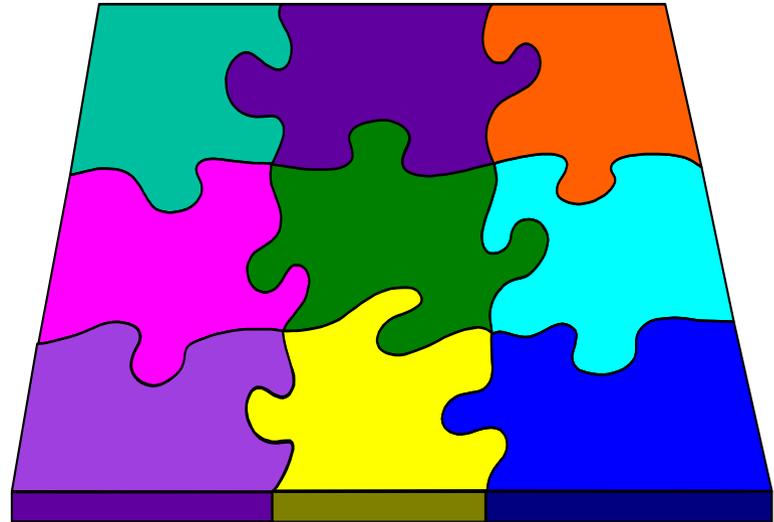
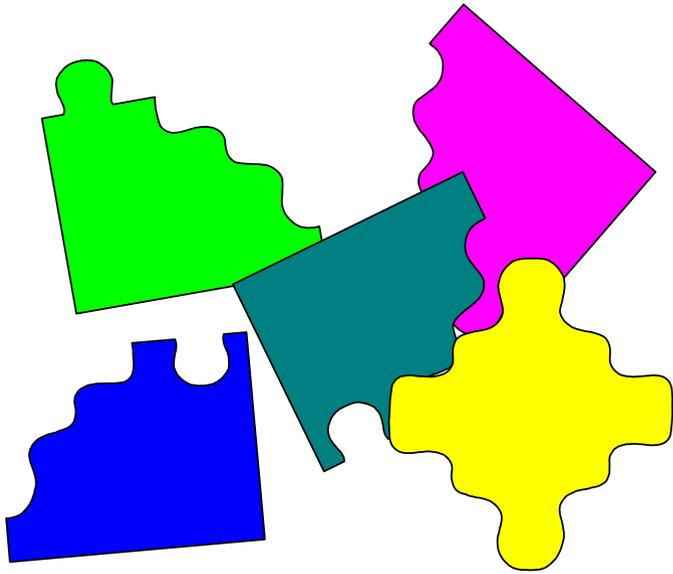




LIBERI DI SCEGLIERE

dott.ssa Alessandra Fabbri

**La nostra
salute è come
un puzzle**



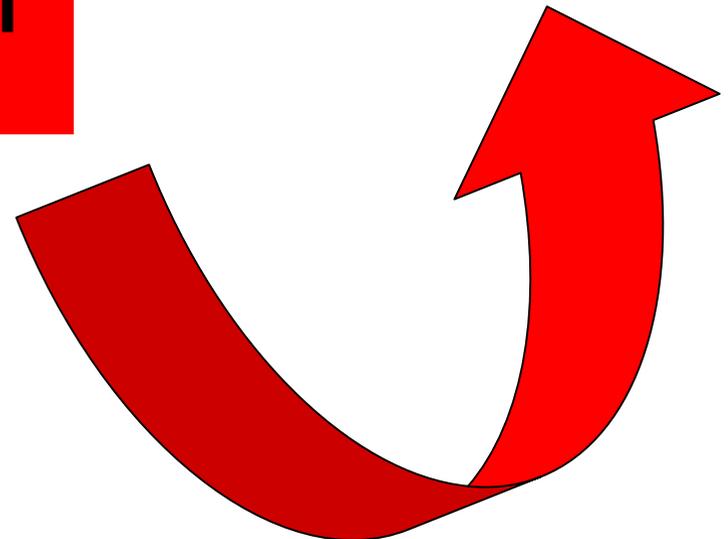
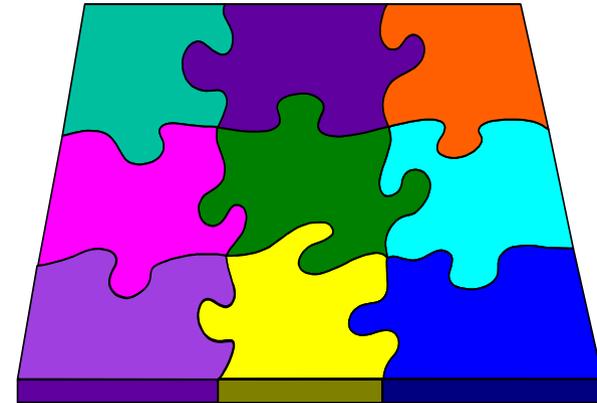
**tanti sono i FATTORICHE influiscono
sulla SALUTE :**

