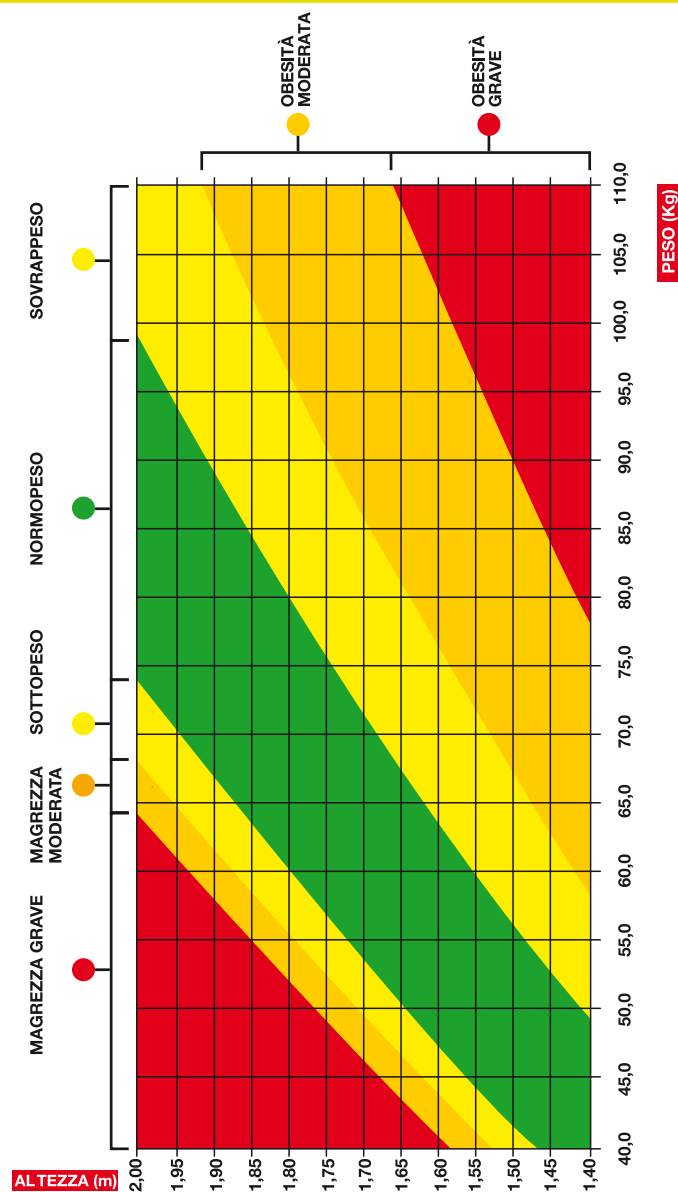


Schema per la valutazione del proprio peso (età superiore ai 18 anni)



Identifica la tua categoria nello schema sopra riportato oppure calcola il tuo IMC in base alla formula: peso (kg): statura (m): statura (m)
Esempio: un uomo di 80 kg, alto 1,85 m., avrà un IMC = 80: 1,85: 1,85 = 23,4 e rientrerà nella categoria normopeso

CATEGORIE DI IMC
 Magrezza grave inferiore a 16,0
 Magrezza moderata 16,0-17,0
 Sottopeso 17,0-18,5
 Normopeso 18,5-25,0
 Sovrappeso 25,0-30,0
 Obesità moderata 30,0-40,0
 Obesità grave superiore a 40,0

Modificato da "Linee guida per una sana alimentazione italiana. Revisione 2003". Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. www.inran.it

www.avenida.it

Ma a quanto corrisponde una porzione?

Porzioni in pillole
 Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione 2003

LATTE E DERIVATI

Latte 125 g	un bicchiere
Yogurt 125 g	un vasetto
Formaggio fresco 100 g	
Formaggio stagionato 50 g	

CARNE PESCE UOVA LEGUMI

Carne 70 g	
Pesce 100 g	
Uova un uovo	
Legumi secchi 30 g	

CEREALI E TUBERI

Pane 50 g	
Pasta o riso 80 g	
Patate 200 g	

ORTAGGI E FRUTTA

Insalate 50 g	
Ortaggi 250 g	
Frutta 150 g	

CONDIMENTI

Olio 10 g = un cucchiaino	
Burro 10 g = un cucchiaino	

Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Azienda USL di Modena
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Telefono 059 435131
siannutrizione@ausl.mo.it

Le vie del benessere tra alimentazione e movimento



Per la tua salute, alimentati in modo equilibrato e...

In ogni fase della vita si può trarre assoluto beneficio nell'adottare sane abitudini alimentari e nel mantenersi attivi. La dieta salutare e lo stile di vita dinamico, influenzano positivamente, nell'immediato, il benessere di ciascun individuo e, a lungo termine, prevengono o ritardano l'insorgenza di malattie cardiovascolari, tumori ed altre malattie croniche (diabete, obesità, osteoporosi, ecc), che rappresentano le principali cause di mortalità o di non autosufficienza nei Paesi industrializzati (WHO/FAO, Ginevra 2003; "Gaining Health", WHO 2006, Programma interministeriale "Guadagnare Salute" 2007).

Per promuovere la salute è importante:

- svolgere una regolare attività fisica
- evitare sovrappeso ed obesità
- consumare ogni giorno frutta e verdura
- mangiare pesce 2-3 volte a settimana
- moderare il consumo di bevande alcoliche

...ricorda che ogni movimento conta!



