro o a scuola o nei propri spostamenti abituali, in alternativa all'uso di veicoli a motore.

Oltre che vantaggiosa per l'ambiente, la mobilità attiva offre la possibilità di raggiungere i livelli di attività fisica raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e avere benefici sulla salute.



I dati raccolti nel biennio 2020-2021 mostrano che il 20% degli adulti residenti in ASL CN1 utilizza la bicicletta per andare al lavoro, a scuola o per gli spostamenti quotidiani. Il dato italiano è del 10% circa.

Il 48% ha dichiarato di aver percorso, nel mese precedente l'intervista, tragitti a piedi per gli spostamenti abituali. Il dato italiano è del 40% circa.



**Fisicamente attivi: 35,0%** degli intervistati

Chi svolge almeno 150 minuti settimanali di attività fisica moderata o 75 minuti di attività intensa (stimata dalle attività di svago, sportive o lavorative).



**Parzialmente attivi: 22,7%** degli intervistati

Chi svolge attività fisica settimanalmente, senza raggiungere i 150 minuti settimanali di attività moderata o i 75 minuti di attività intensa (stimata dalle attività di svago, sportive o lavorative).



**Sedentari: 42,3%** degli intervistati

Chi non svolge alcuna attività fisica e con le sole attività domestiche non raggiunge i 150 minuti settimanali di attività moderata o i 75 minuti di attività intensa (stimata dalle attività di svago e domestiche).



# Attività fisica e Salute



Claudia Burlato

Medico Fisiatra

Medicina Fisica e Riabilitazione ASLCN1

Distretto Sud-Est

# Il movimento è salute

Secondo la definizione dell'OMS, per **ATTIVITA' FISICA** si intende **ogni movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che comporti un dispendio energetico**

L'espressione “attività motoria” è sostanzialmente sinonimo di attività fisica.

Con il termine di **“esercizio fisico”** si intende invece l'attività fisica in forma strutturata, pianificata ed eseguita regolarmente, come ad es lo sport

Con il termine di **sedentarietà** si intende uno **stile di vita caratterizzato da un insieme di abitudini in cui sono scarsamente presenti o del tutto assenti il moto e una sana attività fisica** (di qualsivoglia intensità e durata)



## Nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza

- per lo sviluppo osteo-muscolare
- per lo sviluppo di un apparato cardiovascolare sano
- aumenta le capacità di apprendimento e il livello di autostima
- valido strumento di aggregazione sociale
- associata a una corretta alimentazione diminuisce il rischio di obesità infantile e di malattie croniche.



## In età adulta

- riduce la frequenza di malattie croniche, come le malattie cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione arteriosa, alcune forme di tumore (seno, prostata, colon)
- migliora la mineralizzazione ossea, che contribuisce alla prevenzione dell'osteoporosi
- migliora la funzione digestiva e la regolazione del ritmo intestinale
- aumenta il dispendio energetico favorendo il controllo del peso corporeo
- aiuta la salute mentale, contribuendo al mantenimento delle funzioni cognitive e alla riduzione del rischio di depressione e di demenza
- riduce stress e ansia
- migliora la qualità del sonno e dell'autostima.



## In età avanzata

- aiuta a conservare la capacità di svolgere le normali occupazioni della vita quotidiana e quindi l'autosufficienza
- favorisce la partecipazione e l'integrazione sociale
- è importante per mantenere la massa muscolare e un buon equilibrio, prevenendo in tal modo le cadute
- produce un effetto positivo sulla funzione immunitaria
- riduce il rischio di infezioni delle vie aeree
- preserva la struttura e la funzione cerebrale favorendo il mantenimento della plasticità neuronale e protegge il sistema nervoso da eventuali danni derivanti dall'esposizione a stress
- può prevenire o ritardare l'insorgenza di patologie croniche legate all'invecchiamento e facilitare i percorsi di riabilitazione per chi ne è affetto.





# Quanta attività fisica

**due principi universali**, validi per qualsiasi persona a prescindere dall'età: **praticare qualunque tipo di attività fisica è meglio che non farne affatto**, e i vantaggi sono tanto maggiori quanto più si riesce a **protrarre nel tempo l'abitudine a muoversi**.

# Quale attività fisica

## Moderata o intensa?

**L'attività fisica moderata** è quella che induce un **modesto aumento della frequenza cardiaca e respiratoria**, consentendo in genere, mentre la si svolge, di poter parlare abbastanza agevolmente (ma non di cantare). È il caso per esempio della camminata a passo sostenuto. Questo tipo di attività fisica porta a consumare da 3 a 6 volte l'energia che in genere si consuma a riposo.

**Nella attività fisica intensa, invece, l'incremento della frequenza cardiaca e respiratoria rende difficoltoso conversare.** È quanto succede per esempio durante una corsetta non troppo sostenuta. Questo tipo di attività fisica comporta un dispendio energetico di almeno 6 volte superiore rispetto a quello che si ha a riposo.

## **BAMBINI E ADOLESCENTI (5-17 ANNI)**

I bambini e gli adolescenti dovrebbero svolgere **almeno 60 minuti al giorno di attività fisica moderata o intensa**, principalmente aerobica, per tutta la settimana. In particolare **tre giorni alla settimana dovrebbero essere dedicati alle attività aerobiche intense**, così come a quelle che rafforzano i muscoli e le ossa.

Nella fascia di età **tra i 18 e i 64 anni**, è consigliato svolgere almeno **dai 150 ai 300 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata a settimana**, oppure **almeno 75-150 minuti di attività fisica aerobica intensa**. Sarebbe poi necessario inserire nella “dieta del moto” anche **attività di rafforzamento muscolare** (esercizi come piegamenti, flessioni, pesi) **per almeno due volte a settimana in giorni non consecutivi**.