**Fattori
genetici e
costituzionali**

**Ambiente
di vita**

**Abitudini di
vita**

**Condizioni socio-
economiche**





**Abitudini di
vita**

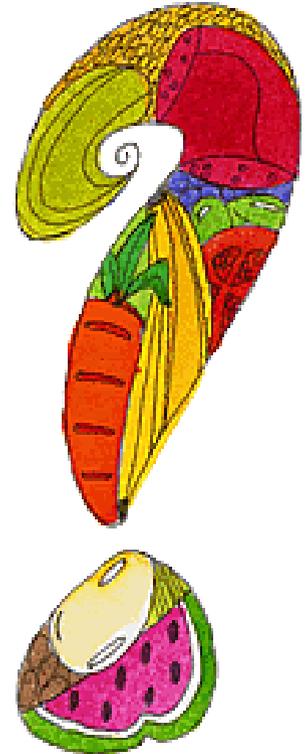
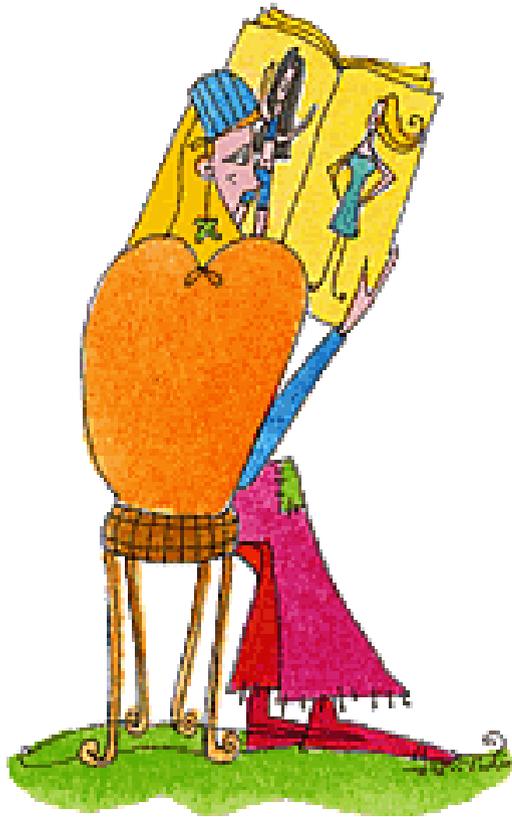
Alimentazione

costruisci oggi

quello che sarai domani



Come voglio essere da grande ?



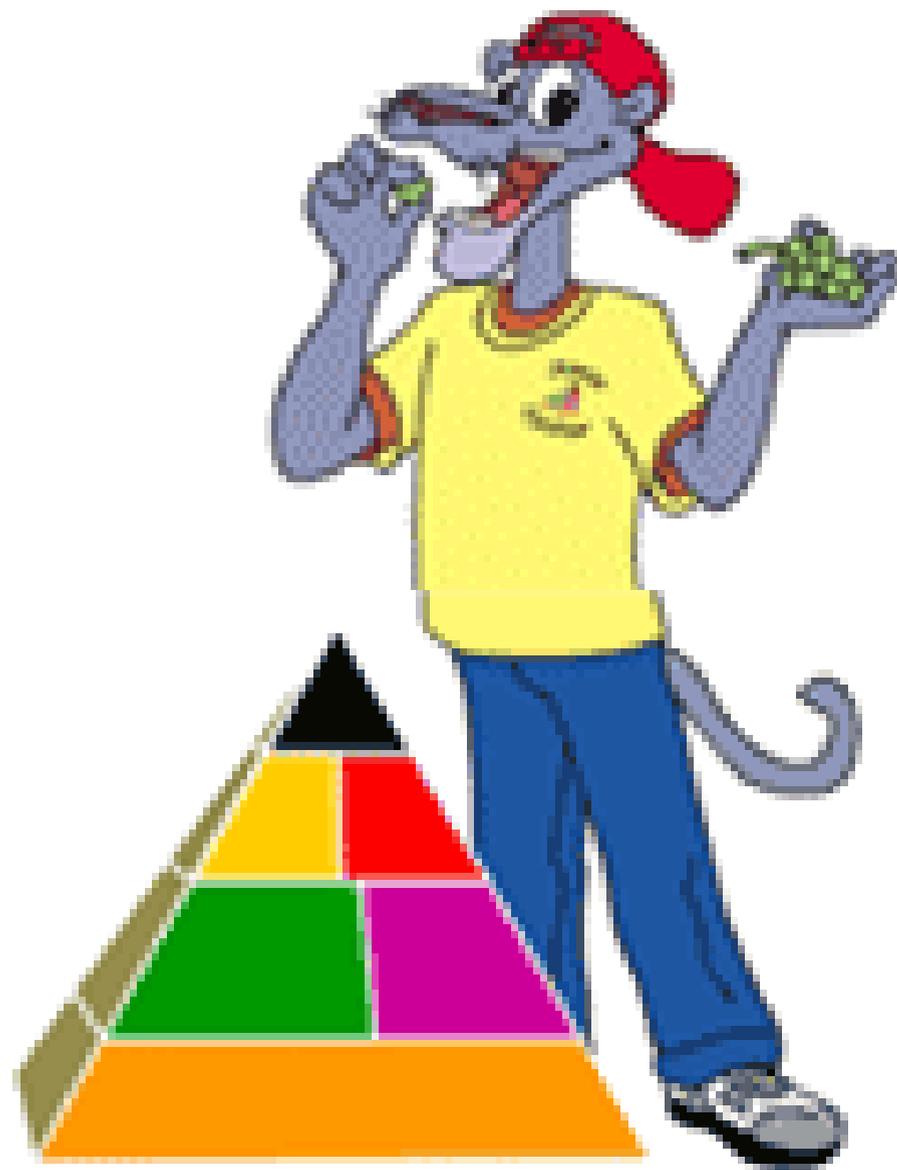
....SANO!!!!

