



Regione
Lombardia

ASL Lecco

I NUMERI ... CHE CONTANO PER LA TUA SALUTE



Regione
Lombardia

ASL Lecco



...le porzioni di frutta e
verdura ogni giorno

...i minuti di
attività fisica
ogni giorno ...



...le sigarette di cui
hanno bisogno i
tuoi polmoni

E' una iniziativa del
Coordinamento Provinciale Promozione della Salute di Lecco



Giretto.it®
ASSOCIAZIONE PROMOZIONE SOCIALE

Perché il poster **I NUMERI CHE CONTANO PER LA TUA SALUTE?**

È LA PRIMA INIZIATIVA DEL
COORDINAMENTO PROVINCIALE PER LA
PROMOZIONE DELLA SALUTE di LECCO
CHI SIAMO?

Nel 2014 si è costituito in ASL un Comitato di Coordinamento tra Enti della Pubblica Amministrazione, Istituzioni , Associazioni di categoria e Associazioni di volontariato per lo sviluppo di iniziative congiunte di promozione della salute per la cittadinanza.

Tanti partner dell'ASL

Provincia di Lecco, Prefettura, Azienda Ospedaliera, Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri, Federfarma, Camera di Commercio, Confindustria, API, Confcommercio, Confesercenti, INAIL, CGIL, CISL, UIL, Ufficio Scolastico Regionale-Ufficio VII , Rete Scuole che Promuovono Salute, CONI Point Lecco, CittadinanzAttiva, AGD, Gruppi di Cammino, Giretto, AVIS, Movimento Consumatori, SOLEVOL, AUSER, LILT, ANDOS, ALI, ADA...e tanti nuovi aderenti



Cosa vogliamo dirti con 5, 30, 0 ?



L'IDEA 2015 del Coordinamento

Ci sono cose che contano per la salute di tutti.

Ma non tutti sono informati e consapevoli.

Se lo diciamo TUTTI INSIEME forse possiamo raggiungere più persone e consentir loro di ...

fare i conti con la propria salute.



I numeri che...contano per la salute

5 le porzioni di frutta e verdura ogni giorno



Qualche domanda



- Quante porzioni tra frutta e verdura mangi al giorno?
- Un frutto a colazione? Come snack a metà mattina? A Pranzo? A cena?...guarda che un succo di frutta non è come un frutto perché ti perdi la fibra.
- Verdura? Chi è costei??? Non le patatine fritte!!! L'insalata? I pomodori? Carote, carciofi, zucchine, finocchi, spinaci, cavolfiori...quante volte sono sulla nostra tavola?
- E i legumi? Lenticchie, fagioli si mangiano ancora sulla nostra tavola? Sono un contorno o possono sostituire un piatto di carne?

(Dis)Informati su internet... per avere un'opinione

- Cos'è l'infiammazione cellulare?
- Quali ne sono le cause?
- Cos'è l'indice glicemico degli alimenti?
- Cos'è il junk food...l'hai mangiato oggi?
- E i grassi trans...mai conosciuti?
- Leggi mai l'etichetta dei prodotti che mangi?
- Chi cucina a casa usa additivi, coloranti, conservanti, aromi artificiali, nitrati...olio di palma?
- I radicali liberi nella cellula...sono un bene??
- Perché gli alimenti "buoni"...sono più colorati?
- Quante diete hai trovato su internet?

ABBONDARE IN PRODOTTI VEGETALI

frutta e verdura 5 porzioni al giorno

➤ FONTI DI VITAMINE e altre componenti dal **POTERE ANTIOSSIDANTE** (vitamina C e la vitamina E, i folati, i carotenoidi, il selenio e lo zinco), capaci di neutralizzare i **RADICALI LIBERI** dannosi per l'organismo perché rendono instabile la cellula.

➤ FONTI DI FIBRA > **velocità di transito intestinale**
< presenza di cancerogeni, < glicemia < acidi grassi

➤ I PIATTI CHE ASSOCIANO CEREALI INTEGRALI E LEGUMI

tradizionale di molte popolazioni del mondo, permettono di sopperire anche al fabbisogno calorico e proteico, limitando al massimo l'apporto di grassi presenti nei cibi con le proteine animali.