## OVER-65

**L'età avanzata non è una controindicazione per svolgere attività fisica.** Secondo le linee guida dell'OMS, superati i 65 anni occorre continuare a svolgere **attività fisica aerobica di intensità moderata per almeno 150-300 minuti o attività fisica aerobica intensa per 75-150 minuti.** A ciò andrebbero aggiunti **esercizi di rafforzamento muscolare**, due o più volte la settimana. Inoltre, per conservare le abilità fisiche e prevenire le cadute, occorre fare **attività fisica multicomponente**, cioè una combinazione di attività aerobica, rafforzamento muscolare e allenamento dell'equilibrio, almeno tre giorni a settimana.





## L'ATTIVITÀ FISICA!

Riduce fino al 35%  
il rischio di  
malattie  
Cardiovascolari



Riduce fino al 20%  
il rischio di  
Cancro al seno



Riduce fino al 30%  
il rischio di  
Demenza



Riduce fino al 30%  
il rischio di  
Mortalità in  
generale



Riduce fino al 40%  
il rischio di  
Diabete di tipo 2



Riduce fino al 30%  
il rischio di  
Depressione

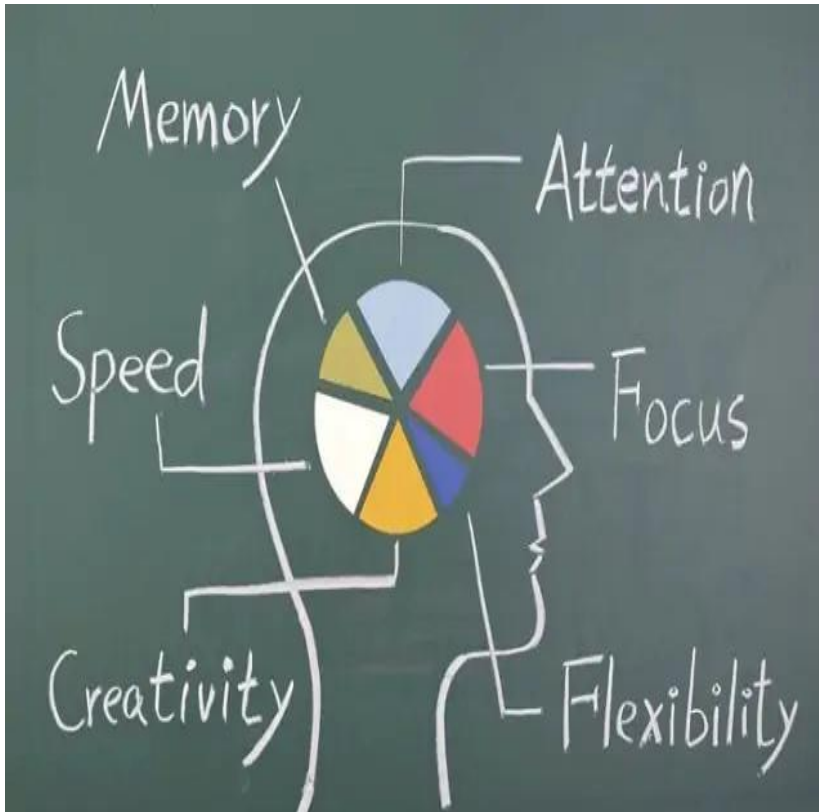


Riduce fino al 68%  
il rischio di  
Fratture



Riduce fino al 30%  
il rischio di  
tumore al Colon





Esercizio fisico  
aerobico moderato



Aumento del Volume  
dell'Ippocampo  
"l'area del cervello  
In cui viene  
immagazzinata la memoria  
di lunga durata"

Ippocampo



30 minuti al giorno di allenamento, es una camminata all'aria aperta è  
benefica per la salute cognitiva.

**La sarcopenia** è una condizione caratterizzata da perdita generalizzata e progressiva di massa e forza muscolare.

È legata all'età : 5-20% tra i 60-70 anni, più del 50% con più di 80 anni.

## Come si manifesta?

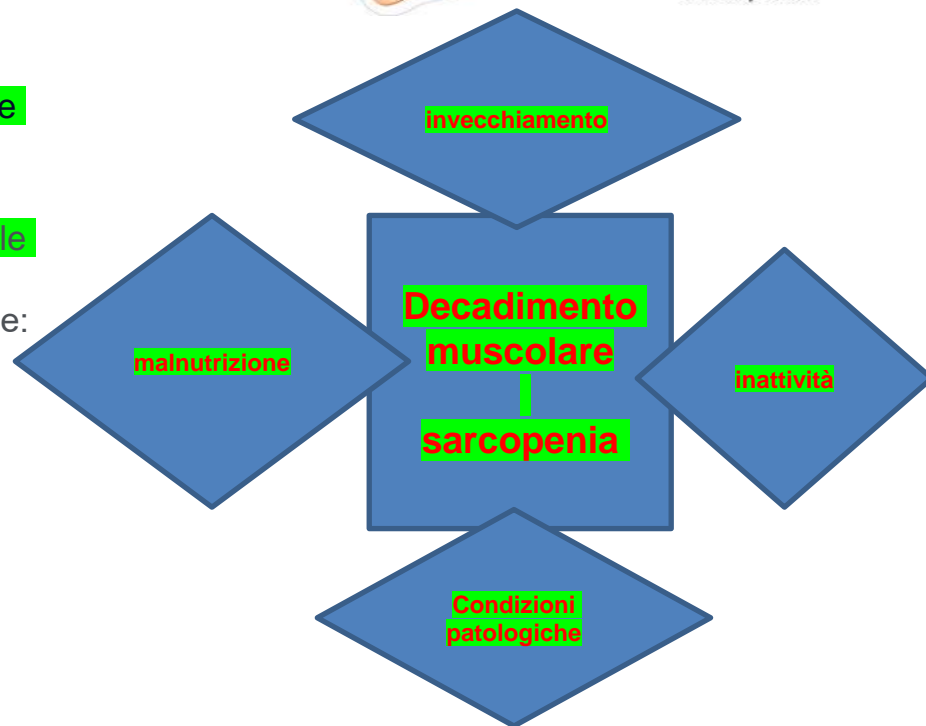
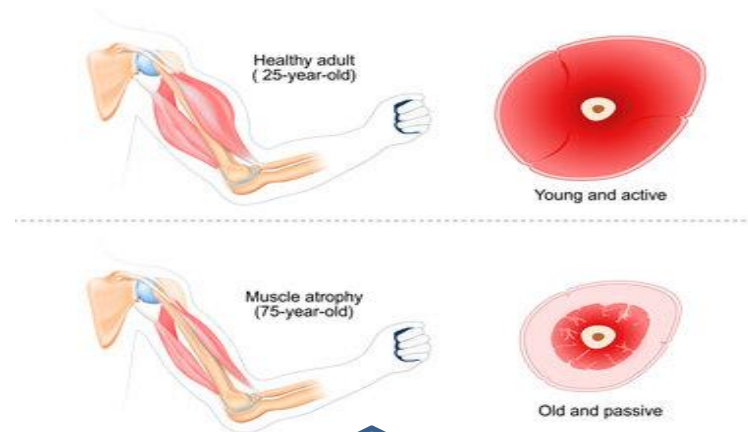
Scarso equilibrio e tendenza alle cadute