La piramide alimentare

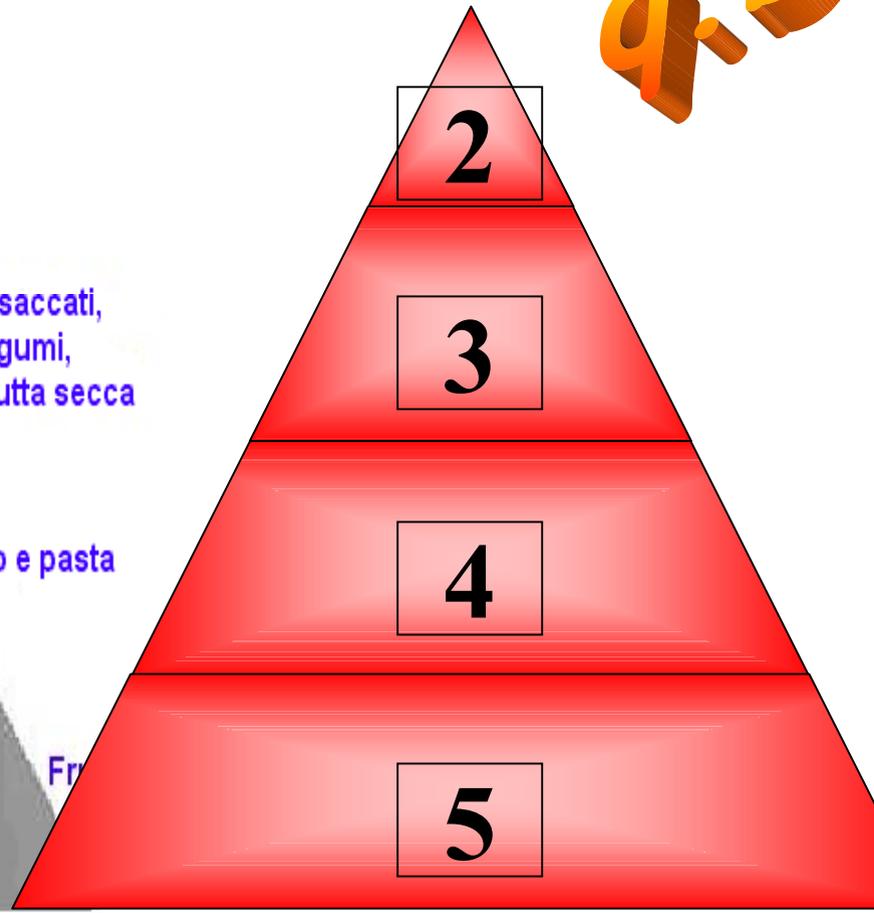


EAT SMART. PLAY HARD.™

Food and Nutrition Service, USDA.



a-b



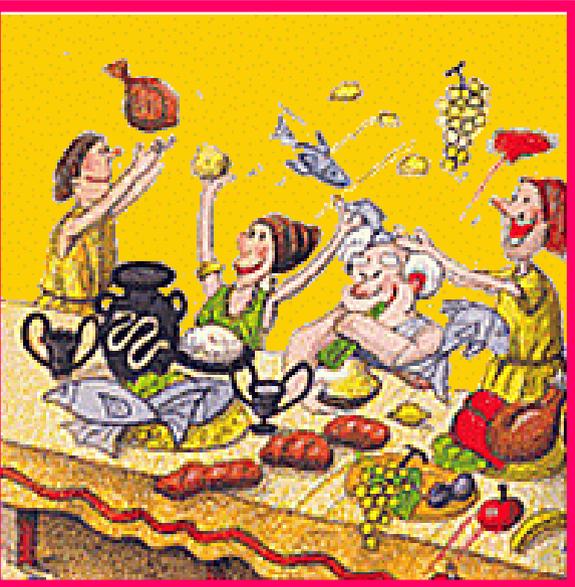
www.italianfood.com

Alimentazione



Mangiamo troppo
Mangiamo male
Mangiamo in fretta

mangiamo troppo



mangiamo più del necessario
... mentre
si guarda la TV
si legge un giornalino
si gioca alla play-station
si chiacchiera con gli amici
a scuola, a casa...

mangiamo male



**mangiamo molti grassi,
molti zuccheri**

... merendine, gelati

... panini, salsicce

**mangiamo poca frutta e poca
verdura**

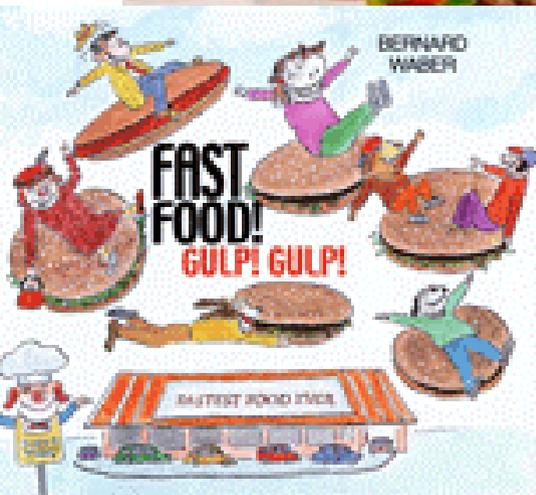


mangiamo in fretta



**Buttiamo giù il cibo ...
senza guardare
senza annusare
senza assaporare**

... FAST FOOD!



che fare?

