

DECALOGO PER LA PREVENZIONE DELLA SINDROME METABOLICA

a cura della Commissione CRI del progetto "Misuriamoci"

- 1) Impara a conteggiare le calorie assunte con il cibo ed a metterle in relazione al tuo fabbisogno e stile di vita.
- 2) Distribuisci le calorie giornaliere in 5 piccoli pasti: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, spuntino pomeridiano e cena.
- 3) Prediligi i cibi con più carboidrati la mattina e quelli ricchi di proteine il pomeriggio e la sera. E non dimenticare gli alimenti vegetali, ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti.
- 4) Scegli di preferenza l'olio vergine di oliva per condire le pietanze (meglio se a crudo).
- 5) Ricorda che alcuni alimenti come la pasta, il pesce, i vegetali e i legumi sono chiamati "amici del cuore", perché quasi privi di colesterolo.
- 6) Bevi liquidi a sufficienza (almeno un litro e mezzo al giorno) anche durante i pasti e limita l'utilizzo del sale nelle pietanze.
- 7) Mangia lentamente e con tranquillità, gustando i tuoi pasti: prolungando la masticazione si liberano endorfine che riducono la sensazione di fame.
- 8) A qualsiasi età, svolgi ogni giorno un po' di attività fisica: 30 minuti di cammino a passo svelto sono l'ideale per mantenere una forma fisica ottimale; 60 minuti fanno perdere i chili di troppo.
- 9) Se ami lo sport, scegli preferibilmente le attività aerobiche, come la corsa lenta, il nuoto e la bicicletta: sono quelle più amiche del tuo cuore e della tua linea.
- 10) Sfrutta ogni occasione per muoverti (passeggia il più possibile, vai a fare la spesa o accompagna i figli a scuola a piedi, preferisci le scale all'ascensore, ecc.), in modo da interrompere l'estrema sedentarietà tipica della vita moderna.

con la consulenza del prof. Eugenio Del Toma