Andatura rallentata

Problemi nello svolgere i più normali compiti di vita quotidiana (es. salire le scale)

L'attività fisica ha un ruolo fondamentale: mediante un allenamento motorio completo ( sia aerobico di resistenza che di rinforzo).

## SARCOPENIA



### L'attività fisica aumenta la densità minerale

**Ossea** Dopo i 30 anni, e in particolare per le donne a partire dalla menopausa, si verifica una perdita di massa ossea, inevitabile e progressiva. Ecco, quindi, l'importanza dell'**esercizio fisico per costruire ossa più forti** e rallentare il processo che porta all'osteoporosi

### L'attività fisica diminuisce il rischio di fratture

**Mantenere una buona forma fisica** aumenta la forza muscolare, la destrezza, i riflessi e il senso dell'equilibrio, riducendo così il rischio di cadute e, di conseguenza, di fratture osteoporotiche.

**Camminare, fare le scale, fare ginnastica a corpo libero, ballare** sono esempi di attività motorie ideali per chi soffre di osteoporosi.

# Attività fisica e cadute

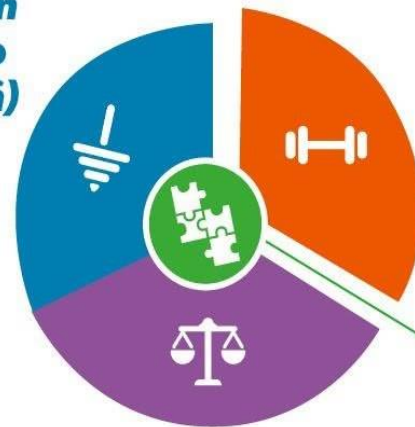


**Equilibrio in movimento (dinamicità)**

$\frac{1}{3}$



**Forza**



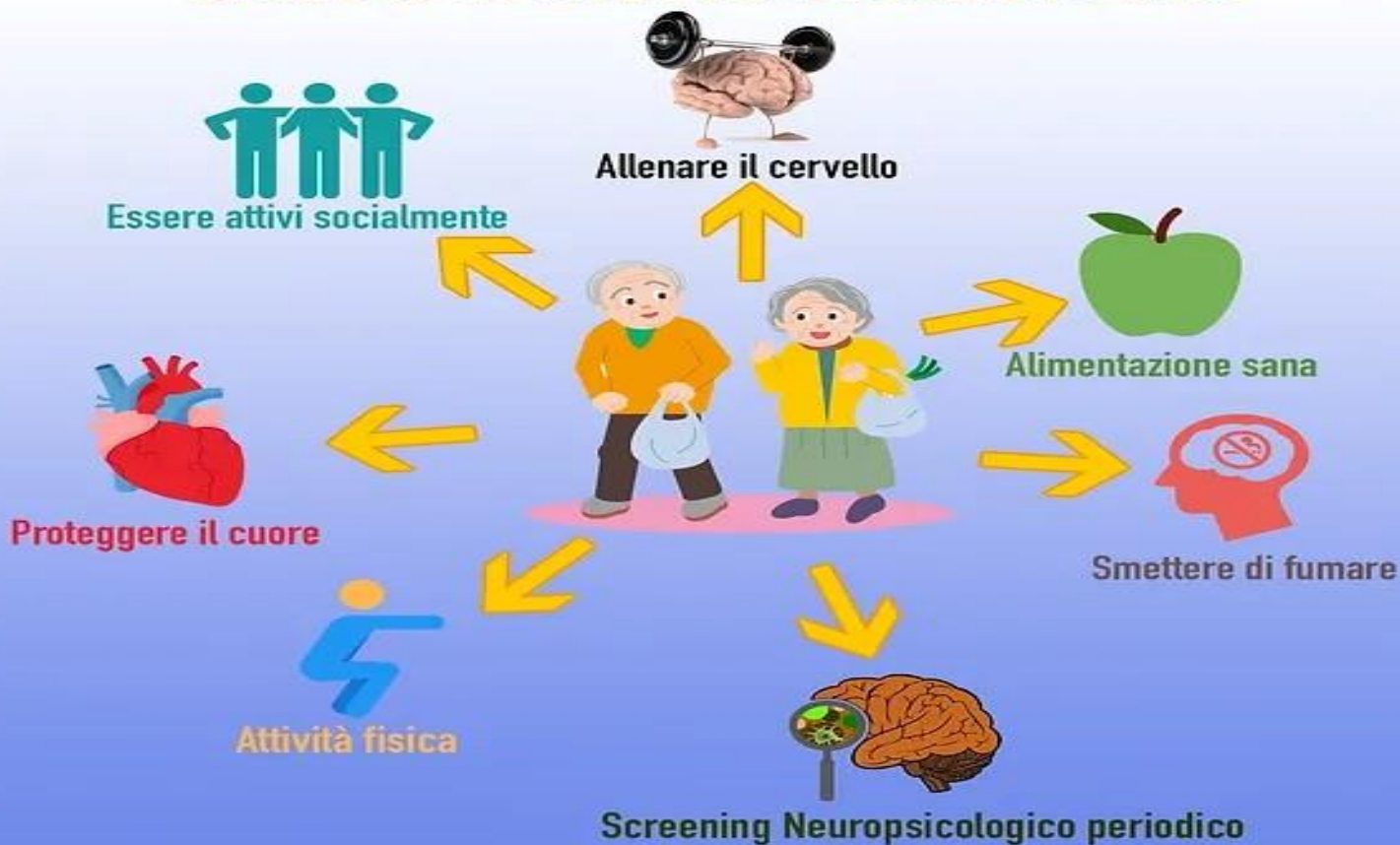
$\frac{2}{3}$

**Forma mentale**



**Equilibrio in piedi**

## BENESSERE NELL'INVECCHIAMENTO



- Poco è meglio di niente
- Muoviti di più e stai meno seduto
- Mantieni uno stile di vita attivo
- Evita la sedentarietà

Diceva così il premio Nobel Rita Levi Montalcini quando parlava degli obiettivi della medicina: **Non è importante aggiungere anni alla vita, ma vita agli anni.**



## Gruppo di Cammino e Salute

Donatello Cerutti

Infermiere di Famiglia e di Comunità

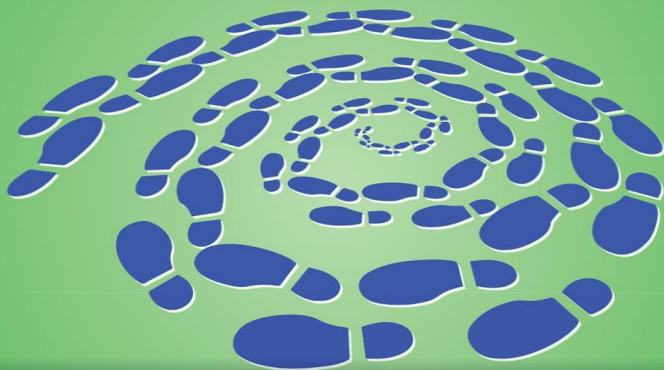
SC Distretto Sud Est

ASLCN1





## GRUPPO DI CAMMINO



**PASSO DOPO PASSO PER UNA VITA MIGLIORE  
CAMMINIAMO INSIEME**

La partecipazione è gratuita e aperta a tutti.  
L'attività sarà modulata in base a ciascuno.

Per informazioni contattare le infermiere di famiglia e di comunità  
presso il Nucleo Distrettuale di Continuità delle Cure: tel. 0174 676205

Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per eventuali danni, furti o incidenti a persone o cose  
che dovessero verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento dell'attività

Le persone fotografate hanno fornito consenso scritto alla pubblicazione della fotografia.

### OBIETTIVI

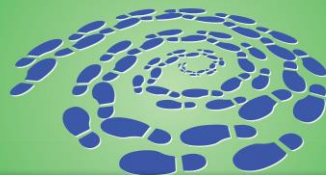
**SENTIRSI BENE, SENTIRSI BELLI,  
SENTIRSI!!**

### COME

- PRENDENDO L' IMPEGNO
- MUOVENDOSI NEL MODO GIUSTO
- SUPPORTANDOSI CON IL GRUPPO







**PERCHE':**

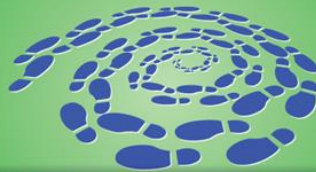
**PER PREVENIRE IMPORTANTI MALATTIE**  
*CARDIOVASCOLARI - ONCOLOGICHE*  
*DIABETE - OBESITA' - OSTEOPOROSI*  
*ANSIA - DEPRESSIONE*

**VANTAGGI:**

**ACCOMPAGNATORI FORMATI**  
**PARTECIPAZIONE LIBERA E GRATUITA**







La scienza dimostra che i GdC apportano benefici certi alla salute psicofisica.



### **DICONO DI NOI..**

**«Non credevo di riprendere a camminare.»**

**«Sto meglio come gambe e come testa.»**

**«L'intestino è più regolare e mi sento meno gonfia di pancia.»**

**«Mi è tornato l'appetito.»**

**«Mi serve per uscire di casa anche quando non ne ho voglia.»**

**«Ho ripreso a ridere, non ne ero più capace!»**

**«Mi son venute in mente altre cose da fare.»**

**«Da quando vado, litigo meno con mio marito.»**

**«Non so come ringraziarvi!»**



Le persone fotografate hanno fornito consenso scritto alla pubblicazione della fotografia.



Le persone fotografate hanno fornito consenso scritto alla pubblicazione della fotografia.

**QUESTO E' UN INVITO  
DI SALUTE.**



**PARTECIPATE  
NUMEROSI!**



# I dati delle SORVEGLIANZE DI POPOLAZIONE sugli STILI DI VITA (fumo, consumo di alcol e alimentazione)



**Federica GALLO**

**BIOSTATISTICA**

Settore Epidemiologia ASL CN1



Alla base di molte malattie ci sono delle abitudini comuni:

consumo di tabacco



abuso di alcol



alimentazione poco sana



scarsa attività fisica



Questi comportamenti possono generare quelli che vengono definiti fattori di rischio intermedi, ovvero l'ipertensione, la glicemia elevata, l'eccesso di colesterolo e l'obesità.