Abituiamoci subito
ad una sana
alimentazione





EAT SMART. PLAY HARD.™
Food and Nutrition Services, LLC



non dimenticate!!!



Le verdure!!!

L'insalata!!!

... Crude o cotte



non dimenticate!!!



La frutta!!!

- banane, ciliegie, uva
- pesche, albicocche, arance
- mandarini, anguria, mele
- pere, kiwi, cocomero

mangiamo piano



Ci vuole tempo per gustare

Prova a sentire in bocca ...

- è bello?
- è profumato?
- sarà saporito?

Ricorda!



Alimentarsi non è
fare il pieno di
cibo: è piacere, è
stare insieme, è
nutrire il nostro
corpo e la mente.

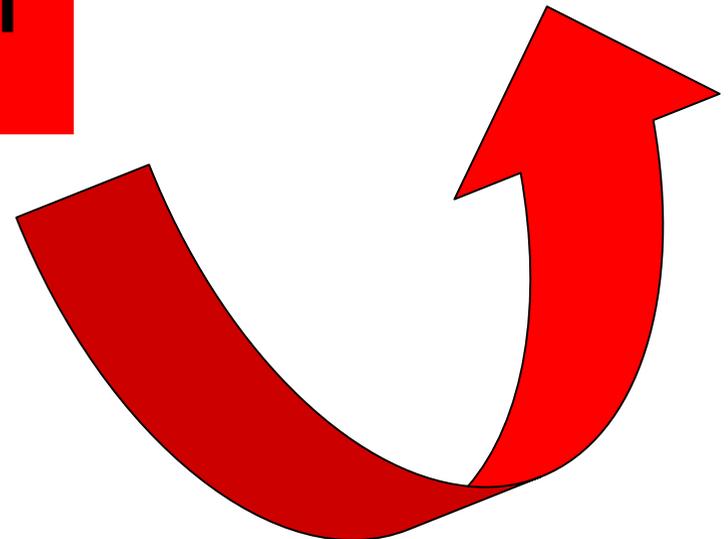
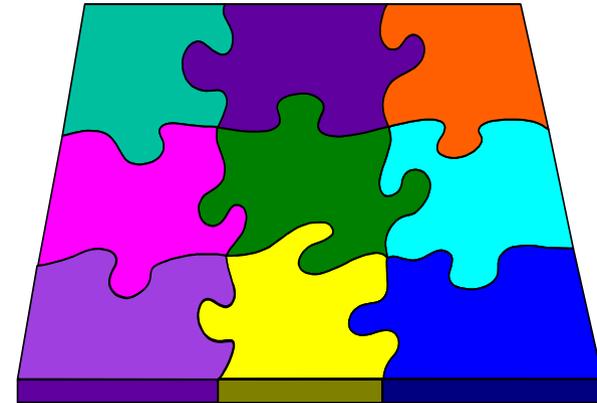
tanti sono i **FATTORI** che influiscono sulla **SALUTE**:

**Fattori
genetici e
costituzionali**

**Ambiente
di vita**

**Abitudini di
vita**

**Condizioni socio-
economiche**





**Abitudini di
vita**

Alimentazione

costruisci oggi

quello che sarai domani





Abitudini di
vita

Attività fisica

il nostro organismo è fatto per il **movimento**: se trascuriamo di farlo, la nostra forma fisica ne soffrirà.



"L'attività fisica è necessaria alla salute"

Attività fisica



Chi la deve fare?
Quanta ne deve fare?
Quando?
Perché?

attività fisica... chi?



TUTTI

- Uomini, Donne
- Bambini, ragazzi, adulti e anziani

Attività fisica non vuol dire fare sport



Attività fisica vuol dire...

- movimento
- passeggiare, camminare, correre,
- andare in bicicletta, ballare, nuotare

attività fisica... quanta?



Se faccio sport...

- allenamenti ...2-3 volte/settimana
- partite



Se non faccio sport

- una passeggiata
 - un po' di movimento
 - ginnastica in casa
- tutti i giorni

Attività fisica... quando?



In estate...

- mattino presto
- tardo pomeriggio



In inverno...

- tarda mattinata
- primo pomeriggio
- ore più calde
- coprirsi in maniera non eccessiva

Attività fisica... perché?

Più sani



Più belli

Fa bene al corpo...

- previene malattie cuore
- previene tumori
- previene obesità
- migliora circolazione sangue

Fa bene alla mente...

- ci rende più felici
- più spensierati
- ci mette di buon umore
- dobbiamo concentrarci



**Altre
attività
sportive**

**Allenamento di
resistenza, forza e mobilità
30-40 min. -3volte/sett.**

60 minuti di moto quotidiano

Importante!

