

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ FISICA



La piramide dell'attività fisica rappresenta la distribuzione ideale dell'attività fisica di un individuo nell'arco della settimana.

30 minuti di attività fisica moderata al giorno sono sufficienti:

- andare a lavorare a piedi o in bicicletta
- evitare la macchina per piccoli spostamenti
- fare le scale anziché prendere l'ascensore
- dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa
- andare a ballare

Se hai tra i 14 ed i 25 anni puoi essere un Giovane della Croce Rossa Italiana. Per diventarlo basta iscriversi nella sede più vicina e frequentare un breve corso con cui imparare a svolgere le attività.

Il nostro obiettivo è migliorare la società in cui viviamo e le condizioni di vita dei soggetti vulnerabili. Vogliamo essere giovani come agenti di un cambiamento positivo nella società.

La Campagna IDEA vuole raggiungere l'ambizioso obiettivo di trasmettere un corretto modello alimentare ed un sano stile di vita.

Questo, al fine di ridurre i fattori di rischio, si può ottenere compiendo scelte consapevoli ed aumentando la capacità di controllare, mantenere e migliorare il proprio stato di salute.

Maggiore consapevolezza per una migliore salute!

Approfondimenti consigliati:

- www.piramideitaliana.it, Istituto di Scienza dell'Alimentazione, Università "la Sapienza" di Roma;
- "Linee guida per una sana alimentazione italiana", Ministero delle politiche Agricole e Forestali – INRAN, rev. 2003.

Referenze:

- ¹ Ministero delle politiche Agricole e Forestali – INRAN, rev. 2003;
- ² S. Brescianini (ISS), L. Gargiulo (Istat), E. Gianicolo (Istat): Eccesso di peso nell'infanzia e nell'adolescenza, convegno Istat Settembre 2002.

Progetto Grafico irene_canuti@libero.it



+ IDEA

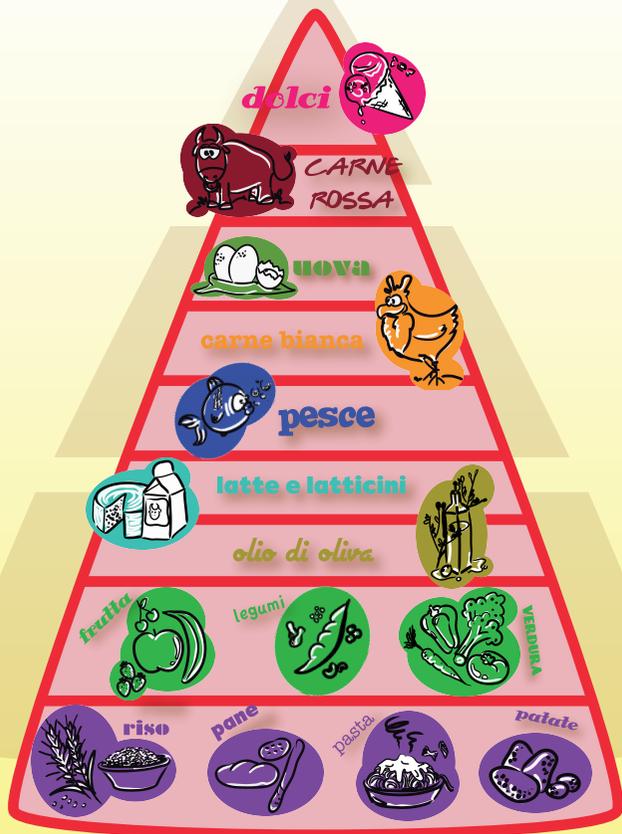
**IGIENE,
DIETA,
EDUCAZIONE
ALIMENTARE**

**CAMPAGNA
NAZIONALE**

a cura dei

**Giovani della
Croce Rossa Italiana**

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

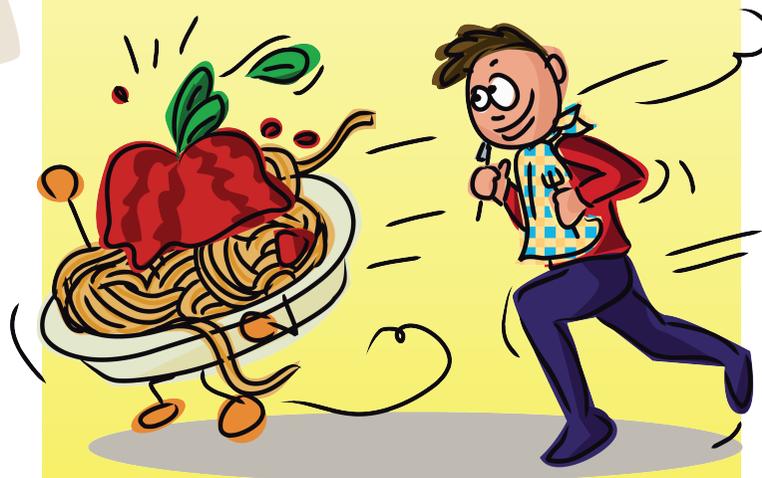


La piramide sintetizza i principi della dieta mediterranea rappresentando la distribuzione consigliata in frequenza e quantità di tutti gli alimenti nell'arco del mese (al vertice quelli che è meglio limitare).

Distribuire l'alimentazione in tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e due piccoli spuntini rappresenta sicuramente il modo ottimale di alimentarsi.

Linee guida per una sana alimentazione italiana¹:

- Controlla il peso e mantieniti sempre attivo.
- Più cereali, legumi, ortaggi e frutta.
- Grassi: scegli la qualità e limita la quantità.
- Zuccheri, dolci, bevande zuccherate: nei giusti limiti.
- Bevi ogni giorno acqua in abbondanza.
- Il sale? Meglio poco.
- Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata.
- Varia spesso le tue scelte a tavola.
- La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te!



Ma perché preoccuparsi tanto?

La complicità più frequente di uno stile di vita scorretto è l'obesità, attualmente presente nel 34% dei bambini italiani (6-9 anni)².

L'obesità è una MALATTIA ed allo stesso tempo un importante fattore di rischio per:

- Malattie cardiovascolari (ipertensione, infarto, angina, ecc).
- Ictus.
- Diabete (di tipo II).
- Alcuni tipi di tumore (endometriale, colon-rettale, renale, della colecisti e della mammella in post-menopausa).
- Malattie della colecisti.
- Osteoartriti.