

# 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.**



### 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, dolciumi, 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.  
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.

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.**



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

Le raccomandazioni sono a cura del Coordinamento Intersetoriale 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

## 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.**

## 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.