

MODELLO ALIMENTARE MEDITERRANEO

(decretato dall'UNESCO Patrimonio immateriale dell'umanità il 16.12.2010)

Questo modello è ritenuto attualmente il più efficace per la protezione della salute, riducendo incidenza e mortalità di malattie cardiovascolari, alcuni tumori, diabete e patologie neurodegenerative come Alzheimer e Parkinson.

Caratteristiche

- Privilegiare il consumo di alimenti di origine vegetale (cereali, legumi, frutta e verdura)
- Moderare il consumo di prodotti di origine animale
- Prediligere l'olio di oliva come condimento
- Garantire la frugalità e la variabilità stagionale.



Le Linee Guida per una sana alimentazione consigliano di

- Controllare il peso e mantenersi sempre attivi
- Mangiare più cereali, legumi, ortaggi e frutta
- Scegliere la qualità e limitare la quantità dei grassi
- Consumare moderatamente zuccheri, dolci e bevande zuccherate
- Bere ogni giorno acqua in abbondanza
- Consumare poco sale
- Consumare bevande alcoliche solo in quantità controllata
- Variare spesso le scelte a tavola.

“Perché la dieta non è solo regola alimentare, ma regola di vita che impatta sulla salute, l'ambiente e la società”

(Prima Conferenza Mondiale

sulla Dieta Mediterranea – IFMeD Milano 6-8 luglio 2016)

La nuova Piramide proposta (Med Diet 4.0) tiene conto di 4 fattori:

- nutrizionali
- culturali
- ambientali
- economici.

New Pictorial Proposal for an Environmental, Sustainable Mediterranean Diet



Realizzazione a cura del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione ASL Roma 1 (ex ASL Roma A) per le campagne informative sui corretti stili di vita nelle comunità previste dal Piano Regionale di Prevenzione 2014-18.

Alimentazione, attività fisica e salute



STRATEGIA SULL'ATTIVITÀ FISICA PER LA REGIONE EUROPEA DELL'OMS 2016-2025

La strategia è fondata sull'attività fisica come fattore trainante per la salute ed il benessere della Regione Europea, con particolare attenzione all'incidenza di malattie non trasmissibili associate a livelli insufficienti di attività fisica e a comportamenti sedentari. Essa riguarda tutte le forme di attività fisica praticabili nel corso della vita.

Ottenere una riduzione relativa del 10% della prevalenza dell'insufficiente attività fisica entro il 2025, costituisce uno dei nove obiettivi mondiali. Inoltre, aumentare i livelli di attività fisica è un fattore importante per il raggiungimento di altri tre obiettivi mondiali:

1. Ottenere una riduzione relativa del 25% della mortalità precoce dovuta a malattie cardiovascolari, tumori, diabete o malattie respiratorie croniche
2. Ottenere una riduzione relativa del 25% della prevalenza dell'ipertensione, oppure contenerla, a seconda della situazione nazionale
3. Fermare l'aumento del diabete e dell'obesità.



L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ

definisce

l'attività fisica come "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo".

In questa definizione non rientrano quindi soltanto le attività sportive, ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici.

raccomanda

per bambini e adolescenti : 60 minuti al giorno di attività di intensità da moderata a vigorosa;
per gli adulti (dai 18 anni): 150 minuti a settimana di attività intensa moderata

SAI DOVE PRATICARE ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA?

Piste ciclabili

www.comune.roma.it/pcr/resources/cms/documents/pisteciclabili

Aree verdi e parchi giochi

www.comune.roma.it/pcr/it/newsview.page?content/1

Il passaporto delle città per camminare e della salute

(la app è gratuita)

www.cittapercamminare.org



PERCHÉ È IMPORTANTE CAMMINARE?

- Riduce i livelli di glucosio e colesterolo nel sangue
- Contribuisce a ridurre la pressione arteriosa
- Stimola e migliora la respirazione
- Stimola la circolazione arteriosa e venosa
- Previene le malattie cardiocircolatorie e diversi tumori (ad es: colon e mammella)
- Stimola il sistema immunitario ed endocrino
- Previene e riduce l'osteoporosi, il rischio di fratture e i disturbi muscoloscheletrici stimolando la produzione di matrice ossea
- Produce dispendio energetico e diminuisce il rischio di sovrappeso e obesità
- Previene i comportamenti a rischio negli adolescenti favorendo la socializzazione, il gioco di squadra ed il rispetto delle diversità
- Riduce i sintomi di ansia, stress e depressione; migliora l'autostima e contribuisce a favorire un buon sonno.

PER EFFETTUARE ALMENO 30 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA AL GIORNO BASTA

- Andare a lavorare a piedi o in bici
- Evitare la macchina per i piccoli spostamenti
- Organizzare una passeggiata con gli amici
- Fare le scale invece di prendere l'ascensore
- Scendere qualche fermata prima dall'autobus
- Dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa
- Andare a ballare e giocare con i bambini.