Quando fai attività sportiva, stai attento alla scelta dei cibi





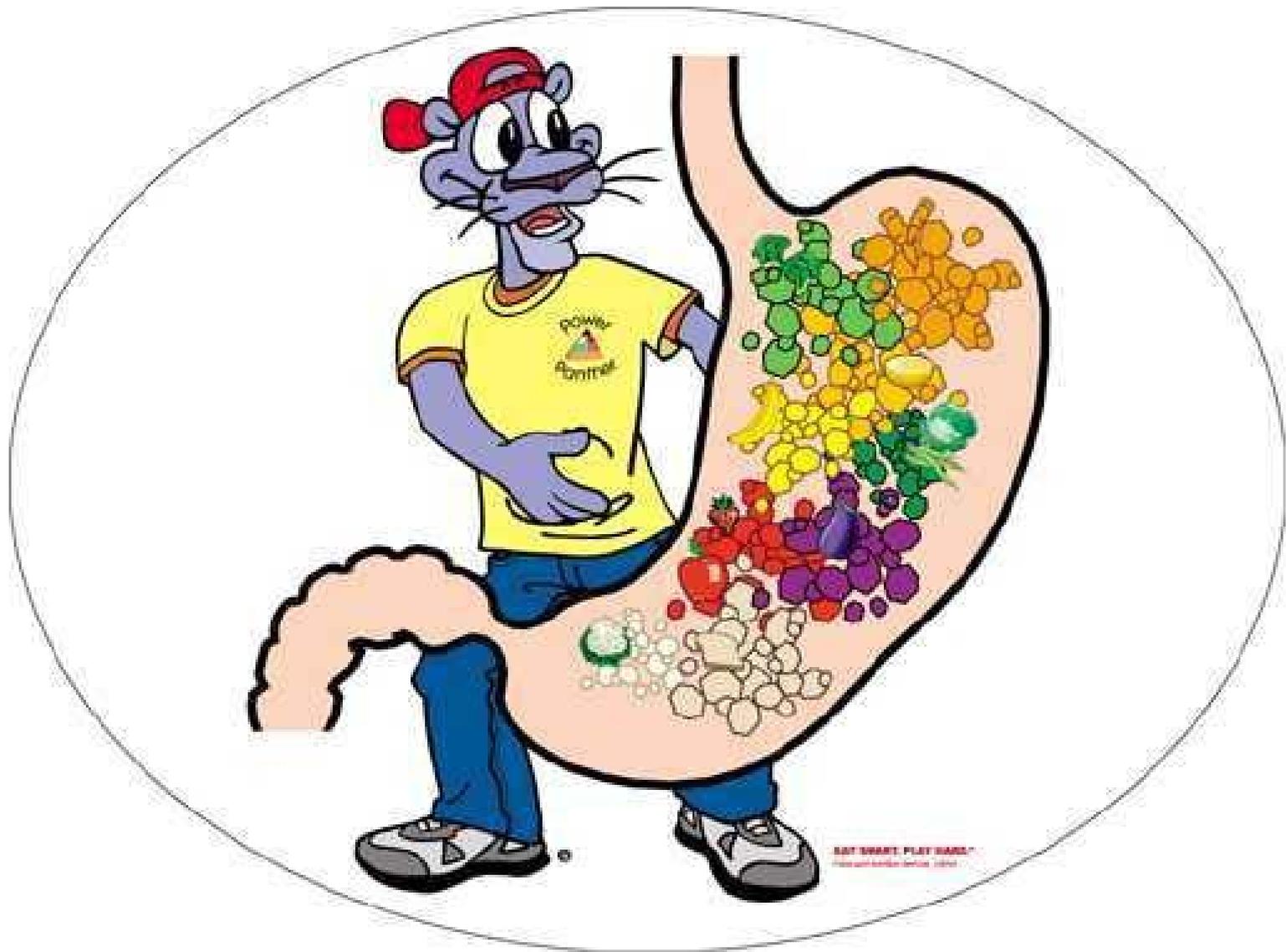
Che tipo di movimento?

Cosa mangio?

A che ora?



EAT SMART. PLAY HARD.
Photo credit: © iStockphoto.com



GET SMART! PLAY HARD!
www.usda.gov



Facciamo
qualche
esempio



**Prima di questa
gara...**

Quale sarà l'alimentazione ideale?



Zuccheri semplici



E in questo caso quale sarà la giusta alimentazione pre-gara?



Zuccheri complessi

cosa si può fare?