➤ **SOIA, CAVOLO, LEGUMI, FRUTTI DI BOSCO, CEREALI INTEGRALI** contengono **FITOESTROGENI** (isoflavoni): riducono il rischio di tumore al seno nella donna e alla prostata nell'uomo.



*“Tutte le cose sono veleno e nulla è senza veleno.
Solo la dose decide o no che qualcosa sia velenosa.”*



Anche l'acqua è veleno
se esageri nella quantità
assunta in breve tempo



per ridurre il
rischio
scegli
sempre la
VARIETÀ
negli
alimenti

Paracelso

Filosofo, chimico, medico, alchimista XVI sec

Per porzioni di frutta e verdura

Perché fanno solo bene:

- ti danno la **FIBRA** che protegge l'intestino e rallenta l'assorbimento di zuccheri e grassi
- ti danno gli **ANTIOSSIDANTI** che mantengono giovane e sana la cellula, contrastando l'accumulo di radicali liberi.
- sono la principale fonte di **Vitamine, sali minerali**



Non spremerli o frullare perché riduci la fibra

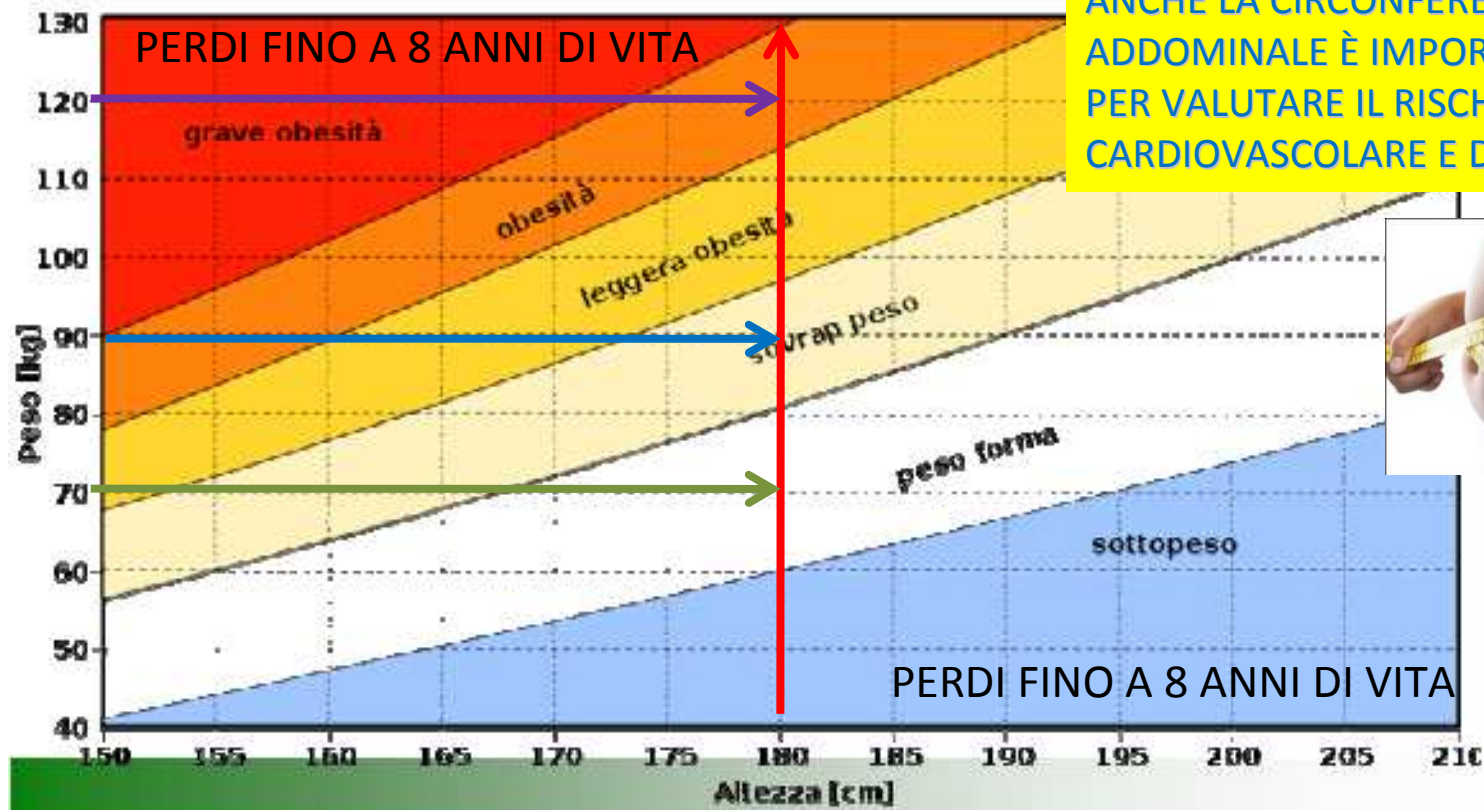
Per i **PRIMI PIATTI** scegli pane, pasta alimenti **INTEGRALI, MULTICEREALI**, ottieni più fibra, sei sazio prima e assumi meno calorie. Cerca i prodotti a **BASSO CONTENUTO DI SALE**
Consuma ogni settimana 2-3 volte **LEGUMI** (lenticchie, fagioli, ceci...) al posto della carne. Ma li sai preparare?

