



guadagnare  
salute



guadagnare  
salute

rendere facili le scelte salutari

Guadagnare Salute  
è un' iniziativa del Ministero della Salute  
(DPCM 4 maggio 2007)

Per informazioni  
[www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)



*Ministero della Salute*

a cura del Ministero della Salute e di PubliKompass





# Guadagnare salute: un obiettivo possibile.

Molte patologie croniche come le malattie cardiovascolari, i tumori, le malattie respiratorie, il diabete, hanno come denominatore comune 4 principali fattori di rischio – fumo, abuso di alcol, scorretta alimentazione e inattività fisica.

Per facilitare le scelte salutari dei cittadini il Ministero ha promosso un programma di iniziative che si chiama “Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari” con l'obiettivo di favorire l'adozione di quei comportamenti quotidiani che siano in grado di contrastare l'insorgenza di patologie croniche, facendo così guadagnare “anni di vita in salute” ai cittadini.

**Una novità di “Guadagnare salute”** è la sinergia d'azione che coinvolge, non solo il Sistema sanitario, ma anche altri Ministeri, Regioni, Comuni, organizzazioni appartenenti al mondo delle imprese, del sindacato e dell'associazionismo.

In questo fascicolo troverete utili e semplici suggerimenti per vivere in buona salute.

**Per farlo basta veramente poco!**

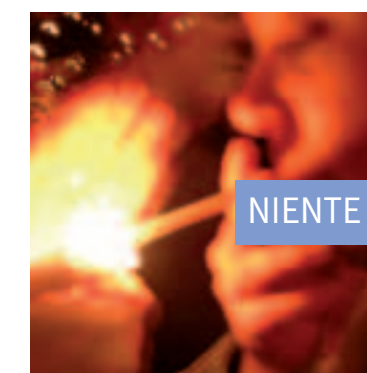
**Il piano riguarda 4 aree:**

- 1 la promozione della corretta alimentazione
- 2 la lotta al tabagismo
- 3 la lotta all'abuso di alcol
- 4 la promozione dell'attività fisica

## GUADAGNARE SALUTE IN 4 MOSSE:



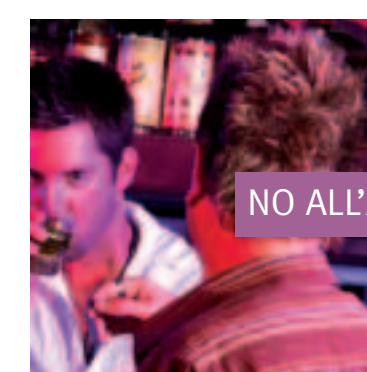
+ FRUTTA E VERDURA



NIENTE FUMO



+ MOVIMENTO



NO ALL'ABUSO DI ALCOL



# Mangiare sano e con gusto

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

## **Più frutta, verdura e legumi**

Un'alimentazione ricca di frutta, verdura e con un adeguato contenuto di cereali e legumi protegge dalla comparsa di diverse patologie, in particolare alcuni tipi di tumori e malattie cardiovascolari ed 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, 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.**

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.

## **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) dando la preferenza all'olio extravergine di oliva.

Per una dieta completa e equilibrata, nell'alimentazione quotidiana devono essere presenti gli alimenti di ogni gruppo ricordando che, oltre che un adeguato consumo di frutta, verdura, legumi e cereali, è salutare mangiare più spesso il pesce (sia fresco che surgelato), non eccedere nell'uso del sale, moderare il consumo di alimenti e bevande dolci nel corso della giornata, preferendo i prodotti da forno della tradizione italiana (biscotti e torte non farcite) e bere acqua in grande quantità.



## Più vita... più movimento

Per mantenersi in buona salute è necessario “muoversi” cioè camminare, ballare, giocare, andare in bicicletta. La sedentarietà abituale, 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.

