

PERCHÉ PRENDERTI CURA DI TE  
È LA SCELTA MIGLIORE CHE PUOI FARE.

[www.guadagnaresalute.it](http://www.guadagnaresalute.it)  
[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

UNO STILE DI VITA  
CORRETTO  
TI AIUTA A VIVERE MEGLIO



QUELLO CHE DEVI SAPERE PER GUADAGNARE SALUTE



guadagnare  
salute

rendere facili le scelte salutari





### Un po' di dati: dove va la salute?

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'86% dei decessi e il 77% della perdita di anni di vita in buona salute in Europa e in Italia sono provocati da malattie croniche (ictus, infarto, malattie respiratorie, ecc.). Sono quattro i principali fattori di rischio su cui occorre intervenire per migliorare la situazione: fumo di tabacco, consumo eccessivo di alcol, scorretta alimentazione e mancanza di attività fisica.

### Ecco perché "Guadagnare Salute"

Il programma nazionale "Guadagnare Salute", promosso dal Ministero della Salute e dall'Istituto Superiore di Sanità, con le Regioni e gli Enti locali, agisce sui 4 rischi fondamentali per la salute con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita, il benessere degli individui e della società in generale. Attraverso una serie di iniziative, punta a diffondere una nuova cultura della salute, per aiutare i cittadini a migliorare il loro stile di vita e favorire il benessere.



## PRENDERTI CURA DI TE È LA SCELTA MIGLIORE CHE PUOI FARE

COME POSSO STARE MEGLIO?

Anche tu puoi fare qualcosa per la tua salute. Scegli un'alimentazione equilibrata, non fumare, fai attività fisica ogni giorno e, se bevi alcol, fanne un uso moderato e responsabile. Sono le scelte quotidiane che ti possono permettere di vivere meglio e più a lungo.

COME POSSO CAMBIARE?

Si tratta di riflettere sulle scelte da compiere: volta per volta si può scegliere uno stile di vita salutare e responsabile. Se scegli uno stile di vita sano, ti prendi cura di te. Nel portare avanti il tuo impegno, ricorda che non sei solo, puoi contare su "Guadagnare Salute" e sulle iniziative che promuovono la salute sul tuo territorio.

QUALI BENEFICI AVRÒ?

I benefici che si ricavano dal cambiamento dello stile di vita sono immediati. Eliminando abitudini e comportamenti dannosi, la qualità della tua vita migliora sensibilmente e tu guadagni in salute anche per il futuro.

## ATTIVITÀ FISICA

CON  
I TEMPI  
CHE  
CORRONO...

**1 su 2** adulti in Italia non svolge alcuna attività fisica.

L'assenza di attività fisica è tra le principali cause di malattie quali ictus, diabete, cancro e malattie cardiovascolari.

### MUOVERSI FA BENE ALLA SALUTE

Fare movimento ogni giorno migliora la salute in generale, aiuta a mantenere il peso nella norma, favorisce le relazioni sociali, migliora l'umore e previene molte malattie.

### A CIASCUNO IL SUO MOVIMENTO

Il movimento fa bene a tutte le età: per iniziare non è mai troppo tardi.

Per bambini e ragazzi è importante fare almeno 1 ora di attività fisica o gioco di movimento ogni giorno.

Per adulti e anziani sono sufficienti 30 minuti al giorno di attività fisica, come ad esempio camminare, ballare, fare ginnastica, andare in bicicletta o correre.

### OGNI GIORNO MILLE OCCASIONI PER MUOVERSI

È importante mantenersi attivi sfruttando ogni momento: si può camminare e percorrere piccole distanze a piedi senza usare la macchina, portare a spasso il cane o ancora fare le scale e non prendere l'ascensore.



## ALIMENTAZIONE

IL  
PESO DEI  
DATI

**50.000**

decessi all'anno in Italia sono attribuibili alla cattiva alimentazione.

Una scorretta alimentazione può causare sovrappeso e obesità, aumentando il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e tumori.

### MANGIARE BENE PER STARE MEGLIO

Con un'alimentazione equilibrata, caratterizzata dal consumo di molta frutta e verdura, acqua e poco sale, si può vivere in salute e migliorare il proprio benessere.

### ATTENZIONE ALLE SCELTE

Occorre prestare attenzione non solo alla quantità ma anche alla qualità del cibo che si mette nel piatto.

Ci si può alimentare in modo corretto mangiando meglio e con gusto seguendo alcuni suggerimenti:

- ✓ fare sempre una sana prima colazione con latte o yogurt, qualche fetta biscottata ed un frutto
- ✓ consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno
- ✓ non eccedere nel consumo di sale
- ✓ variare spesso le scelte e non saltare i pasti
- ✓ limitare il consumo di dolci
- ✓ preferire l'acqua, limitando le bevande zuccherate e alcol



## ALCOL

L'ALCOL  
FA  
I NUMERI

**2 su 3** adulti in Italia fanno abitualmente uso di bevande alcoliche.

I danni provocati dal consumo di alcol sono responsabili di una lunga lista di malattie, come patologie cardiovascolari, tumori e malattie del fegato.

### BERE MODERATO E RESPONSABILE

Non esiste un consumo di alcol sicuro per la salute. Ma se si beve alcol è importante non farlo mai a digiuno e non superare le quantità considerate a basso rischio:

- ✓ 2-3 unità di alcol al giorno per gli uomini
- ✓ 1 unità di alcol al giorno per gli ultra 65enni
- ✓ 1-2 unità di alcol al giorno per le donne
- ✓ ZERO unità di alcol sotto i 16 anni

### A COSA CORRISPONDE UN'UNITÀ DI ALCOL?

A un bicchiere di vino, una lattina di birra oppure un bicchierino di superalcolico.

### NON BERE PRIMA DI METTERSI ALLA GUIDA

Guidare dopo aver bevuto aumenta il rischio di provocare o essere vittima di incidenti e può significare sospensione o revoca della patente, oltre a multe consistenti.

### ALCOL E GRAVIDANZA

Per una donna in gravidanza non bere è il comportamento più sicuro e responsabile, poiché l'alcol ha un effetto tossico sul nascituro, anche se assunto in piccole quantità.

## FUMO

SALUTE  
IN  
FUMO

**85mila** persone vengono uccise ogni anno in Italia da malattie attribuibili al fumo.

Il consumo di tabacco incide negativamente sulla salute aumentando il rischio di malattie respiratorie anche tra i bambini, infarto e tumore al polmone.

### FORSE NON TUTTI SANNO CHE...

Quando si fuma una sigaretta nei polmoni si sprigionano più di 4000 sostanze nocive. Tra le più pericolose vi è sicuramente il catrame, che è una sostanza cancerogena.

### FUMO E GRAVIDANZA

È sempre il momento giusto per smettere di fumare, ma lo è in particolar modo durante la gravidanza per non danneggiare la salute del nascituro. Anche dopo la nascita del bambino è importante non fumare poiché l'esposizione al fumo passivo ha effetti dannosi.

### VIA LA SIGARETTA PER RECUPERARE ANNI IN SALUTE

Chi non fuma ha un'aspettativa di vita di ben 10 anni superiore rispetto ai fumatori. Chi smette di fumare respira subito meglio, si accorge di avere più forza e di essere più attivo. Si riducono inoltre i rischi di malattie circolatorie, cardiache e polmonari.

Smettere di fumare da soli è possibile ma si può anche chiedere aiuto al proprio medico di famiglia o chiamare il Telefono Verde contro il Fumo (TVF) 800.554.088.