



**Associazione  
Sanitel Assistance  
onlus**

Via Petrarra, 73  
89124 Reggio Calabria  
Tel fax 0965.899356  
rcsanitel@libero.it

Con il Patrocinio ed il contributo della



PROVINCIA DI  
REGGIO CALABRIA

Col Patrocinio morale della



CITTÀ DI  
REGGIO CALABRIA

**NUMERO VERDE  
800.91.30.50**



PROVINCIA DI  
REGGIO CALABRIA



**PROGETTO DI SCREENING GRATUITO  
PER OVER 60**

**VADEMECUM DELLE CORRETTE ABITUDINI**



PROVINCIA DI  
REGGIO CALABRIA



**PROGETTO DI SCREENING GRATUITO PER OVER 60**

Nome \_\_\_\_\_  Uomo  Donna Età \_\_\_\_\_

Tasso Glicemico \_\_\_\_\_ Pressione Arteriosa \_\_\_\_\_ Ora Rilevazione \_\_\_\_\_

NOTE \_\_\_\_\_

Il Progetto Sanitel Day, con il patrocinio e il contributo della **Provincia di Reggio Calabria**, è un evento di prevenzione, che si intende realizzare durante la campagna di salvaguardia e tutela della salute.

La campagna di prevenzione, sui rischi del diabete e dell'ipertensione arteriosa, è un canale preferenziale per giungere ad un obiettivo più ampio che è quello dell'informazione, della diffusione delle buone prassi e delle corrette abitudini di vita.

Attenersi a corrette abitudini di vita è il modo migliore per prepararsi a una vecchiaia serena, almeno sotto il profilo della salute: una sana alimentazione, l'esercizio fisico e attività di socializzazione che impegnano anche la mente contano più di molti farmaci.

## Le 10 Regole per una Sana Alimentazione

1. Il cibo deve essere gustoso e di facile digeribilità.
2. Gli alimenti non devono essere sottoposti ad eccessiva cottura al fine di mantenere i giusti rapporti acido-basici.
3. Bere con moderazione durante i pasti. Bere a piccoli sorsi e al massimo 1 bicchiere di acqua. Al mattino a digiuno e la sera prima di dormire bere un bicchiere di acqua a temperatura ambiente. Durante la giornata bere almeno 1 litro di acqua, anche se non si ha sete. Meglio se è acqua basica (non frizzante), per compensare l'acidità prodotta dai processi metabolici.
4. Il cibo deve essere assunto in quantità appropriate tali da alzarsi da tavola con ancora un poco di appetito. Mangiare a sufficienza al mattino. Moderatamente a pranzo, e poco la sera.
5. Consumare molti alimenti contenenti liquidi e pochi solidi (80% crudi e 20% cotti). Preferire gli alimenti freschi a quelli a lunga conservazione (additivi).
6. Consumare frutta e verdura di stagione prima dei pasti, oppure fare dei pasti di sola frutta e/o verdura, ricordandosi di non consumare insieme frutta acida e frutta basica.
7. Associare gli alimenti nel modo più corretto possibile.
8. Non consumare più di tre tipologie diverse di alimenti durante lo stesso pasto al fine di evitare le incompatibilità che creano cattiva digestione.
9. Consumare i pasti in un



- ambiente piacevole e areato avendo a disposizione almeno 10 minuti per la colazione, 20 minuti per il pranzo e la cena.
10. I cibi per essere ben gustati devono essere assunti a stomaco vuoto. Quindi, evitare snack ed aperitivi alcolici.

## Raccomandazioni

Consumare almeno una volta a settimana qualche alimento con proteine animali, preferendo: uova, pesce o carne bianca. Inoltre è opportuno ridurre il latte ed eliminare i formaggi stagionati. Mangiamo, quindi, pochi carboidrati semplici (zuccheri, merendine, ecc) e preferiamo quelli complessi ricchi di amido (cereali, pasta, riso, legumi secchi e patate). Diamo la preferenza alle verdure fresche e alla frutta. Evitiamo i dolci e gli alimenti industrializzati a lunga conservazione.



### COLAZIONE:

È bene non limitarsi ad una tazzina di caffè. Ricordiamoci che se non c'è intolleranza, il latte è un alimento eccellente a tutte le età, ricco di calorie, calcio, proteine e lipidi. "Coccoliamoci" pure con qualche biscotto secco o fette biscottate.

### PRANZO:

Pane e cereali, cibi proteici come carne, pesce, uova, abbondanza di verdura e frutta fresca. I grassi, invece, vanno assunti in piccola quantità come condimento.

Altri condimenti naturali possono essere lo zenzero fresco, l'aceto, lo scalogno, il limone, il prezzemolo, la cipolla tritata...

### CENA:

Una cena leggera concilia il sonno, ma ricordatevi sempre di apportare quegli alimenti che avete "dimenticato" di assumere a pranzo. Ottime, a fine pasto, sono le tisane.

### SPUNTINI:

Prediligete la frutta e la verdura: potete farne anche un centrifugato (sia di una che dell'altra), ma meglio scegliere sempre frutta e verdura di stagione

## attività fisica

**Una passeggiata al giorno... mantiene più a lungo forti e vitali**

- aiuta a non superare il peso giusto
- contribuisce a prevenire molte malattie
- mantiene in buona salute
- accresce il benessere ... ed il buon umore.



L'attività fisica regolare è associata ad una vita più sana e più lunga. Le persone fisicamente attive hanno meno rischi di malattie cardiocircolatorie, alta pressione, diabete, obesità ecc. Inoltre il movimento contribuisce a mantenere ossa, muscoli ed articolazioni in buona salute e riduce l'ansia e la depressione. L'attività fisica comporta dunque importanti benefici per la salute, sia fisica che psichica. Per mantenersi in buona salute sono consigliati almeno 30 minuti di attività fisica 4-7 volte alla settimana (60 per chi tende al sovrappeso). Il cammino, oltre che in termini di tempo, si può misurare con il pedometro o contapassi. Alcuni consigliano



circa 10.000 passi al giorno di cammino veloce; ma il cammino è consigliato in ogni caso, anche a livelli inferiori.

L'attività dovrebbe essere di intensità sufficiente, cioè moderata o intensa (ad es. il cammino veloce è un tipo di attività moderata, e la corsa un'attività intensa; il cammino lento, invece, dà minori benefici in termini di salute fisica). L'attività fisica può essere di tipo sportivo (corsa, ballo, bicicletta in piano) oppure connessa con il lavoro o con le attività della vita quotidiana (come andare a fare la spesa o a lavorare o fare le scale a piedi, portare a spasso il cane, fare i lavori di casa, praticare il giardinaggio, lavare l'auto).

È importante inserire l'attività motoria nelle abitudini quotidiane: così è più facile che il nuovo stile di vita sia mantenuto nel tempo. Per di più il cammino non costa nulla (ed è quindi alla portata di tutti), permette di socializzare e di ridurre l'uso dell'auto e quindi l'inquinamento.



**...fare attività fisica fa bene ma voi... fatela perché è divertente!**