**RICORDATI, 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.

Per i **bambini e i ragazzi** la partecipazione ai 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;
- controllare il peso corporeo;
- favorire il funzionamento degli apparati cardiovascolare e respiratorio.

Inoltre, lo sport e l'attività fisica 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;
- contribuisce a prevenire la disabilità;
- contribuisce a prevenire la depressione e la riduzione delle facoltà mentali;
- contribuisce a ridurre il rischio di cadute accidentali migliorando l'equilibrio e la coordinazione.

**Uomini e donne di qualsiasi età** possono trarre vantaggio anche solo da 30 minuti di moderato esercizio quotidiano. Non è necessario dedicarsi ad un'attività specifica. Infatti l'attività fisica 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 è mantenersi attivi sfruttando ogni possibile

occasione, ad esempio: dedicarsi ai lavori di giardinaggio, fare la spesa, 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 di cuore e vasi 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.

### Esempi di consumi calorici per 60 minuti di attività quotidiane o sportive

Passeggiare	200
Fare ginnastica	245
Andare in windsurf	265
Rifare i letti	300
Ballare	300
Giocare a tennis	450
Giocare a pallacanestro	455
Fare aerobica	505
Ballare il rock'n'roll	525
Fare trekking	560
Andare in bici	595
Marciare	595
Fare canottaggio	700
Nuotare	700



## Meno alcol... più salute!

Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcol non è 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.

**RICORDATI CHE L'ALCOL ALLA GUIDA È LA PRINCIPALE CAUSA DI MORTE TRA I GIOVANI ITALIANI DI 15-24 ANNI!**

L'alcol può provocare danno diretto alle cellule di molti organi tra cui fegato e sistema nervoso centrale, con una capacità di indurre dipendenza superiore alle sostanze o droghe illegali più conosciute, inoltre può essere un fattore determinante per atteggiamenti o comportamenti violenti anche all'interno della famiglia e può interagire con molti farmaci (è particolarmente pericoloso se associato a sedativi, tranquillanti, ansiolitici e ipnotici).

Inoltre, se si vuole ridurre il proprio 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 usare l'accortezza di:

- farlo solo durante i pasti e mai a digiuno;
- bere in misura moderata;
- privilegiare bevande a bassa gradazione alcolica (vino e birra);
- evitare di mescolare tra di loro diversi tipi di bevande alcoliche **e soprattutto evitare i superalcolici** che contengono un alto contenuto di alcol;
- fare attenzione all'interazione tra farmaci ed alcol e consultare sempre il proprio medico curante sull'opportunità di bere alcolici durante una terapia farmacologica

L'assunzione di bevande alcoliche deve essere ulteriormente ridotta negli anziani e nelle donne, poiché questi hanno una minore capacità di metabolizzare e

smaltire l'alcol; mentre **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.

**In gravidanza e in allattamento è bene smettere**

di bere poiché:

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

Chi invece sceglie consapevolmente di "non bere" non sperimenterà gli effetti tossici e/o dannosi dell'alcol, e invece, potrà avere:

- meno problemi di salute;
- in caso di gravidanza, maggiori probabilità di avere un bambino sano;
- un minore aumento di peso;
- più soldi a disposizione;
- più controllo e più divertimento.

Vuoti di memoria o frequenti dimenticanze, senso di solitudine o depressione, bere già appena svegli, essere oggetto di critiche per il proprio bere e provare disagio o senso di colpa a causa del bere, sono tutti campanelli d'allarme.

# Meno fumo..... più guadagno!!

Una sigaretta, oltre al tabacco, contiene molti componenti e, ad ogni boccata, 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 nel polmone 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 e induce dipendenza.

**RICORDATI CHE IL FUMO È "LA PRIMA CAUSA DI MORTE FACILMENTE EVITABILE" IN QUANTO CAUSA DI CANCRO, MALATTIE CARDIOVASCOLARI E RESPIRATORIE!**

Inoltre, il fumo ha un effetto negativo sul sistema riproduttivo sia dell'uomo che della donna, riducendo la fertilità. Durante la gravidanza, il fumo ha molti effetti nocivi sul feto ed è il maggiore fattore di rischio di basso peso alla nascita, può causare aborti spontanei e complicazioni durante la gravidanza. Smettere di fumare durante la gravidanza previene,

inoltre, l'asma nei bambini. Se fumi e sei un genitore o stai a contatto abituale con i bambini ricordati che devi evitare di fumare perchè il fumo passivo può causare infezioni polmonari nei neonati, irritazione ad occhi, tosse e disturbi respiratori e aumento del rischio di crisi di asma e otiti. In ogni caso il fumo passivo è dannoso per chi sta intorno ad un fumatore.

Perchè smettere di fumare?  
Ecco dei validi motivi

## ENTRO 20 MINUTI

- si normalizzano pressione arteriosa e battito cardiaco
- torna normale la temperatura di mani e piedi

## ENTRO 8 ORE

- scende il livello di anidride carbonica nel sangue
- si normalizza il livello di ossigeno nel sangue

## ENTRO 24 ORE

- diminuisce il rischio di attacco cardiaco

## ENTRO 48 ORE

- iniziano a ricrescere le terminazioni nervose
- migliorano olfatto e gusto

## ENTRO 72 ORE

- si rilassano i bronchi, migliora il respiro e aumenta la capacità polmonare

## DA 2 SETTIMANE A 3 MESI

- migliora la circolazione
- camminare diventa sempre meno faticoso

## DA 3 A 9 MESI

- diminuiscono affaticamento, respiro corto, e altri sintomi come la tosse
- aumenta il livello generale di energia

## ENTRO 4 ANNI

- la mortalità da tumore polmonare per il fumatore medio (un pacchetto al giorno) scende da 137 per centomila persone a 72. Dopo dieci anni scende a 12 per centomila che è la normalità.

## ENTRO 10 ANNI

- le cellule precancerose vengono rimpiazzate
- diminuisce il rischio di altri tumori: alla bocca, alla laringe, all'esofago, alla vescica, ai reni e al pancreas.

In sostanza, se si smette di fumare si guadagna salute subito e non è mai troppo tardi per farlo

## E allora? Cosa fare e a chi rivolgersi

Smettere di fumare da soli è possibile. I più recenti dati ISTAT indicano, infatti, che il 90% degli ex fumatori ha smesso senza bisogno di aiuto. Se si decide di provare da soli è bene ricordare che le prime 24 ore dall'ultima sigaretta sono le più difficili e nei primi 4 giorni sono più intensi i sintomi dell'astinenza, che tendono ad attenuarsi dalla prima settimana al primo mese, mentre sensazioni di malessere (come affaticabilità, irritabilità, difficoltà di concentrazione, aumento dell'appetito, ecc.) possono persistere anche per alcuni mesi.

**Se non si riesce** a smettere da soli, la cosa migliore da fare è sentire il proprio medico di famiglia e decidere insieme un percorso. La scienza ha dimostrato che maggiore è il supporto che si riceve, più è alta la probabilità di smettere di fumare in modo definitivo.

Le strategie per smettere di fumare oggi comprendono:

### Terapie farmacologiche:

la terapia con i sostitutivi della Nicotina (NRT) e il Bupropione aiuta i fumatori ad astenersi e ad alleviare i sintomi di astinenza; inoltre si stanno studiando nuovi farmaci, specificatamente per i fumatori, che diminuiscono il piacere associato al fumo.

### Sostegno Psicologico:

di operatori specializzati, sia vis à vis che telefonico, facilita la decisione al cambiamento, aiuta a rafforzare le motivazioni; le terapie di gruppo aggiungono alle strategie cognitive e comportamentali la condivisione dei problemi e delle motivazioni con altri fumatori.