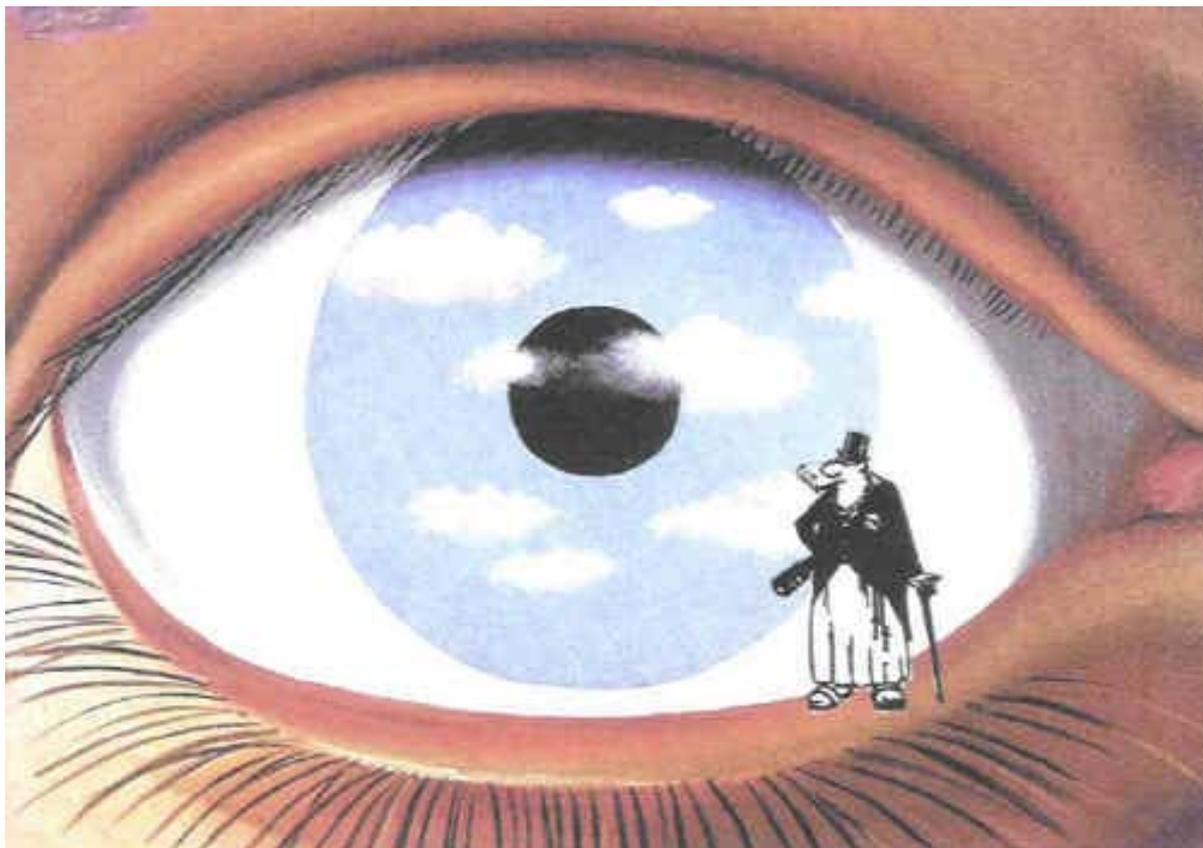
Evita di passare molte ore seduto o al computer, dai più spazio alle attività sportive libere e di gruppo

Ricorda!



Pratica uno sport
Fai attività fisica...

tutti i giorni
...impara a volerti bene!!!



attenzione a



alimentazione

attività fisica

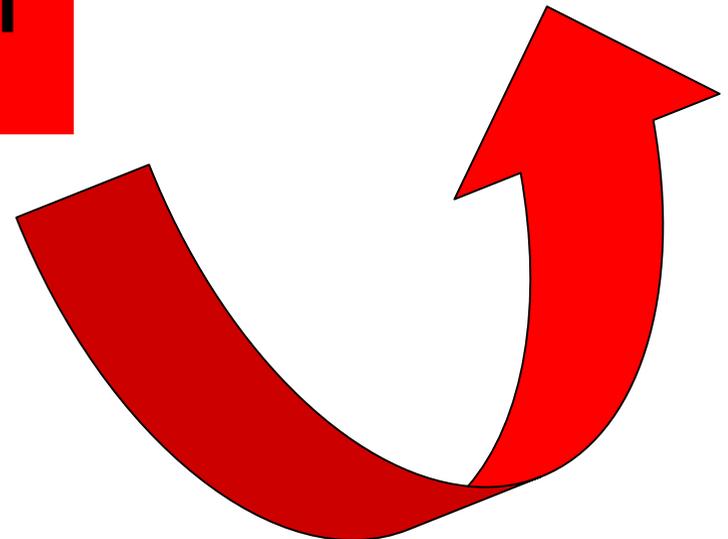
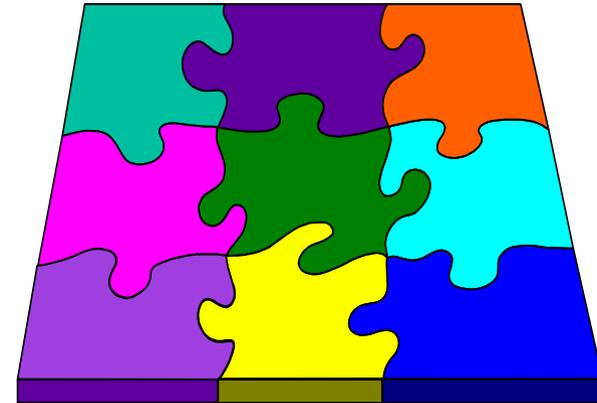
tanti sono i **FATTORI** che influiscono sulla **SALUTE**:

**Fattori
genetici e
costituzionali**

**Ambiente
di vita**

**Abitudini di
vita**

**Condizioni socio-
economiche**





Abitudini di
vita

Fumo



il fumo fa male



➤ provoca tumori

- del polmone
- della bocca
- dell'esofago
- della vescica
- della mammella

➤ provoca malattie cardiovascolari

- infarto
- ictus
- arteriosclerosi

il fumo fa male



➤ altri danni

- aumento colesterolo
- invecchiamento pelle
- aumento cellulite
- ingiallimento unghie-denti
- alitosi
- alterazioni alvo
- catarro
- cattivo odore in casa/abiti
- emicranie

perché il fumo fa male?