**...tuttavia, queste «cattive» abitudini, pur essendo dei fattori di rischio per la salute....sono modificabili!!**

Percentuali di fumatori e di ex-fumatori		
	Fumatori	Ex-Fumatori
<b>Adulti 18-69enni</b> dati PASSI ASL CN1 periodo 2020-2021	<b>23,9%</b>	<b>20,9%</b>
<b>Ultra 65enni</b> dati Passi d'Argento Italia periodo 2020-2021	<b>10,6%</b>	<b>28,2%</b>

**Alcuni anziani smettono di fumare, perché sono insorte delle patologie.**

### Case libere dal fumo in ASL CN1

**89% di abitazioni in cui non si fuma**

**95% di abitazioni con divieto assoluto di fumo quando si vive con un bambino**





**Il consumo di prodotti alcolici (sostanze psicoattive che possono portare a dipendenza), è associato a numerose malattie e può creare dipendenza.**


Come effetto immediato, determina alterazioni psicomotorie che espongono a un aumentato rischio di incidenti stradali e infortuni sul lavoro, comportamenti a rischio ed episodi di violenza.

**Non esiste un consumo sicuro per salute**, ma se si desidera consumarlo è bene attenersi alla quantità compatibile con un “basso rischio”:

- fino a due unità alcoliche al giorno per gli uomini adulti;
- al massimo un'unità alcolica al giorno per le donne e per le persone con più di 65 anni;
- zero alcol sotto i 18 anni.

### Unità alcolica



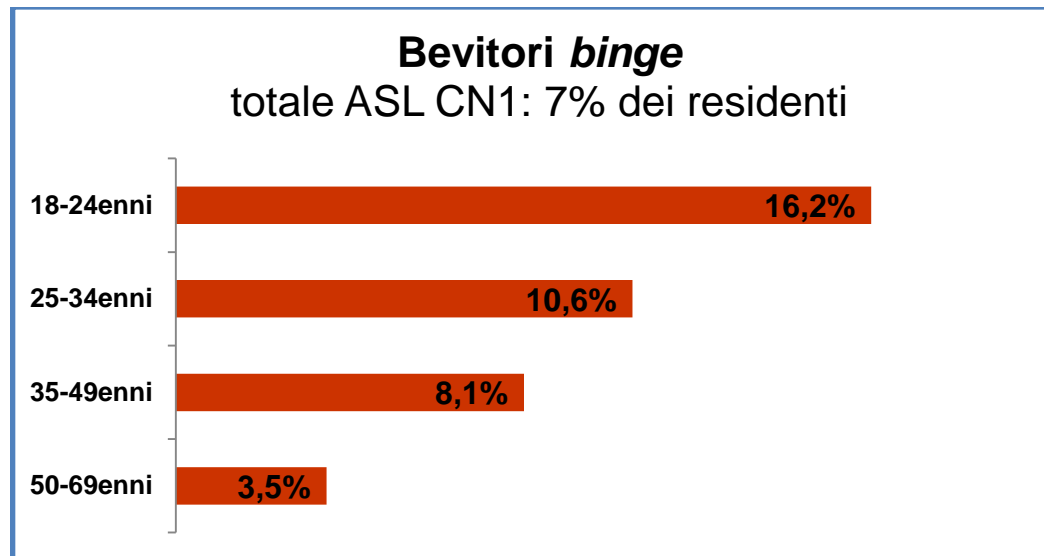
<b>Atteniamoci a modiche quantità!</b> 	<b>Consumatori moderati (non tutti i giorni)</b>	<b>Consumatori a rischio (consumo quotidiano elevato e/o consumo fuori pasto)</b>
<b>Adulti 18-69enni</b> dati PASSI ASL CN1 periodo 2020-2021	<b>62,3%</b>	<b>14,1%</b>
<b>Ultra 65enni</b> dati Passi d'Argento Italia periodo 2020-2021	<b>39,8%</b>	<b>19,0%</b>

In ASL CN1 il 62% degli adulti consuma bevande alcoliche, anche se sporadicamente. Il dato italiano è del 56% circa.

Tuttavia, i consumatori di alcol a rischio sono il 14%, in linea con il dato italiano (15%).

Oltre al consumo abituale di alcol, è importante considerare il consumo **episodico**: l'assunzione eccessiva di alcol in una singola occasione (*binge drinking*), comporta un sostanziale incremento di rischio di lesioni traumatiche, nonché di altri effetti nocivi.

Si considera consumo *binge*, l'assunzione di più di 5 unità alcoliche per gli uomini e più di 4 unità alcoliche per le donne in una sola occasione.



Il 7% degli adulti residenti in ASL CN1 è classificabile come *bevitore binge* e particolarmente preoccupante è il fatto che ci sia un gradiente rispetto all'età, a sfavore dei più giovani.

