



Nutrirsi di salute – Marzo 2012

## Sani stili di vita

### Per quale motivo dovremmo seguire sani stili di vita?

Siamo spesso alla ricerca dell'elisir di lunga vita, ma non sempre disposti a qualche piccolo sacrificio, che a volte potrebbe anche non essere una costrizione!

Tuttavia se davvero desideriamo conquistare longevità e salute, non possiamo esimerci dal valorizzare e promuovere buone abitudini salutari.

Mangiar bene è fondamentale, siamo tutti d'accordo, ma non basta!

È importante che ogni cittadino sia sensibilizzato sulla necessità di adottare stili di vita più sani quali ad esempio non abusare del consumo dell'alcol, non fumare, praticare un'attività fisica, ecc., tutti pilastri complementari per il nostro benessere!

Infatti l'educazione alla salute non si limita a considerare solo l'aspetto nutrizionale, ma comprende ogni attività che abbia come obiettivo lo sviluppo di comportamenti corretti e consapevoli dei singoli individui. Prendiamo ora in considerazione gli stili di vita divulgati sul nostro territorio dall'ASL di Bergamo (*La salute dalla Asl alla Z*).

## ➤ Sani stili di vita

### “Segui una corretta alimentazione”



Un'alimentazione sana e bilanciata deve prevedere una varietà di cibi e la presenza di tutte le sostanze necessarie all'organismo per mantenersi in buona salute, quali i carboidrati, le proteine, i grassi, le vitamine, i sali minerali, l'acqua e le fibre.

Dobbiamo inoltre considerare che sia la quantità che la qualità degli alimenti da assumere ogni giorno, possono variare da una persona all'altra in base all'età, al sesso, al tipo di attività svolta ed altri fattori.

Uno stile alimentare ricco soprattutto di frutta, verdura, con un adeguato contenuto di cereali integrali e legumi, protegge dalla comparsa di diverse patologie, in particolare da alcuni tipi di tumori e dalle malattie cardiovascolari; questi cibi infatti svolgono un'azione protettiva prevalentemente di tipo antiossidante, rallentando i processi di invecchiamento e le reazioni che sono all'origine di diverse forme neoplastiche.

### DIECI CONSIGLI

1. A tavola varia le tue scelte per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti
2. Fai sempre la prima colazione ed evita di saltare i pasti
3. Mangia ogni giorno almeno 5 porzioni di frutta e verdura preferendo quelle di stagione e di colore diverso: verde, bianco, rosso, giallo/arancio e blu/viola (vedi articolo "La salute si conquista con il 5!" – Aprile 2011)
4. Consuma e varia quotidianamente cereali e derivati: riso, pasta, polenta, gnocchi, farro, orzo, ecc.
5. Dai preferenza al pesce (fresco o surgelato) rispetto alle carni e, tra queste, scegli quelle bianche
6. Consuma almeno una volta alla settimana i legumi perché forniscono proteine di buona qualità (specialmente se abbinati ai primi piatti), oltre all'elevata presenza fibre ed importanti sali minerali e vitamine
7. Limita il consumo di grassi soprattutto se di origine animale e privilegia l'olio extravergine di oliva
8. Utilizza poco sale e preferisci quello iodato
9. Limita il consumo di dolci ed evita le bevande zuccherate
10. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

## ➤ Sani stili di vita

## “Non abusare con il consumo di alcol”



L'abuso di alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute ed il benessere degli individui, è potenzialmente cancerogeno, induce dipendenza e provoca seri danni alle cellule di molti organi, tra cui fegato e sistema nervoso centrale.

L'uso di questa sostanza è assolutamente sconsigliata ai giovani al di sotto dei 16 anni di età e dovrebbero farne un utilizzo moderato le donne e gli anziani, perché in genere sono ancor più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche, a causa di una ridotta capacità del loro organismo di metabolizzare l'alcol.

Si raccomanda di non assumerlo soprattutto in gravidanza e in allattamento poiché oltrepassa la placenta ed arriva al bambino attraverso il latte materno.