**Contiene una miscela di oltre
4000 sostanze tossiche**

**NICOTINA: provoca dipendenza
fisica e psicologica**

**SOSTANZE IRRITANTI / TOSSICHE
causano bronchite/asma**

**SOSTANZE CANCEROGENE
contenute catrame ⇒ cancro**

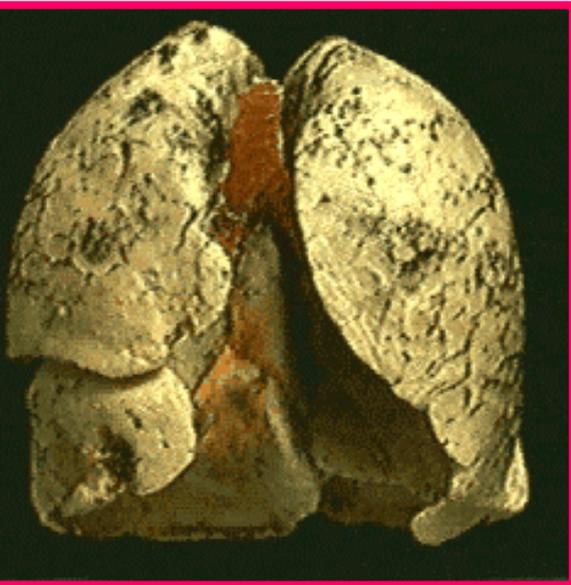
e il fumo passivo?



- Asma allergico
- Infezioni vie aeree
- Oriti
- Congiuntiviti
- Cefalea
- Maggior rischio tumore
- Danni neonati

Non permettete MAI agli adulti di fumare in vostra presenza!

Fumo: che fare?



- non iniziare a fumare
- se in casa fumano: digli di smettere
- non permettere di fumare in tua presenza!
- parlarne...
 - a casa con i genitori
 - a scuola con i professori
 - con il tuo medico
 - con gli amici

Droghe



La droga...

- eroina, cocaina, hashish, ecstasy
- canna, spinello, “fumo”
-

Effetti droga...

- provoca dipendenza fisica
 - provoca dipendenza psicologica
- MOLTO FORTE**

Droghe

Le persone che si drogano, cercano nella droga un modo per risolvere problemi, dolori, dispiaceri. Con la droga si acquisisce un benessere “temporaneo” e una volta passato l’effetto esaltante, i problemi restano uguali a prima con l’aggravante della dipendenza fisica e psicologica!

Drogarsi non è un vizio
Drogarsi è una Malattia!

Se conosci un ragazzo che fa uso di droga, parlane con un adulto!





Abitudini di
vita

Alcool



alcool

L'alcool fa male...

- provoca dipendenza
- si deve bere sempre, sempre più
- l'alcoolismo non è un vizio
E' UNA MALATTIA!

L'eccesso di alcool fa male...

- provoca cirrosi epatica
- provoca tumori fegato, mammella, esofago, stomaco
- provoca l'infarto e malattie cardiovascolari





alcool: che fare?

GLI ADULTI

- possono bere 1-2 bicchieri di vino al giorno
- meglio bere durante il pasto
- vino o birra, di buona qualità
- non bere LIQUORI

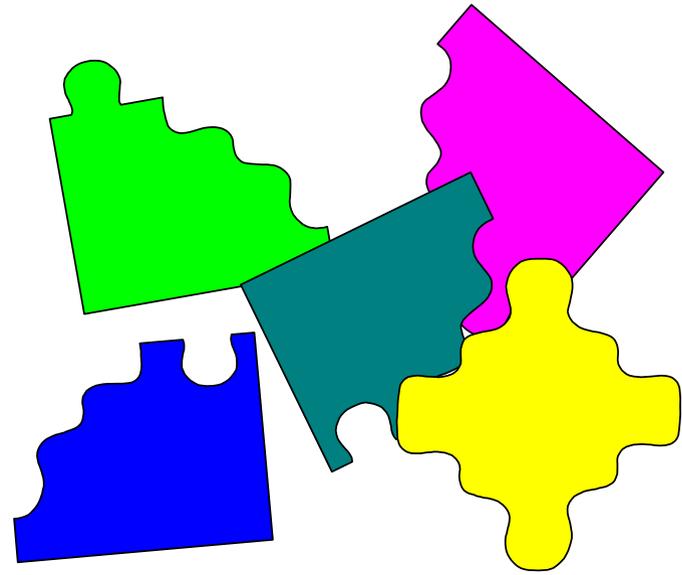
ATTENZIONE alle bevande per ragazzi,
che spesso contengono sostanze alcoliche

Ricorda!

