

IN PROVINCIA DI MODENA IL 44% DELLE PERSONE IN ETÀ 18-69 ANNI È IN SOPRAPPESO O OBESO E IL 20% RIFERISCE DI ESSERE SEDENTARIO. SEMPRE PIÙ STRATEGICHE LE ATTIVITÀ DELLE AZIENDE SANITARIE MODENESI PER PROMUOVERE UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA E UN'ATTIVITÀ FISICA COSTANTE E REGOLARE

La salute passa per la tavola

L'uomo è ciò che mangia, diceva un famoso pensatore tedesco. Al di là dei sofismi filosofici, la scienza ha dimostrato che i diversi stili di alimentazione determinano le condizioni psico-fisiche di un individuo. Ciò che si mangia deve essere adeguato a quanto si consuma. Ma oltre alla quantità, anche la qualità degli alimenti è importante. La maggior parte dell'energia che introduciamo nel nostro corpo deve provenire dai carboidrati come il pane e la pasta (circa il 55-65%) e dai grassi (20-30%), il resto dalle proteine (non più del 15%). E' possibile ottenere facilmente questa divisione dell'energia facendo in modo che i vegetali costituiscano buona parte della dieta quotidiana. In questo modo, si avranno poche calorie e una grande ricchezza di alimenti protettivi e nutrienti per l'organismo. Infatti, è dimostrato che le vitamine e i sali minerali presenti nella frutta e nella verdura aiutano a prevenire alcuni tipi di cancro e altre malattie croniche che affliggono la nostra società. Mangiare bene, tuttavia, non basta. Purtroppo, sia nell'attività lavorativa sia nel tempo libero usiamo sempre meno il nostro corpo. Per questo, i muscoli si indeboliscono e l'energia degli alimenti viene immagazzinata invece di essere consumata, trasformandosi in grasso. Occorre quindi fare attività fisica per mantenere alto il metabolismo al fine di consumare calorie e costruire "massa magra". Gli esperti consigliano di praticare almeno trenta minuti di attività fisica moderata al giorno; in pratica, basterebbero più o meno 3.500 passi per mantenersi



salute ma solo il 10% dichiara di mangiare frutta e verdura nelle porzioni raccomandate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (5 porzioni al giorno). Non fare attenzione a ciò che si mangia ci pone di fronte al rischio di malattie gravi come il diabete, l'ipertensione, l'insufficienza respiratoria, dolori alle articolazioni, patologie cardiache. Senza dare retta a chi propina digiuni, erbe miracolose o magiche tisane basta un po' di buona volontà e l'aiuto del proprio medico per mantenersi in salute. A tal proposito le Aziende Sanitarie modenesi realizzano programmi specifici, coordinati con numerosi protagonisti della comunità locale, per sostenere una corretta alimentazione e un'attività fisica costante e regolare.



in forma! Ma possono essere utili anche altri piccoli accorgimenti per combattere una vita sedentaria, come ad esempio andare al lavoro a piedi, preferire le scale all'ascensore o portare a spasso il cane. Le statistiche (Azienda USL di Modena - Rapporto Passi 2007) affermano che il 44% dei modenesi in età 18-69 anni è in soprappeso o obeso e che il 20% riferisce di essere sedentario. Tali dati sono in linea con quelli regionali e, almeno per quanto riguarda l'attività fisica, migliori di quelli italiani: il 28% dei nostri connazionali predilige la poltrona alla corsa. Si pensi inoltre che, a Modena, tra le persone in soprappeso ben il 43% ritiene che il proprio peso sia giusto. Ancora: l'83% degli intervistati crede di avere un'alimentazione corretta per la propria

Lo sapevi che...

Se siete abituati a condire a occhio, usate il cucchiaino come unità di misura dell'olio. Lo stesso cucchiaino servirà per misurare sughi o intingoli ricchi di grassi: non più di uno per pasto. Comunque, non fate mai la scarpetta con i sughi! Utilizzate tecniche di cottura semplici, insaporendo con erbe e aromi. (fonte: www.sapermangiare.mobi)



Un edificio a norma, è un edificio sicuro!

IMPRESA EDILE ASCARI

Trent'anni di esperienza nel settore delle costruzioni e ristrutturazioni, con reale assistenza e garanzia sulle lavorazioni

Via Catellani - Carpi (MO)



Utilizziamo solo materiali certificati, di prima qualità e addetti qualificati, con regolare posizione rispetto alle normative in vigore sulla sicurezza.

Via Einaudi, 1 - Carpi (MO)
Info 059-644958 dalle 9.00 alle 13.00
Preventivi gratuiti



Via H. Semper - Carpi (MO)