Il consumo di alcol può incidere anche sull'aumento di peso perché sebbene vino, birra e superalcolici non siano nutrienti (come lo sono ad esempio le proteine, i carboidrati o i grassi), apportano 7 calorie per grammo.

### DIECI CONSIGLI

1. Stai attento! È molto facile oltrepassare (senza accorgersene...) il confine tra sobrietà ed ebbrezza
2. Non esiste una quantità di alcol raccomandabile
3. Non sottovalutare i campanelli d'allarme dell'alcol dipendenza come provare il desiderio di bere già appena sveglio
4. A parità di quantità, è meglio privilegiare bevande a bassa gradazione alcolica (come vino o birra) ed evitare i superalcolici
5. Non bere alcolici a digiuno e lontano dai pasti principali
6. Non metterti mai 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, sotto i 16 anni o in presenza di patologie
10. Le bevande alcoliche contribuiscono a farti ingrassare (attenzione in caso di sovrappeso ed obesità)

# Il limite permesso per mettersi alla guida

Fino a **0,50** gr. di etanolo per litro di sangue equivalenti a:



## Gli esempi

### DONNA, un brindisi con champagne o spumante (50 cc)

gradazione alcolica (% vol): 11%



tasso alcolemico

A STOMACO VUOTO				A STOMACO PIENO			
PESO CORPOREO (Kg)				PESO CORPOREO (Kg)			
55	60	65	75	55	60	65	75
0,31	0,28	0,26	0,22	0,18	0,16	0,15	0,13

### UOMO, un bicchiere di birra (125 cc)

gradazione alcolica (% vol): 5%



tasso alcolemico

A STOMACO VUOTO				A STOMACO PIENO			
PESO CORPOREO (Kg)				PESO CORPOREO (Kg)			
70	75	80	90	70	75	80	90
0,28	0,26	0,24	0,22	0,16	0,15	0,14	0,12



## ➤ Sani stili di vita

### “Non fumare”



È riconosciuto che il fumo di tabacco nuoce fortemente alla salute, infatti è causa nota o probabile di molte malattie tra le quali cancro, malattie cardiovascolari e respiratorie, ha un effetto negativo sul sistema riproduttivo dell'uomo e della donna, incide sulla sessualità e riduce la fertilità.

#### **È la prima causa di morte facilmente evitabile.**

La gravità dei danni fisici dovuti all'esposizione, anche passiva, al fumo di tabacco è direttamente influenzata dall'età di inizio, dal numero di sigarette giornaliere, dal numero di anni di fumo e dall'inalazione più o meno profonda.

#### **Dentro una sigaretta bruciano...**

più di 4000 sostanze chimiche, molte delle quali non ancora perfettamente conosciute. Le più pericolose sono contenute in ciò che comunemente viene definito “catrame” nel quale sono presenti sostanze sicuramente cancerogene per l'uomo e la cui azione si manifesta direttamente sul polmone, sulle vie aeree e, poiché trasportate dal sangue, possono essere danneggiati anche organi lontani quali ad esempio rene, pancreas e vescica. L'ammoniaca, l'acetone, la formaldeide e tante altre sostanze presenti, hanno un'azione irritante sulle vie aeree, favoriscono bronchite cronica, enfisema mentre la nicotina influenza il sistema cardiovascolare, nervoso e induce dipendenza.

Nella combustione si forma il monossido di carbonio che legandosi all'emoglobina riduce la capacità di trasporto dell'ossigeno, danneggia la parete dei vasi sanguigni ed obbliga il cuore ad un lavoro supplementare.

Oltre alle sostanze contenute nella foglia di tabacco, nelle sigarette sono aggiunti molti additivi chimici che ne esaltano il gusto e che favoriscono il rilascio di nicotina in modo da indurre nei fumatori, già dalle prime sigarette, lo sviluppo della dipendenza che leggerà la loro esistenza al fumo e renderà arduo smettere di fumare.

