

Raccomandazioni per una sana alimentazione

Consumare quotidianamente

- **cereali** (pasta, riso, pane, orzo, farro...) preferibilmente nella loro versione integrale, perché ricchi in fibre alimentari. Le fibre esercitano un'azione saziante, regolano l'attività intestinale e diminuiscono l'assorbimento di zuccheri e di grassi.
- 5 porzioni tra **frutta e verdura**: garantiscono un'ampia varietà di antiossidanti e sostanze protettive.
- 1-2 porzioni di **latticini**, dando preferenza a quelli più poveri di grassi e sale, come latte, yogurt e formaggi freschi.
- 20-30 grammi di **frutta secca oleosa** (noci, nocciole, mandorle, ecc.) nelle insalate, negli spuntini, mescolate ai cereali della 1° colazione... E' ricca di fibre e di acidi grassi omega 3.
- Bere almeno 1,5 litri d'**acqua**.



Consumare settimanalmente

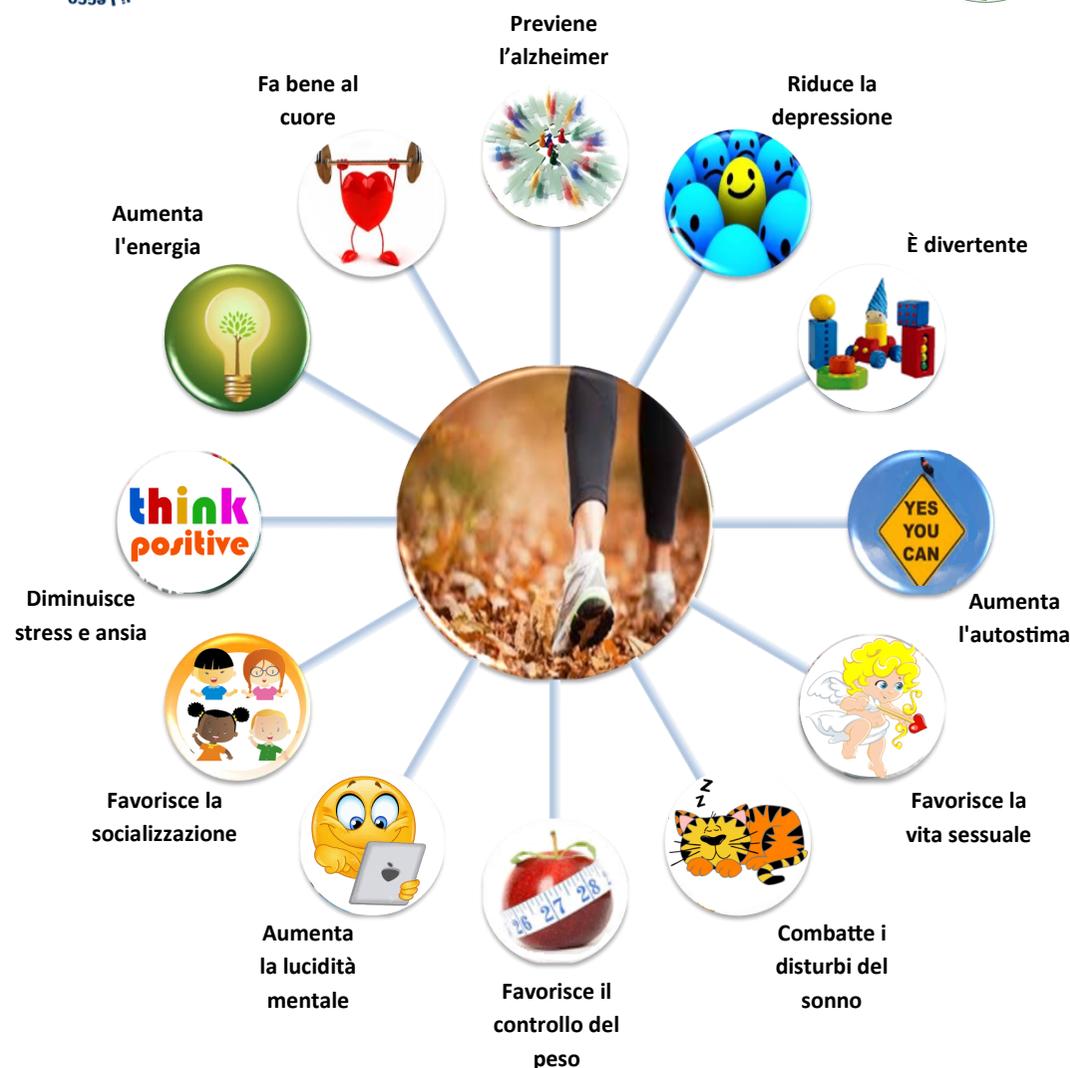
- Almeno 2-3 volte i **legumi** invece di carne o salumi.
- Almeno 2-3 volte il **pesce**: è ricco di acidi grassi omega 3.

Alimenti da limitare

- Le **carni conservate**, come salumi ed insaccati sia stagionati che freschi, innanzitutto. Ma anche la **carne rossa**, soprattutto se grigliata o bruciacciata.
- Tutti gli alimenti ricchi in **zuccheri** semplici: leggi l'etichetta nutrizionale. Limita l'aggiunta di zuccheri: sia il classico zucchero bianco, ma anche lo zucchero di canna, il fruttosio, il miele, gli sciroppi e anche i dolcificanti artificiali. Evita tutte le bevande zuccherate.
- Poco **sale** (utilizzare quello iodato): utilizzare in sostituzione spezie, erbe aromatiche, aglio, cipolla, ecc.



GRUPPI DI CAMMINO



CONTATTI E INFORMAZIONI

E-mail: progetti.salute@ats-brianza.it
 Tel. 039/2384367-4297



● Cosa sono i Gruppi di Cammino ?

Sono gruppi di persone che si ritrovano regolarmente in un luogo definito per camminare insieme, al fine di promuovere concretamente l'attività fisica e migliorare la salute.

● Come attivare un Gruppo di Cammino

- L'Amministrazione Comunale, l'associazione, un privato cittadino contatta l'ATS Brianza
- Incontro preliminare del personale medico e/o infermieristico, con il richiedente
- Definizione del ruolo dei walking leaders, loro reclutamento, individuazione del percorso e punto di ritrovo.
- Valutazione del percorso con walking leaders
- Individuazione data di partenza



● Cosa ci guadagno ?

Camminare regolarmente contribuisce a migliorare e a prevenire:

- Malattie cardiovascolari
- Diabete
- Ipertensione
- Osteoporosi



Inoltre:

- Riduce il rischio di ammalarsi di tumore
- Diminuisce ansia e depressione
- Aiuta a controllare il peso corporeo



● Per una corretta camminata

Si consiglia:

- Abbigliamento comodo e adatto alla stagione
- Scarpe adeguate (tipo tennis)
- Bottiglietta di acqua
- Marsupio o zainetto (evitare borse e tracolle)



*Camminare fa bene,
... insieme è meglio!*

