

## **Prevenzione, dieci regole per vivere in salute**

- 1) Pratica regolarmente **attività fisica** (è sufficiente dedicare 30 minuti al giorno al movimento come salire le scale, camminare a passo sostenuto, muoversi con la bicicletta)
- 2) **Frutta e Verdura** sono alimenti indispensabili per mantenerti in salute. Consumate più porzioni ogni giorno, anche per assicurarti l'apporto corretto di vitamine, sali minerali e fibre.
- 3) I **Cereali** oltre che fonte di fibra, sono "energia allo stato puro": pasta, riso, orzo farro etc. (meglio se **integrali**) non devono mai mancare dalla tua tavola
- 4) **Limita** al massimo il consumo di **sale** (ricorda che salumi e formaggi ne contengono molto), utilizza insapori tori naturali quali spezie ed erbe aromatiche.
- 5) **Limita** il consumo di **carne rossa** (manzo, maiale, agnello), evita i salumi. Per l'apporto proteico preferisci legumi e pesce.
- 6) **Evita** le **bevande zuccherate** e gasate.
- 7) Per condire i tuoi piatti utilizza **olio extra vergine di oliva** (senza eccedere)
- 8) I **grassi** sono preziosi alleati della salute, privilegia però quelli vegetali presenti negli **oli**, nella **frutta secca** e quelli del **pesce**.
- 9) Non **fumare** e limita il consumo di **alcool**
- 10) Seguendo questi consigli sarà facile mantenerti normopeso, indice di massa corporea compresa tra 18 e 25. L'indice di **massa corporea** si calcola con questa semplice formula:  
**IMC= Peso in Kg / statura al quadrato** - esempio 50Kg / (1,6 x 1,6) = 19,5 indice di massa corporea.