La maggior parte dei fumatori infatti vorrebbe eliminare il fumo, ma le difficoltà che spesso incontrano nel farlo da soli, riducono le percentuali di chi ci prova e di chi effettivamente ci riesce.

#### **Fumo passivo**

È scientificamente provato che anche il fumo passivo è nocivo per la salute di chi sta intorno ad un fumatore, in particolare per i bambini.

- Durante la gravidanza il fumo ha molti effetti dannosi sul feto: è il maggiore fattore di rischio di basso peso alla nascita, può causare aborti spontanei e complicazioni e può favorire l'asma nei bambini.

- In presenza di bambini evita di fumare perché il fumo passivo può causare infezioni polmonari nei neonati, irritazione agli occhi, tosse, disturbi respiratori e aumento del rischio di crisi di asma e otiti.

### Salute dei non fumatori

In Italia c'è una legge che tutela la salute dei non fumatori proteggendoli dall'esposizione al fumo passivo.

La legge 3/2003, art. 51 vieta di fumare nei locali chiusi, ad eccezione di quelli privati non aperti ad utenti o al pubblico e di quelli riservati ai fumatori e come tali contrassegnati. La legge ti protegge; rispettala e falla rispettare.

### Smettere di fumare conviene

- Guadagni in media 20 anni di vita in buona salute
- Rischi meno di ammalarti
- Migliori le prestazioni fisiche e sportive: niente più affanno per salire le scale, correre, ballare, giocare a calcetto, ecc.
- Hai più soldi a disposizione
- Sei di buon esempio per i tuoi familiari e per tutti coloro che ti stanno intorno
- Hai l'alito più profumato ed una pelle migliore

I BENEFICI SULLA SALUTE SE SMETTO DI FUMARE	
<p><b>ENTRO 20 MINUTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• si normalizza la pressione arteriosa</li> <li>• si normalizza il battito cardiaco</li> <li>• torna normale la temperatura di mani e piedi</li> </ul> <p><b>ENTRO 8 ORE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• scende il livello di anidride carbonica nel sangue</li> <li>• si normalizza il livello di ossigeno nel sangue</li> </ul> <p><b>ENTRO 24 ORE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• diminuisce il rischio di attacco cardiaco</li> </ul> <p><b>ENTRO 48 ORE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iniziano a ricrescere le terminazioni nervose</li> <li>• migliorano i sensi dell'olfatto e del gusto</li> </ul> <p><b>ENTRO 72 ORE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• si rilassano i bronchi, migliora il respiro</li> <li>• aumenta la capacità polmonare</li> </ul> <p><b>DA 2 SETTIMANE A 3 MESI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• migliora la circolazione</li> <li>• camminare diventa sempre meno faticoso</li> </ul>	<p><b>DA 3 A 9 MESI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• diminuiscono affaticamento, respiro corto e altri sintomi come la tosse</li> <li>• aumenta il livello generale di energia</li> </ul> <p><b>ENTRO 5 ANNI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la mortalità da tumore polmonare per il fumatore medio (un pacchetto di sigarette al giorno) scende da 137 a 72 ogni centomila persone</li> </ul> <p><b>ENTRO 10 ANNI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le cellule precancerose vengono rimpiazzate</li> <li>• diminuisce il rischio di altri tumori: alla bocca, alla laringe, all'esofago, alla vescica, ai reni e al pancreas</li> </ul> <p><b>DOPO 10 ANNI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la mortalità da tumore polmonare scende a 12 per centomila che è la normalità; praticamente il rischio di decesso per tumore polmonare è paragonabile a quello di una persona che non ha mai fumato.</li> </ul>

