



# Uno stile di vita sano per vivere in salute

Un corretto stile di vita per la prevenzione delle  
malattie croniche non trasmissibili



**DIRETTORE GENERALE: DOTT. MARIO NICOLA VITTORIO FERRANTE**

**DIRETTORE SANITARIO: DOTT.SSA MARIA CONCETTA CONTE**

**DIRETTORE AMMINISTRATIVO: DOTT. FRANCO ROMANO**

**Pubblicazione a cura di:**

Unità Operativa Assistenza Anziani e Cure Domiciliari  
Direttore: dott.ssa Anna Marro

**Sede:**

Via Circumvallazione,77 83100 Avellino  
Tel: +39 0825 292649 Fax 292650  
e-mail: amarro@aslavellino.it

**Collaboratori:**

Cosimo Zarrella	Dirigente Medico
Ermelinda Zeccardo	Specialista Ambulatoriale
Daniela De Blasio	Specialista Ambulatoriale
Annamaria Torello	Infermiera
Lidia Rinaldi	Assistente Sanitaria
Sergio Guerrera	Coadiutore Amministrativo
Paola Ivana Longoni	Assistente Amministrativa

Questo opuscolo è stato progettato utilizzando le risorse di Freepik.com

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

**Anno 2023**

## SCEGLI UNA DIETA SANA E MANTIENI IL PESO IDEALE



**Frutta e verdura: 5 porzioni al giorno, meglio se di colore diverso e di stagione. Farai il pieno di vitamine, fibre, sali minerali ed acqua.**



**Più legumi, fagioli, piselli, ceci, lenticchie: usali sia freschi che secchi per preparare primi o secondi piatti ed altre preparazioni; sono un'ottima alternativa alle proteine animali.**



**Scegli più volte a settimana il pesce, sia fresco che surgelato meglio se azzurro... È preferibile la cottura alla piastra o al vapore o al forno.**



**Tra le carni prediligi quelle magre come pollo, tacchino e coniglio...è preferibile la cottura alla piastra o al vapore o al forno.**



**Preferisci olio extravergine d'oliva per condire i tuoi piatti, ti regalerà sapore e salute!**



**Inserisci nella tua alimentazione prodotti integrali ricchi di fibre, come pane, pasta, cereali e farine**



Limita il consumo di salumi e formaggi, spesso molto ricchi di grassi e sale.



Modera l'assunzione di dolci e di bevande zuccherate



Riduci l'aggiunta di sale nei piatti, per insaporire i tuoi piatti utilizza spezie ed erbe aromatiche.



Consuma bevande alcoliche con moderazione e preferibilmente durante i pasti.



## NON È MAI TROPPO TARDI PER COMINCIARE A MUOVERSI E I BENEFICI INIZIANO SUBITO!



Pratica esercizio fisico in modo regolare e moderato per almeno 30 minuti al giorno



Cerca di essere più attivo: scegli la bicicletta invece che la macchina per i piccoli spostamenti, utilizza le scale, passeggia all'aria aperta...



Considerando il tuo stato di salute, valuta col tuo medico di fiducia se praticare attività più intense, come camminare a passo veloce, nuoto e sport più volte a settimana.



Inserisci nella settimana almeno 2 sedute di esercizi muscolari come stretching, yoga, flessioni ...



Stai seduto il meno possibile e ciclicamente prova ad aumentare il livello della tua attività fisica.



Smetti di fumare, otterrai benefici immediati! Dopo un anno, il rischio di malattie cardiovascolari si dimezza e progressivamente si riduce negli anni successivi. Anche il fumo passivo fa male!

## **CONTROLLA REGOLARMENTE E PRESTA ATTENZIONE A:**

- Una pressione arteriosa superiore a 140/90 mm Hg
- Un valore di glicemia uguale o superiore a 126 mg/dl a digiuno
- Un valore di “colesterolo cattivo” (LDL) nel sangue superiore al normale range previsto dal laboratorio
- Un peso corporeo superiore a quello indicato per la tua età e statura.

## **INFINE**

- Non saltare la prima colazione. Fornisce una buona energia per affrontare gli impegni della giornata.
- Cucina con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori
- Fai attenzione alla modalità di preparazione degli alimenti non eccedere nei condimenti
- Leggi l’etichetta prima di acquistare un alimento per conoscere cosa esso contiene, e per essere informato, tra l’altro sul contenuto di energia e di nutrienti.
- Dormi almeno 7 ore per notte
- Coltivi hobbies e interessi e praticali con regolarità
- Coltivi le relazioni sociali
- Esegui controlli medici periodici a seconda dell’età e dei fattori di rischio presenti.

**Anno 2023**