Scegli **FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE** ... non ha fatto il giro del mondo per arrivare sulla tua tavola.

Quanto pesi? È tanto o poco? Mangi il giusto e cammini?

$$\text{BMI} = \text{Indice di massa corporea} = \frac{\text{Peso}}{(\text{h})^2}$$

BMI all'inglese *body mass index*. In italiano IMC *indice di massa corporea*, è il rapporto tra peso e altezza di un individuo ed è utilizzato come un indicatore dello stato di peso forma.



ANCHE LA CIRCONFERENZA
ADDOMINALE È IMPORTANTE
PER VALUTARE IL RISCHIO
CARDIOVASCOLARE E DIABETE



Nel mare dell'alimentazione bastano poche regole per star bene

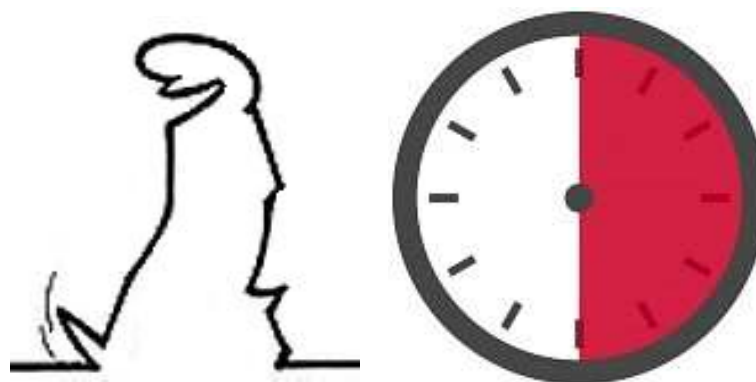
1. 5 porzioni di **FRUTTA** o **VERDURA** ogni giorno
2. pasta e pane **INTEGRALI** e a ridotto contenuto di **SALE**
3. non mangiare sempre lo stesso alimento, ci vuole **VARIETÀ** nei secondi piatti tra **CARNE**, **PESCE**, **LEGUMI**, **UOVA**, **LATTICINI**;
4. scegli **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** per condire
5. tieni sotto controllo il tuo **PESO** non eccedendo nella **QUANTITÀ DEGLI ALIMENTI**,
6. modera **cibi "infiammatori"** **BEVANDE ZUCCHERATE**, **SNACKS DOLCI** e **SALATI**; nel fuoripasto usa **NOCI** o **ARACHIDI**
7. ...e ricordati di fare **ATTIVITÀ FISICA** ogni giorno 30'