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
 EMILIA-ROMAGNA
 Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena
 Azienda Ospedaliero-Universitaria Policlinico di Modena



Mangia più verdura

Mangiare più verdura assicura un buon apporto di sali minerali, vitamine, fibre alimentari e acqua, fondamentali per mantenere il benessere. L'assunzione di verdura facilita il raggiungimento del senso di sazietà contribuendo a controllare un eccessivo introito di calorie durante i pasti ed aiuta a regolare la motilità intestinale. Quindi consuma almeno una porzione di verdura a pranzo ed una a cena.



Consuma quotidianamente frutta fresca

La frutta presenta tutte le qualità benefiche della verdura ed inoltre apporta una quantità equilibrata di zuccheri e calorie. La frutta è una scelta eccellente come spuntino fra i pasti principali. Si consiglia di consumare almeno due porzioni di frutta al giorno.



Non escludere pasta e pane

La pasta, il pane e tutti gli alimenti derivati dai cereali assicurano un buon apporto calorico e quindi l'energia necessaria per svolgere le principali attività giornaliere. Tali alimenti devono rappresentare la componente principale della nostra alimentazione quotidiana. Abbinare un piatto di pasta ad una porzione di verdura e ad un frutto rende il pasto appetibile, saziante ed equilibrato. Se in un pasto principale non è prevista la pasta non trascurare il consumo di pane. Prediligi i prodotti integrali.



Consuma dolci sporadicamente

Torte farcite, prodotti di pasticceria elaborati, bevande zuccherate presentano un elevato contenuto calorico quindi sono da consumare sporadicamente. Attenzione anche all'uso di creme da spalmare. Preferisci quindi prodotti da forno quali biscotti secchi e torte non farcite.



Limita l'uso del sale

Nella preparazione dei cibi riduci progressivamente l'aggiunta di sale fino a raggiungere la quota minima sufficiente a dar sapore all'alimento. Prediligi l'uso di sale iodato. Non mettere la saliera in tavola. Per insaporire gli alimenti utilizza spezie (pepe, zafferano, noce moscata ecc.) o erbe aromatiche (prezzemolo, basilico, salvia ecc.) tipiche della tradizione alimentare italiana.



Aggiungi pochi grassi e prediligi quelli vegetali

Il bravo cuoco riesce a cucinare piatti appetitosi utilizzando pochi grassi (e poco sale). Limita i soffritti. Le aggiunte di panna, gli intingoli elaborati possono essere gustosi, ma non salutarissimi se mangiati spesso. Riduci i grassi da condimento di origine animale (strutto, panna, burro, ecc.) e preferisci olio extra vergine di oliva a crudo ed a fine cottura. Modera le quantità: per condire usa il cucchiaino da cucina (1 cucchiaino di olio per porzione).



Varia spesso la tua alimentazione

Evita la monotonia a tavola. Scegli alimenti di stagione. Per garantire l'apporto di tutti i nutrienti necessari al corpo e per star bene, varia spesso le tue scelte alimentari, quindi mangia un po' di tutto con gusto ed equilibrio.



Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata

Non essendo un nutriente l'alcol, assunto in dosi eccessive, è tossico per l'organismo. Il consumo di bevande alcoliche deve essere evitato durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento. Solo all'adulto sano, che lo desidera, è permesso consumare piccole quantità di bevande a basso tenore alcolico (vino, birra), preferibilmente durante i pasti principali. È consentito, pertanto, il consumo massimo di due bicchieri piccoli da vino al giorno per l'uomo (250 ml) e un bicchiere per la donna (125 ml). Dosi superiori sono dannose per la salute.



Ricordati dell'acqua

L'acqua è il principale costituente del nostro organismo. Occorre bere per idratarsi e favorire l'eliminazione di scorie. Si consiglia di bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, aumentando il consumo in caso di maggiore sudorazione come avviene in estate o per intensa attività fisica. L'acqua, assicura anche un apporto di sali minerali preziosi a tutte le età.



Valuta il tuo peso

Nel soggetto sano il peso corporeo è un buon indicatore dello stile di vita. Esso informa se c'è equilibrio fra quello che si mangia e quello che si consuma svolgendo le attività quotidiane. Imparare a controllare il peso ed a mantenerlo nella normalità aiuta a conservare la salute. Verifica, utilizzando lo schema proposto nella pagina successiva, in quale categoria si colloca il tuo peso corporeo (normopeso, sottopeso, sovrappeso, ecc).



Stai in movimento

È molto importante mantenersi attivi durante la giornata. Essere più attivi significa: camminare, fare le scale, lavorare nell'orto, ballare, andare in bicicletta, fare i lavori domestici... Ogni movimento conta! Aggiungi alla tua giornata anche una passeggiata di 30 minuti (a passo sostenuto), ti aiuterà a controllare il peso corporeo e gli effetti positivi sulla salute saranno assicurati.



Pratica uno sport

Scegli uno sport e praticalo in modo regolare: nuoto, tennis, calcio, pallavolo, basket, ginnastica... Scegli lo sport in base alle tue inclinazioni ed il tuo benessere fisico e psicologico ne guadagnerà.

Movimento, sana alimentazione e sport promuovono il benessere delle persone.

Evita il "fai da te"

Ogni volta che ritieni di cambiare abitudini alimentari o di vita, consulta il tuo medico per sapere cosa puoi fare per migliorare, in sicurezza, la tua forma fisica e l'equilibrio tra ciò che mangi e ciò che consumi.