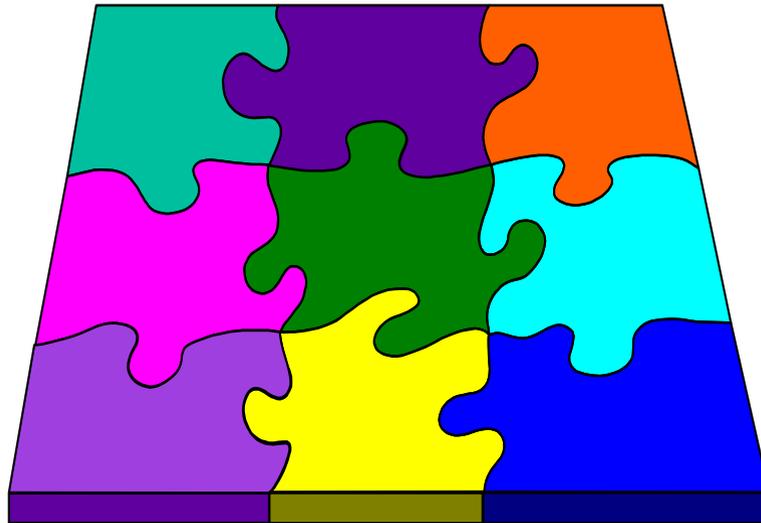
**NON FUMARE MAI
NON BERE**

**...impara a
volerti bene!!**





Prevenire=
ordinare le caselle
in modo da
costruire il puzzle
della nostra salute



prevenzione: che vuol dire?



→ **Prevenire la carie**

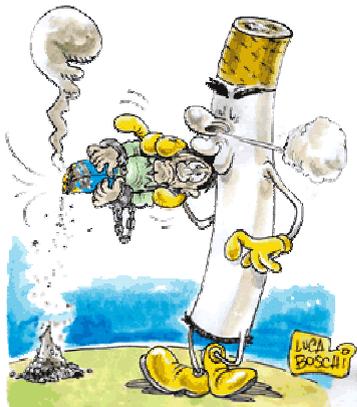


→ **Prevenire gli incidenti**



→ **Prevenire gli incendi**

prevenzione: che vuol dire?



Si può prevenire la
carie, gli incidenti,
l'obesità, le malattie
cardiovascolari,
i tumori... ←

la prevenzione

Se aboliamo cause esterne
PREVENZIONE PRIMARIA

~~Cause esterne~~

- ~~- fumo~~
- ~~- alcool~~
- ~~- alimentazione sbagliata~~
- ~~- stili di vita...~~

come si fa prevenzione primaria?

~~Cause esterne~~

- ~~- fumo~~
- ~~- alcool~~
- ~~- alimentazione sbagliata~~
- ~~- stili di vita...~~

Adottare un corretto **STILE DI VITA**

- mangiare sano
- fare attività fisica
- non fumare
- non bere

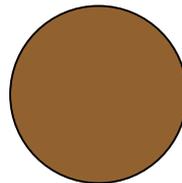
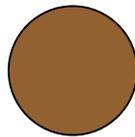
come si fa prevenzione secondaria?

SCREENING

To screen = setacciare

Passo al “setaccio” tutta la popolazione sana finché trovo un tumore piccolo

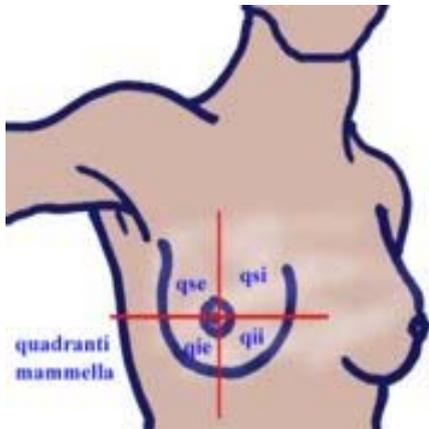
Esempio: Tumore della mammella
Impiega 10 anni per diventare 1 cm



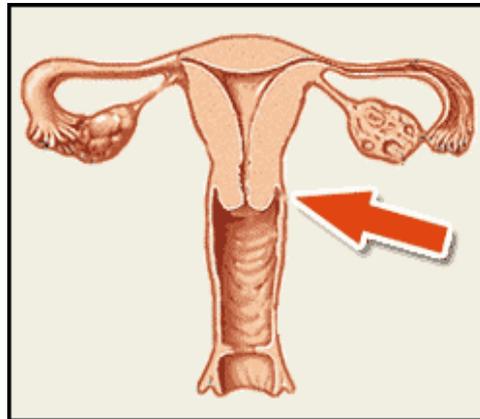
SCREENING

quali screening?

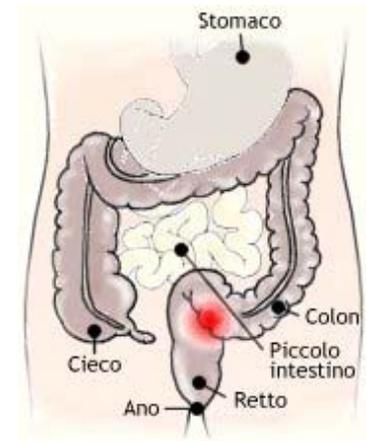
Oggi sono disponibili 3 Screening per prevenire i tumori...



mammella



cervice



colon-retto

attenzione

Con lo screening

.... troviamo il tumore piccolo

Con la prevenzione primaria

... riduciamo la possibilità di avere tumore

... riduciamo la possibilità di avere infarto
e malattie cardiovascolari, obesità, ictus

Di cosa abbiamo parlato?

alimentazione

attività fisica

stile di vita

prevenzione

Salute

Imparate a
volervi bene!

Salute = Benessere psico-fisico