## I dieci consigli degli esperti per mangiare meglio e con più gusto:

1. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
2. A tavola varia le tue scelte
3. Fai sempre una sana prima colazione ed evita di saltare i pasti
4. Consuma almeno 2 porzioni di frutta e 2 porzioni di verdura ogni giorno
5. In una dieta equilibrata i cereali (pane – pasta – riso – ecc..) devono essere consumati quotidianamente
6. Il pesce va consumato almeno 2 volte alla settimana (fresco o surgelato)
7. Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre
8. Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva
9. Non eccedere nel consumo di sale
10. Limita il consumo di dolci e di bevande caloriche nel corso della giornata

e soprattutto.... evita le diete "fai da te"  
e rivolgiti sempre al tuo medico di fiducia.

Per informazioni consulta il sito  
del Ministero della Salute [www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)



## I dieci consigli degli esperti per una "lunga vita"... in movimento

1. Ricorda che il movimento è essenziale per prevenire molte patologie
2. Cerca di essere meno sedentario, infatti la sedentarietà predispone all'obesità
3. Bambini e ragazzi devono potersi muovere sia a scuola sia nel tempo libero, meglio se all'aria aperta
4. L'esercizio fisico è fondamentale anche per gli anziani
5. Muoversi significa camminare, giocare, ballare, e andare in bici
6. Se possibile, vai al lavoro o a scuola a piedi
7. Se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale
8. Cerca di camminare almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni, a passo svelto
9. Sfrutta ogni occasione per essere attivo (lavori domestici, giardinaggio, portare a spasso il cane, parcheggiare l'auto più lontano)
10. Pratica un'attività sportiva almeno 2 volte a settimana (o in alternativa usa il fine settimana per passeggiare, andare in bici, nuotare, ballare)

Per informazioni consulta il sito  
del Ministero della Salute [www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)



## I dieci consigli degli esperti per guadagnare salute senza abusare di alcol:

1. Ricorda sempre che l'alcol non è un nutriente e che il suo abuso può provocare molti danni alla salute
2. Le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare
3. Non esiste una quantità di alcol sicura o raccomandabile
4. Se proprio si vuole bere è meglio privilegiare bevande a bassa gradazione alcolica (vino o birra) ed evitare i superalcolici
5. Se bevi, fallo sempre ai pasti principali e mai a digiuno
6. Bevi in misura moderata e, in ogni caso, evita di metterti alla guida se hai bevuto
7. Evita di mescolare tra loro 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 e sotto i 16 anni o in caso di patologie e sovrappeso
10. Vuoti di memoria o frequenti dimenticanze, senso di solitudine o depressione, bere già appena svegli sono tutti campanelli d'allarme.

### Dove rivolgersi

Per avere suggerimenti e consigli utili è possibile contattare il numero verde dell'Istituto Superiore di Sanità tel. 800632000  
Ulteriori informazioni possono essere reperite sui seguenti siti:  
[www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)  
[www.iss.it/alcol](http://www.iss.it/alcol)  
[www.epicentro.iss.it/temi/alcol/alcol.asp](http://www.epicentro.iss.it/temi/alcol/alcol.asp)



## I dieci consigli degli esperti per una vita senza fumo

1. Ricorda che smettere di fumare è possibile
2. Il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti
3. I sintomi dell'astinenza si attenuano già nella 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
8. Alcuni farmaci e un supporto psicologico sono validi aiuti per mantenere le proprie decisioni
9. Le ricadute non devono scoraggiare; esse possono essere utili per riconoscere e affrontare i momenti critici
10. Non fumare ti arricchisce non solo in salute ma anche economicamente e salvaguarda la salute di chi ti sta intorno, soprattutto quella dei bambini.

### Dove rivolgersi

Sul territorio nazionale sono presenti oltre 200 ambulatori per la cessazione dal fumo di tabacco. Per scegliere quello più vicino è possibile consultare il sito internet [www.iss.it/ossfad](http://www.iss.it/ossfad) o il sito del Ministero della Salute [www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it) oppure contattare il telefono verde contro il fumo **800-554088**.

