

Suggerimenti e spunti per uno stile di vita alimentare sano

Le evidenze scientifiche ci insegnano che per arrivare ad avere uno stile di vita sano bisogna introdurre alcuni comportamenti nella nostra quotidianità che ci aiutano a migliorare le nostre abitudini e quindi, a prevenire numerose condizioni patologiche.

Ecco alcuni comportamenti da seguire:



Evita di fare una vita sedentaria e svolgi un'attività fisica ogni giorno.

Cerca di fare 10.000 passi al giorno, cammina almeno 30 minuti al giorno, usa le scale invece dell'ascensore, scendi una fermata prima con il bus, non stare troppo tempo davanti alla TV o ai videogiochi, fai attività fisica strutturata (es. nuoto, calcio, basket, ecc) o giochi di movimento.



Mangia per fame e non per noia,

per rabbia, per solitudine, per tristezza e perché sei in compagnia.

Fai 5 pasti al giorno: colazione, spuntino del mattino, pranzo, spuntino del pomeriggio e cena.



Non abusare nel consumo di bevande alcoliche.

Non bere alcolici lontano dai pasti o non assumere grandi quantità di alcol in un tempo ristretto.

Bevi solo quantità moderate (es. 1 bicchiere di vino) durante i pasti.

Food is the way



Limita il consumo di bevande zuccherate e gassate.



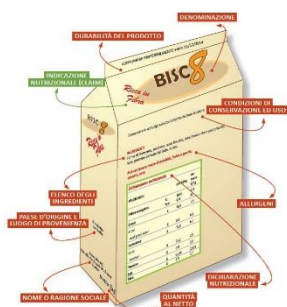
Bevi tanta acqua!



Limita il consumo di sale

e cerca di non aggiungere molto sale agli alimenti che mangi: molti infatti contengono già sale.

Usa preferibilmente spezie ed erbe aromatiche per insaporire i piatti.



Impara a leggere le etichette

degli alimenti che acquisti e evita quelli che contengono una percentuale troppo alta di elementi nutritivi come zucchero e sale. Imparando a leggere le etichette potrai fare una scelta consapevole degli alimenti e non farti influenzare dalla pubblicità e non scegliere i prodotti solo perché associati a pubblicità o associati a testimonial.

Food is the way



Mangia molta verdura, ortaggi e frutta di stagione

variando i colori e variando frequentemente la quantità.



Mangia cereali

e derivati come frumento, kamut, farro, orzo, mais, riso, miglio, grano saraceno, segale e avena.



Mangia latte

e derivati come yogurt e formaggi.



Evita i cibi spazzatura

che sono alimenti ultra-raffinati con pochi contenuti di nutrienti e un elevato apporto calorico e di sale e di zucchero (esempio merendine, hamburger, patatine fritte).

Infine, un breve riepilogo generale!

PIATTO DELLA SALUTE

Utilizza olii sani (olio extravergine di oliva) per cucinare, condire e mettere in tavola. Limita il burro. Evita i grassi idrogenati.

Più sono le verdure – e più grande è la loro varietà – meglio è. Patate e patatine fritte non contano.

Mangia tanta frutta di tutti i colori.

OLI SANI

ACQUA

Bevi acqua, tè o caffè (senza o con poco zucchero). Limita latte e latticini (1-2 porzioni al giorno) e succhi di frutta

Mangia cereali integrali (riso integrale, pane integrale, pasta integrale). Limita i cereali raffinati (riso bianco e pane bianco).

Scegli tra pesce, pollame, legumi; limita la carne rossa, i salumi e gli insaccati.

MANTIENITI ATTIVO!
© Harvard University

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Traduzione a cura della
Dott. Katarzyna Dembska

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu