

COLORI in movimento

PROMOZIONE
DEGLI STILI DI VITA SALUTARI
NELLE PERSONE ULTRA 64ENNI



DIREZIONE
POLITICHE
DELLA SALUTE



AUSL Teramo
Il meglio è nel tuo territorio



Per ulteriori informazioni

Coordinatore Regionale

Dr. **Maria Maddalena Marconi**

mariamaddalena.marconi@aslteramo.it

ASL Teramo – Dipartimento di Prevenzione

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Sede C.da Casalena Teramo

Contatti tel. **0861 420591**

AUSL Teramo

Dr. **Luigina Chiodi**

luigina.chiodi@aslteramo.it

Dr. **Tiziana D'Onofrio**

tiziana.donofrio@aslteramo.it

Dr. **Francesco Di Gialleonardo**

francesco.digialleonardo@aslteramo.it

ASL Chieti - Lanciano - Vasto

Dr. **Flora Di Tommaso**

SIANNutrizione@libero.it tel **0872 706667**

ASL L'Aquila - Sulmona - Avezzano

Dr. **Dora Manetta**

dmanetta@asl1abruzzo.it tel **0864 499606**

ASL Pescara

Dr. **Anna Rita Iannetti**

iannettiar@libero.it tel **085 4253961**



AUSL Teramo
Il meglio è nel tuo territorio



Benessere per tutte le età

Alimentazione corretta e attività fisica sono i principi fondamentali di uno stile di vita sano. Uno stile di vita sano previene le malattie croniche cardiovascolari, diabete, obesità, ipertensione, tumori, osteoporosi, evita la disabilità oltre ad apportare benefici sulla salute psichica.

DIREZIONE POLITICHE DELLA SALUTE

SERVIZIO PREVENZIONE COLLETTIVA

DIRIGENTE dott.ssa **Tamara Agostini**

COLORI in movimento

PROMOZIONE
DEGLI STILI DI VITA
SALUTARI
NELLE PERSONE
ULTRA 64ENNI



Partecipa alla tua salute!

Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, avremmo trovato la strada per la salute.

Ippocrate

REGOLE PER MANGIARE SANO



Un **consumo vario di alimenti** garantisce un **apporto adeguato di energia e nutrienti necessari** per **mantenersi in salute**.

- Effettuare 5 pasti giornalieri:**
 - colazione** (a base di latte o yogurt, pane o biscotti o cereali ecc.)
 - spuntino di metà mattino** (a base di frutta o yogurt)
 - pranzo** (pasta o riso, pane, verdura, frutta, carne, pesce, uova)
 - merenda** (yogurt, frutta)
 - cena** (carne o pesce o uova o prosciutto magro dolce o bresaola, pane, frutta verdura)
- Consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno** per il loro contenuto di vitamine, sali minerali e fibre vegetali, necessarie per una buona funzionalità dell'intestino
- Preferire pane e pasta a base di cereali integrali** ricchi di fibre
- Consumare legumi almeno due volte a settimana**, per il loro contenuto di proteine vegetali, fibre e minerali (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, fave, ecc.)
- Prediligere carne bianca** (pollo coniglio tacchino) e pesce (in prevalenza quello azzurro)
- Bere acqua a sufficienza** anche fuori dai pasti
- Limitare i grassi di origine animale** (salumi, carne rossa, formaggi) e preferire i condimenti a base di olio di oliva
- Ridurre l'uso del sale** e per insaporire i cibi usare spezie ed erbe aromatiche
- Limitare il consumo di dolci**
- Inserire** nell'alimentazione **latte, yogurt magri e ricotta** per un adeguato apporto di calcio

L'**attività fisica moderata**, quotidiana, **è di beneficio** alle singole persone e alla comunità.



- Praticare regolare attività fisica giornaliera**, evitando la sedentarietà
- Camminare a passo spedito** per almeno 30 minuti al giorno anche in modo frazionato
- Inserire il movimento nelle normali attività quotidiane come**
 - Spostarsi a piedi anziché in auto
 - Fare le scale a piedi
 - Andare di persona a trovare amici e parenti
 - Cambiare canale tv manualmente
 - Andare al lavoro a piedi o con i mezzi pubblici
 - Parcheggiare o scendere dall'autobus qualche isolato prima
 - Eseguire lavori domestici o collaborare
 - Dedicarsi al giardinaggio
 - Portare a spasso il cane
 - Praticare un'attività sportiva moderata almeno 2 volte a settimana se non esistono controindicazioni mediche



ATTIVITÀ FISICHE RACCOMANDATE