

8. Limita o evita l'alcol



Evita il consumo di alcol. L'alcol fa male alla salute e non esiste una quantità minima sicura.

Se scegli di bere, ti raccomandiamo di limitare il consumo al minimo non superando le dosi descritte sotto.

Non assumere mai alcolici a stomaco vuoto.

NON metterti alla guida se hai bevuto alcolici!

1 UNITÀ ALCOLICA =

1 bicchiere da tavola di vino

o 1 birra piccola

o 1 bicchierino

di superalcolico

Uomini

» **18-65 anni:** massimo 2 unità alcoliche al giorno

» **oltre i 65 anni:** massimo 1 unità alcolica al giorno

Donne

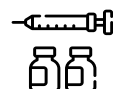
» **dai 18 anni:** massimo 1 unità alcolica al giorno

9. Partecipa agli screening



Partecipa agli screening oncologici raccomandati dal Ministero della Salute e organizzati da Prevenzione Serena per la prevenzione dei tumori (mammella, collo dell'utero e colon-retto). **Questi controlli sono gratuiti.**

10. Scegli le vaccinazioni raccomandate



Chiedi al tuo medico o al Centro Vaccinale della tua ASL informazioni sulle vaccinazioni raccomandate per la tua età e la tua condizione di salute.

Le raccomandazioni sono a cura del Coordinamento Intersettoriale Prevenzione – Cronicità del *Programma 12 Setting sanitario: la promozione della salute nella cronicità* del Piano Regionale di Prevenzione e sono tratte da quelle indicate dalle seguenti istituzioni scientifiche:

- » **IARC** – International Agency for Research on Cancer - [Codice europeo contro il cancro](#)
- » **MINISTERO DELLA SALUTE** – [Guadagnare salute – Stili di vita salutari](#)
- » **SINU** Società Italiana di Nutrizione Umana – LARN [Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti](#) ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione – 2024
- » **REGIONE PIEMONTE** – [Prevenzione Serena](#)

Adattamento dei contenuti in plain language a cura di Eleonora Tosco e Elisa Ferro

Progetto grafico a cura di Alessandro Rizzo

Dors Regione Piemonte – ASL TO3



10

RACCOMANDAZIONI

per uno stile di vita

salutare

Per mantenerti in buona salute fisica, mentale e relazionale segui queste raccomandazioni generali.

Se hai una specifica condizione di salute rivolgiti sempre al tuo medico curante.



Scansiona il QR CODE o visita la pagina sul sito internet della tua ASL con informazioni sulle opportunità per uno stile di vita salutare.

1. Mangia in modo vario ed equilibrato



Per i primi piatti e il pane **scegli cereali preferibilmente integrali**, alternando diverse tipologie di prodotti (riso, farro, orzo, mais, quinoa, grano saraceno, ecc.).

Mangia **5 porzioni al giorno tra frutta e verdura** di stagione (per conoscere il valore di una porzione leggi gli esempi riportati a fianco).

Consuma legumi (lenticchie, ceci, fagioli, piselli, fave, cicerchie, ecc.) **2-3 volte alla settimana** come secondo piatto

Consuma pesce almeno 2 volte alla settimana alternando tra quello povero di grassi (acciughe, orata, tonno, merluzzo, ecc.) e le tipologie con un più elevato contenuto in grassi (salmone, aringhe, ecc.).

Riduci il consumo di carne rossa (manzo, vitello, maiale, agnello, montone, cavallo e capra) a 1-2 volte a settimana e riduci al minimo il consumo di insaccati (prosciutto, würstel, salame, ecc.).

Evita il più possibile il **consumo di alimenti molto lavorati** e di cibi in scatola (cibi precotti, prodotti confezionati, merendine, patatine, dolci, ecc.).

Utilizza per condire i tuoi piatti l'**olio extravergine di oliva o frutta secca oleosa** non salata (noci, nocciole, mandorle, anacardi, ecc) o semi (lino, sesamo, girasole, ecc), e **limita il consumo di grassi saturi** (burro, panna, ecc.).

Evita di consumare abitualmente **alimenti ricchi di zuccheri e bevande zuccherate** (bibite in lattina, succhi di frutta, ecc.); non aggiungere zucchero ai cibi e alle bevande.

Usa sale iodato riducendone comunque il **consumo**; abituati gradualmente a non aggiungerlo agli alimenti.

Porzione di frutta

Una porzione di frutta corrisponde ad esempio a:

- » **1 frutto medio** come una mela, una pera, un'arancia o una pesca
- » **1 fetta di anguria**
- » **1 grappolo d'uva**
- » **2-3 albicocche o 2-3 mandarini**

Porzione di verdura

Una porzione di verdura corrisponde ad esempio a:

2-3 pomodori, 3-4 carote; 1 peperone; 1 finocchio; 2 carciofi; 2-3 zucchine; una ciotola grande di insalata.

Nel caso delle verdure a foglia consumate cotte, e di altri casi difficili da misurare, fate riferimento alla **quantità sul piatto**, che dev'essere **occupato per circa metà della superficie**, ad esempio mezzo piatto di spinaci o di broccoli.

2. Bevi almeno 1,5 - 2 litri di acqua al giorno



3. Controlla il tuo peso

Mantieni il tuo peso nella norma e confrontati con il tuo medico curante per conoscere il tuo peso ideale.



4. Fai attività fisica regolare



Mantieniti attivo: fai una camminata veloce, vai in bicicletta o svolgi un'attività fisica di intensità moderata per almeno 30-60 minuti al giorno per 4-5 giorni la settimana.

Se non sei abituato a fare movimento **inizia a farlo in modo graduale**, aumentando poco per volta i tempi di attività.

Quando puoi, per i tuoi spostamenti giornalieri, **scegli di camminare o andare in bicicletta e preferisci le scale all'ascensore**.

Se fai attività fisica all'aperto, **evita un'eccessiva esposizione al sole**, soprattutto se sei in **compagnia di bambini o persone anziane**.

Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti.

Se puoi, **fai attività fisica in compagnia** di altre persone.

5. Cura le relazioni sociali



Le relazioni sociali sono molto importanti per mantenere una buona salute fisica, mentale e relazionale.

Cura le relazioni con amici e conoscenti, cerca di partecipare ad attività ricreative e culturali e ad iniziative di gruppo, **trascorri il tempo libero in compagnia e nella natura**.

6. Dormi a sufficienza ogni notte



Cerca di dormire dalle 7 alle 9 ore per notte e mantieni abitudini di sonno regolari.

Una buona qualità del sonno favorisce una migliore gestione delle attività quotidiane.

7. Smetti di fumare



Ormai è noto che **il fumo fa male**. Se sei un fumatore o una fumatrice puoi scegliere di smettere. Fare questa scelta da soli è possibile, ma con il supporto del tuo medico o di uno specialista le probabilità di successo aumentano.

Puoi rivolgerti al Centro per il Trattamento del Tabagismo (CTT) della tua ASL che offre questo servizio **gratuitamente**.

Fai sempre scelte salutari per i comportamenti che interessano la tua salute e il tuo *ben-essere*.

Contatta il tuo medico curante per qualsiasi dubbio o necessità.