## I dieci consigli degli esperti per smettere di fumare

- 1** Smettere di fumare è possibile: il 90% degli ex fumatori ha smesso senza bisogno di aiuto
- 2** Il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti e non è troppo difficile adottare strategie per distrarsi come bere un bicchiere d'acqua, fare una passeggiata, chiacchierare con qualcuno, masticare una gomma o una caramella senza zucchero
- 3** Già dopo 20 minuti dalla cessazione del fumo si hanno i primi effetti benefici
- 4** Le prime 24 ore dall'ultima sigaretta sono le più difficili. I sintomi dell'astinenza, più intensi nei primi 4 giorni, tendono ad attenuarsi dalla prima settimana al primo mese. Invece, le sensazioni di malessere (come affaticabilità, irritabilità, difficoltà di concentrazione, aumento dell'appetito, ecc.) possono persistere anche per alcuni mesi
- 5** Non tutti ingrassano quando si smette di fumare e comunque l'incremento di peso è moderato (2-3 chili). Se non si vuole rischiare, è sufficiente cambiare gradualmente le proprie abitudini alimentari, riducendo la quantità di cibo per pasto
- 6** Quando si smette di fumare è bene bere abbondantemente, aumentare il consumo di frutta e verdura e muoversi di più
- 7** Se non si riesce a smettere da soli è utile consultare il medico di famiglia, il farmacista o i servizi specialistici (oltre 200 sul territorio nazionale)
- 8** Il sostegno psicologico di operatori specializzati, di persona e telefonico, facilita la decisione al cambiamento e 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
- 9** Alcuni farmaci come i sostitutivi della Nicotina (NRT), il Bupropione e la Vereniclina aiutano i fumatori ad astenersi e ad alleviare i sintomi di astinenza
- 10** Le ricadute non devono scoraggiare. Possono essere utili per riconoscere e affrontare i momenti critici.





## ➤ Sani stili di vita

### “Pratica un’attività fisica”



Un buon livello di attività fisica riduce i fattori di rischio di numerose malattie; aiuta infatti ad equilibrare i valori della pressione arteriosa, del colesterolo, contribuisce a tenere sotto controllo l’aumento di peso e a prevenire l’obesità.

L’esercizio fisico favorisce inoltre il benessere psicologico riducendo ansia, depressione, senso di solitudine, previene la riduzione delle facoltà mentali, ritarda l’invecchiamento muscolo-scheletrico e cardio-vascolare, aiuta a ridurre il rischio di cadute accidentali migliorando l’equilibrio e la coordinazione.

### Il movimento è salute per tutti!

#### Bambini e adolescenti

L’attività motoria migliora le capacità di apprendimento e l’adattabilità dei ragazzi in crescita agli impegni quotidiani, favorisce un buon controllo emotivo, una migliore autostima e aumenta la capacità di socializzazione. Una regolare attività fisica:

- sviluppa il tessuto osseo e le articolazioni
- costruisce delle buone masse muscolari
- mantiene un peso appropriato

#### Adulti

Anche per i sedentari è possibile trarre vantaggio da soli 30 minuti di movimento quotidiano. Possiamo fare attività in molti modi:

- camminare ogni volta che ci è possibile
- utilizzare le scale al posto dell’ascensore
- andare in bicicletta
- portare a spasso il cane
- fare giardinaggio
- ballare, ecc...

Scegliamo l’attività che preferiamo, l’importante è fare movimento regolarmente!

È auspicabile praticare attività fisica almeno 2 volte alla settimana, in modo da mantenere in buona salute anche il tessuto muscolare, osseo e articolare.

#### Anziani

L’attività fisica nell’anziano è utile non solo in un processo di riabilitazione, ma anche per assicurare “un buon invecchiamento”.

Prima di intraprendere un’attività fisica impegnativa è bene parlarne con il proprio medico; bastano 30 minuti di cammino, di nuoto, di cyclette al giorno per godere dei benefici effetti del movimento.

L’importante è iniziare gradualmente, anche con soli 5-10 minuti.



Non è quindi mai troppo tardi per cambiare!

Prendiamo in considerazione uno o più consigli contenuti in questi stili di vita e contribuiremo sicuramente al nostro benessere psicofisico.

La salute è un bene prezioso che non possiamo comprare; dobbiamo conquistarla (e meritarla!) ogni giorno.

Rossana Madaschi

Dietista Punto Ristorazione

e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)

[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