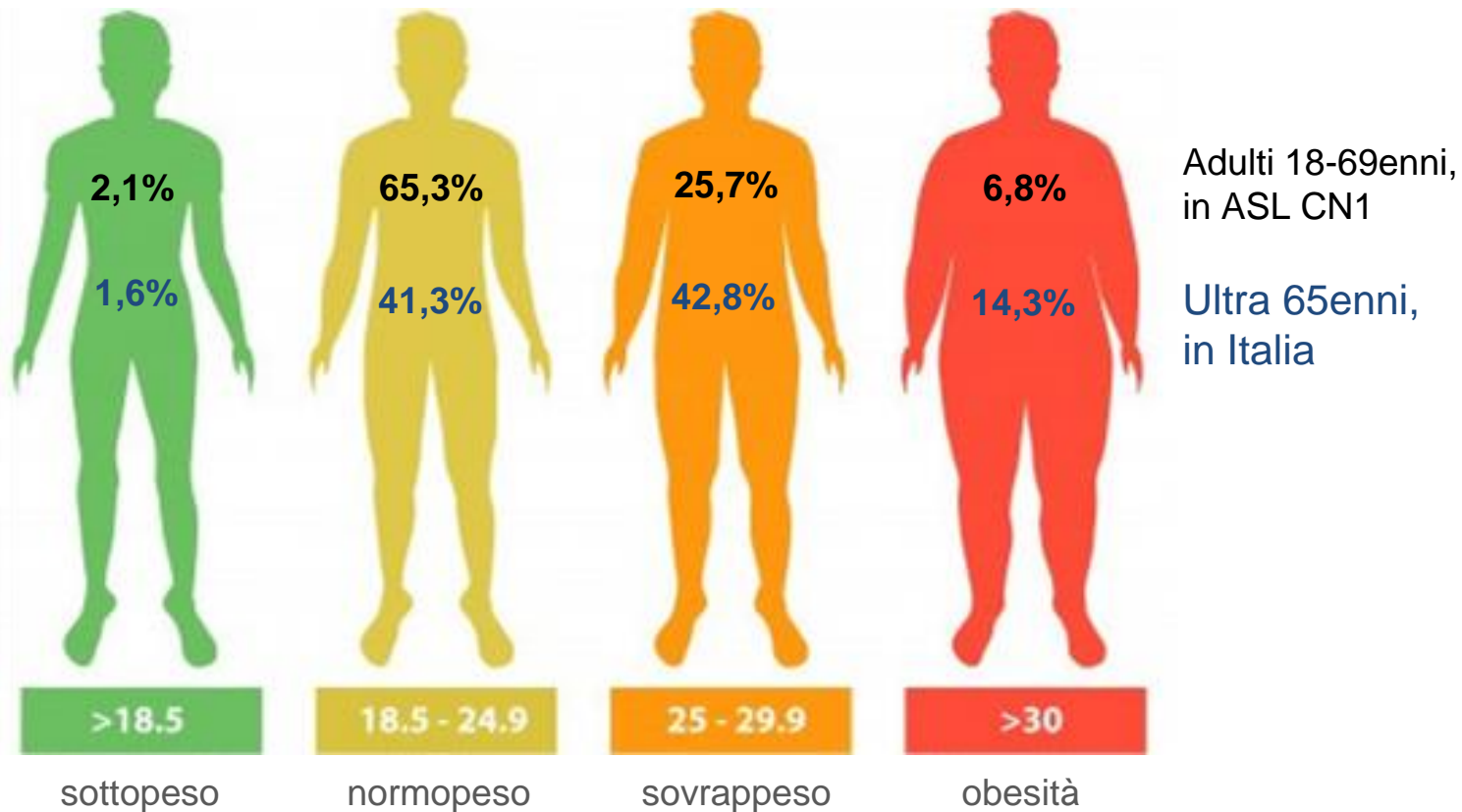
L'**indice di massa corporea (IMC)** o BMI - body mass index (in inglese) è il modo più utilizzato per misurare lo stato nutrizionale di una persona.

Si può calcolare con una semplice formula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (Kg)}}{\text{ALTEZZA (m}^2\text{)}}$$

BMI	CLASSIFICAZIONE
<18,5	Sottopeso
Tra 18,5 e 25	Normopeso
Tra 25 e 30	Sovrappeso
Tra 30 e 33	Obesità di primo grado
Tra 33 e 35	Obesità di secondo grado
>35	Obesità di terzo grado





(dati PASSI e Passi d'Argento 2020-2021)


## Cosa fare per combattere il sovrappeso e l'obesità?

Oltre a praticare regolarmente attività fisica, possiamo alimentarci in maniera corretta ed equilibrata.

Una corretta alimentazione, unita a uno stile di vita attivo, è decisiva per uno sviluppo fisico sano a partire dall'epoca prenatale e nel corso poi delle successive fasi della vita.

### **Raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per alimentarsi in modo sano:**

- consumare giornalmente 400 grammi di frutta e/o verdura, che corrispondono a circa cinque porzioni (*five a day*)
- limitare il consumo di sale a 5 grammi al giorno (corrispondenti a circa 2 grammi di sodio) ed evitare snack salati

<b>Consumiamone di più!</b> 	<b>Consumo giornaliero di 5 o più porzioni di frutta/verdura</b>	<b>Consumo giornaliero di almeno 3/4 porzioni di frutta/verdura</b>
<b>Adulti 18-69enni</b> dati PASSI ASL CN1 periodo 2020-2021	<b>16,1%</b>	<b>59,1%</b>
<b>Ultra 65enni</b> dati Passi d'Argento Italia periodo 2020-2021	<b>10,1%</b>	<b>55,3%</b>

**Preferiamo frutta e verdura di stagione e a Km0:  
per la nostra salute ...e per il nostro pianeta!**

Un **consumo eccessivo di sale aumenta il rischio di patologie cardiovascolari** correlate all'ipertensione arteriosa, ma anche di altre malattie cronico-degenerative, quali i tumori dell'apparato digerente, in particolare quelli dello stomaco, osteoporosi e malattie renali: per questa ragione **se ne raccomanda un consumo moderato** (max 5 gr/die).

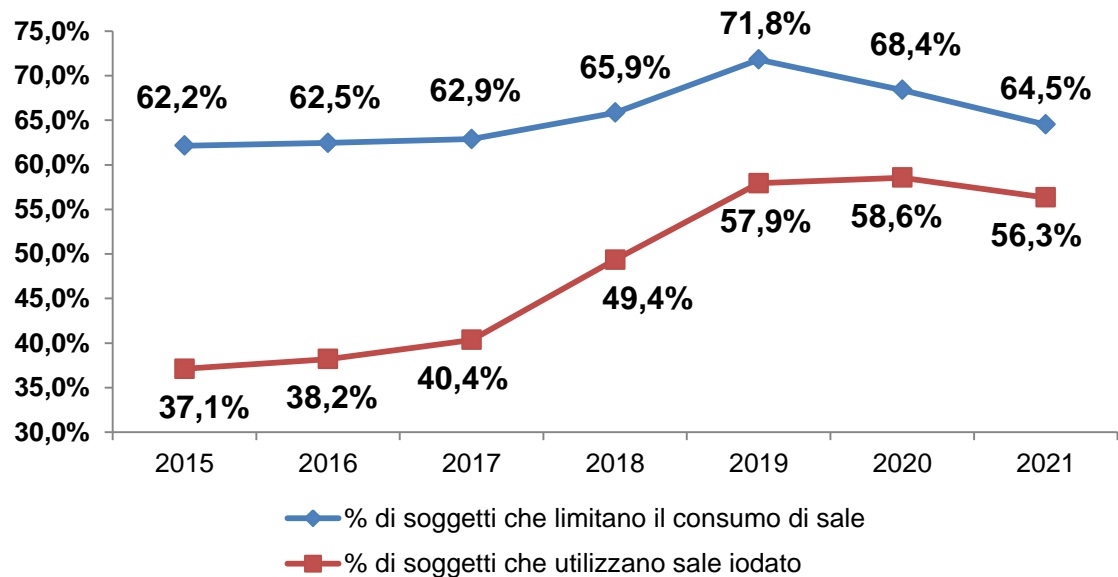
**Il metodo più efficace ed economico per prevenire le malattie da carenza di iodio consiste nell'utilizzare a fini alimentari esclusivamente sale iodato invece del comune sale da cucina**, senza superare comunque le dosi raccomandate.

