



► Il cambiamento dello stile di vita può avvenire anche attraverso piccoli passi che possono condurre ad un risultato soddisfacente e duraturo.

Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita attivo sono fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute.

Materiale stampato e distribuito a cura di:



Ministero della Salute

Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione - Ufficio 5

Direzione generale della comunicazione e dei rapporti europei ed internazionali - Ufficio 2

 www.salute.gov.it

Marzo 2022



Ministero della Salute

**Quanto pesa il
sovrappeso...
non aspettare,
passa all'azione!**



Mantieni sotto controllo il tuo peso
La tua salute ti ringrazierà

› Cosa sono sovrappeso e obesità?

Il sovrappeso e l'obesità sono condizioni caratterizzate da un aumento della massa corporea dovuta ad uno squilibrio tra energia introdotta e consumata. La causa è rappresentata principalmente dall'adozione di stili di vita non salutarî, in particolare le errate abitudini alimentari e la sedentarietà. Modificare, quindi, questi stili di vita aiuta a prevenirle. Ricorda che queste condizioni sono correlate ad una maggiore incidenza di malattie come diabete, ipertensione, patologie cardiache e respiratorie, tumori.

› Buone abitudini a tavola

La sana alimentazione è uno degli elementi fondamentali per il mantenimento e la tutela della qualità della vita. Basta osservare semplici indicazioni per seguire un'alimentazione sana, equilibrata e completa di tutti i principi alimentari senza rinunciare al gusto e al piacere della buona tavola.

- Fai pasti regolari senza eccedere nelle quantità
- Fai attenzione alle modalità di preparazione degli alimenti e non esagerare con i condimenti



Blu / Viola

- Consuma frutta e verdura, preferendo quelle di stagione, almeno 5 porzioni al giorno ciascuna di un colore diverso: bianco, verde, giallo-arancione, rosso e blu-viola. Ogni colore contiene specifici nutrienti importanti per la tua salute.

(antocianine, vitamina C, magnesio, potassio e carotenoidi) melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera.

Verde

(clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina) asparagi, agretti, basilico, bietta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi.

Rosso

(licopene e antocianine) pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole.

Bianco

(polifenoli, flavonoidi, composti solforati, potassio, vitamina C, selenio) aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano.

Giallo / Arancio

(flavonoidi, carotenoidi, vitamina C) arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais.

› Occhio all'etichetta

Prima di scegliere un alimento è bene leggere l'etichetta. Le etichette alimentari informano, tra l'altro, sul contenuto di energia e di nutrienti degli alimenti e delle bevande.

› Più movimento

Per mantenersi in forma, ad una corretta alimentazione deve essere affiancata una regolare attività fisica, anche moderata. È importante sfruttare al meglio anche i semplici gesti di tutti i giorni ricordando che è possibile trarre vantaggio anche da soli 30 minuti di moderato esercizio quotidiano. Camminare, usare le scale al posto dell'ascensore, andare in bicicletta sono attività giornali ricorrendo che è possibile trarre vantaggio

raggiungere una condizione di vita più attiva.