Lo iodio contribuisce al mantenimento dell'equilibrio metabolico negli adulti. La carenza nutrizionale di iodio compromette la funzione tiroidea e si traduce in disturbi, come ritardo mentale e ingrossamento della tiroide.





### Consumo di sale in ASL CN1



In ASL CN1 negli ultimi anni la proporzione di persone che fanno attenzione al consumo eccessivo di sale è superiore al 60% e, in aumento è la percentuale di chi utilizza abitualmente il sale arricchito di iodio.

(dati PASSI)



**Riduciamo il consumo di sale e preferiamo quello iodato!**

<b>PRESENZA di patologie croniche</b>	<b>Persone con 1 patologia cronica</b>	<b>Persone con 2 o più patologie croniche</b>
<b>Adulti 18-69enni</b> dati PASSI ASL CN1 periodo 2020-2021	<b>16,3%</b>	<b>3,9%</b>
<b>Ultra 65enni</b> dati Passi d'Argento Italia periodo 2020-2021	<b>59,0%</b>	<b>23,9%</b>

**Ricordiamoci sempre che  
un po' di attività fisica e un'alimentazione sana  
aiutano a contenere l'insorgenza delle patologie croniche!**

## Possiamo fare MOLTO per ridurre il rischio di ammalarci!!

Riportiamo il peso corporeo  
a livelli accettabili

Impostiamo un programma regolare  
di attività fisica

Riduciamo il consumo di sale e  
preferiamo quello iodato

Ridimensioniamo le porzioni di cibo e  
facciamo attenzione alla qualità

Smettiamo di fumare,  
o evitiamo di iniziare

Impariamo a riconoscere lo stress  
e a governarlo

# Alimentazione e Salute



Paola Rapalino  
Dietista

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
e Diabetologia Territoriale ASLCN1

MANGIARE SANO  
SIGNIFICA INVESTIRE  
IN SALUTE



**Perché è importante seguire nelle varie fasi della vita una corretta alimentazione?**

Perché aiuta a mantenersi in salute e contribuisce a:

- **evitare carenze** nutrizionali
- **fornire adeguate riserve di energia** e nutrienti per il mantenimento delle funzioni dell'organismo
- **prevenire malattie croniche** non trasmissibili (ad esempio diabete, ipertensione, tumori, malattie cardiovascolari, ecc.) favorite dall'eccesso di peso.

MANGIARE SANO  
SIGNIFICA INVESTIRE  
IN SALUTE

ATTENZIONE ALLA QUALITÀ  
DEGLI ALIMENTI  
CHE MANGIAMO!



La corretta alimentazione non dipende solo alla quantità degli alimenti che assumiamo ogni giorno, ma anche alla qualità.

Questi due aspetti devono guidarci nelle scelte di ogni giorno.

**La Dieta Mediterranea** come dimostrato dalle evidenze scientifiche, rappresenta un vero e proprio modello di dieta sana e sostenibile.

Nel 2010 l'UNESCO ha riconosciuto la dieta mediterranea come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità in quanto esempio di ricchezza culturale legata al territorio, alla convivialità e alla società.





Si distingue per la presenza di cereali e derivati (pane, pasta), l'abbondanza di frutta e verdura, l'impiego di olio di oliva, la presenza di pesce e carne ma anche di proteine di origine vegetale dei legumi.



La dieta Mediterranea fornisce un ottimale apporto di proteine, carboidrati e grassi di ottima qualità, un basso indice glicemico, un alto contenuto di fibre e di sostanze antiossidanti.



Ogni giorno dovremmo consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura (2 di frutta e 3 di verdura o viceversa) .

Importante scegliere prodotti di stagione e alternare i colori (bianco, verde, giallo-arancione, rosso e blu-viola).

Ogni colore contiene specifici nutrienti importanti per la nostra salute.

Frutta e verdura sono fonti di vitamine, minerali e fibre



## BLU VIOLA

MELANZANE - RADICCHIO - FRUTTI DI BOSCO  
UVA ROSSA - PRUGNE - FICHI



- Effetti positivi su tratto urinario, invecchiamento e memoria
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

## VERDE

ASPARAGI - BASILICO - BROCCOLI  
CETRIOLI - INSALATA - PREZZEMOLO  
SPINACI - ZUCCHINE - UVA BIANCA - KIWI



- Effetti positivi su occhi, ossa e denti
- Riduzione rischio tumori

## BIANCO

AGLIO - CAVOLFIORRE - CIPOLLE  
FINOCCHI - FUNGHI - MELE - PERE



- Effetti positivi su livelli di colesterolo
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

## GIALLO ARANCIO

ZUCCA - CAROTE - PEPERONI - ALBICOCCHIE  
ARANCE - CLEMENTINE - LIMONI - MANDARINI  
MELONI - PESCHE - POMPELMI



- Effetti positivi su sistema immunitario, occhi e pelle
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

## ROSSO

BARBABIETOLA ROSSA - POMODORI - RAVANELLI  
ANGURIA - CILIEGIE - FRAGOLE - ARANCE ROSSE



- Effetti positivi su tratto urinario e memoria
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari



Apportano proteine di origine vegetale e dovrebbero essere presenti come secondo piatto almeno 2 - 3 volte la settimana in alternativa ai prodotti di origine animale (carne, pesce, uova e formaggi).

Sono una buona fonte di fibre e di minerali (es. calcio). Essendo vegetali non contengono colesterolo.

Ottimo l'abbinamento con i cereali sotto forma di piatti unici (pasta e fagioli, riso e piselli)



LEGUMI= FAGIOLI, CECI,  
LENTICCHIE, FAVE, PISELLI,  
LUPINI



Apportano carboidrati complessi e rappresentano la principale fonte di energia dell'organismo.



Tra questi ci sono grano o frumento, mais, riso, orzo, segale, avena, farro e altri pseudo cereali come grano saraceno, amaranto, quinoa.



Soprattutto se consumati integrali sono una buona fonte di fibra.

Rappresenta il condimento migliore dal punto di vista nutrizionale.

I grassi in esso contenuto sono di tipo insaturo (monoinsaturi principalmente) ed hanno effetti benefici sul nostro organismo.

E' adatto sia a crudo che a cotto (è molto resistente alle alte temperature)



Il consumo di sale non dovrebbe superare i **5 g al giorno** (contenuto negli alimenti più quello eventualmente aggiunto)

Sono particolarmente ricchi in sale:

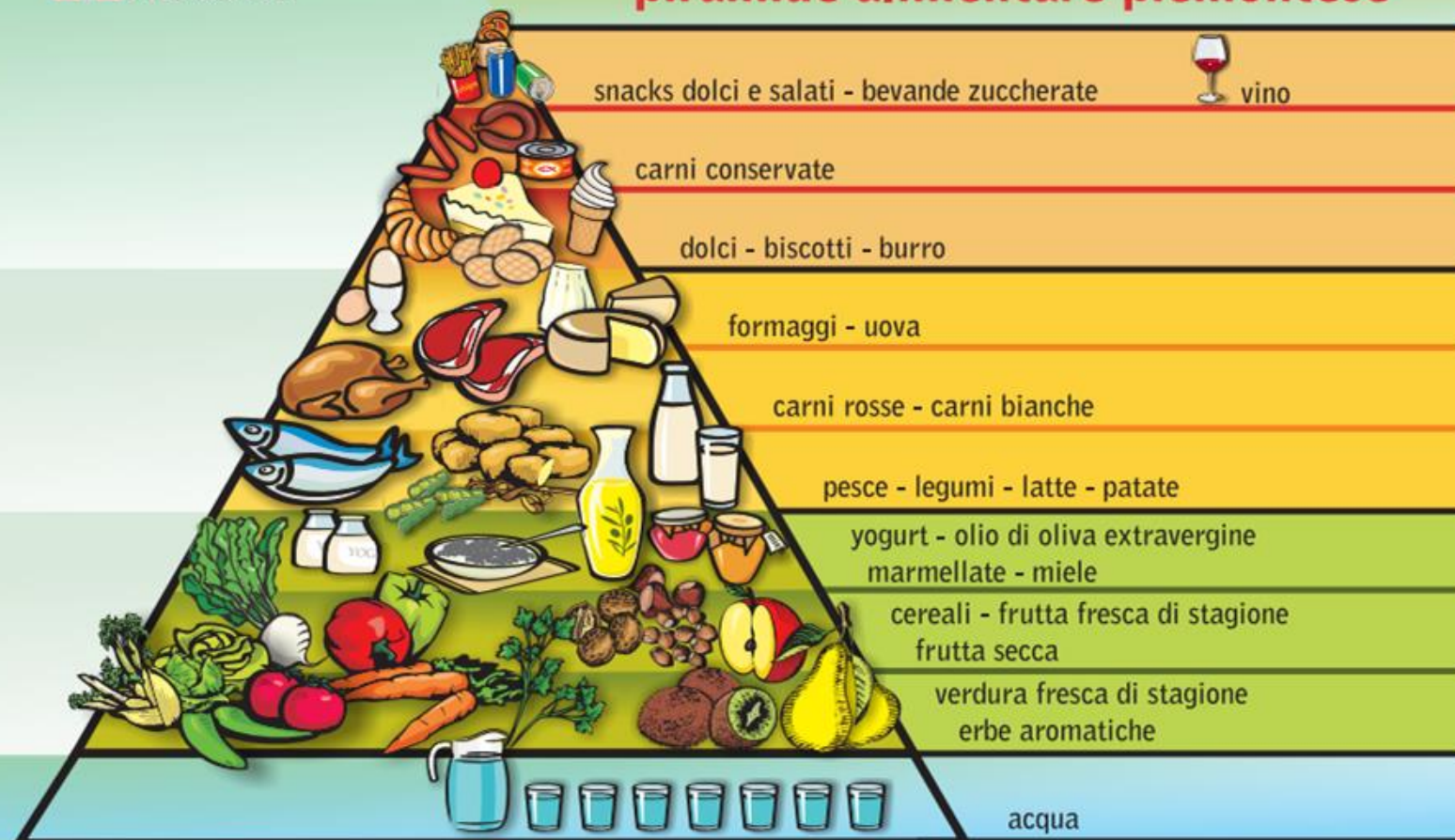
- Alimenti confezionati e in scatola
- Insaporitori e preparati da brodo
- Salumi e carni trasformate
- Formaggi stagionati

Per limitare aggiunta di sale è consigliabile usare spezie ed erbe aromatiche per dare sapore ai cibi.





## piramide alimentare piemontese



«Realizzato con il contributo dell' Assessorato Agricoltura, tutela della fauna e della flora, L.R. 63/78 art. 41»



Domande, riflessioni, curiosità



Spazio di condivisione