OCCORRE RICORDARLE QUANDO FACCIAMO LA SPESA

I numeri che...contano per la salute

30

**30 i minuti di attività
fisica ogni giorno**



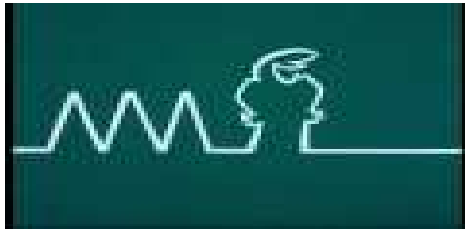
Qualche domanda



- Quante volte cammini più di 5 minuti durante il giorno?
- Tra ascensore e scale cosa scegli?
- Pratici sport regolarmente o hai smesso?
- A che distanza dal lavoro parcheggi la tua auto?
- Passi più ore in movimento o davanti a TV, PC o smartphone ?
- Nel weekend porti tuo figlio/a a passeggiare o giocare nel verde o...al centro commerciale?
- Tuo figlio/a va a scuola col Piedibus o lo/a accompagni in auto perché lo zaino pesa?

Quale attività fisica da beneficio?

ATTIVITA' FISICA MODERATA, MA REGOLARE



- deve essere compiuta regolarmente **almeno 30 minuti tutti i giorni**
- con intensità intesa come *un modesto incremento del respiro* (senza avere il “fiato corto”) che *consente di parlare (o cantare) durante la sua pratica (passeggiata, bicicletta, ballo...)*
- con uno sforzo che produca una modesta accelerazione del battito cardiaco e *una lieve sudorazione*
- con intensità crescente nel tempo

**NESSUNO TI CHIEDE DI
“DISTRUGGERTI” IN PALESTRA**



Attività fisica: il guadagno di salute

Una **ATTIVITÀ FISICA REGOLARE** di almeno 30 minuti al giorno con **intensità moderata** rappresenta un fattore protettivo per le malattie cardiovascolari e il diabete, sia in termini di mortalità che di morbidità e per alcuni tumori.

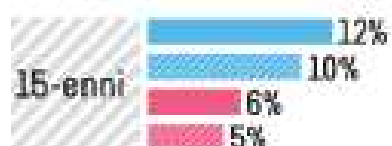
Agisce:

- abbassando la pressione arteriosa
- riducendo i valori dei grassi cattivi (trigliceridi) nel sangue,
- aumentando il colesterolo buono protettivo (HDL)
- migliorando la tolleranza agli zuccheri (glucosio)
- stimolando la produzione di endorfine (droghe buone)
- incrementando le difese immunitarie
- contrastando l'obesità

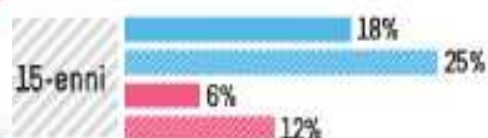
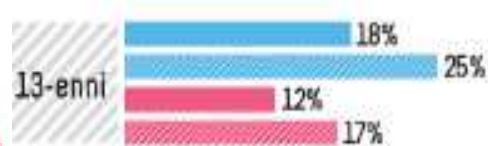
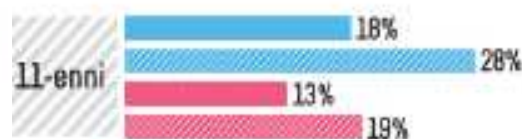


Siamo il Paese con la minor attività fisica nei ragazzi

Lombardia: ragazzi fisicamente attivi per almeno 60 minuti al giorno



Lombardia: ragazzi in sovrappeso o obesi



Fonte: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2010

**SI FA SPORT FINO A 10-11 ANNI, POI,
O "PROFESSIONISTA" O ...NIENTE**

BEH, CHE C'È DI MALE A STARSENE SUL DIVANO A GUARDARE LA TV O CHIACCHIERARE IN RETE CON GLI AMICI

La **sedentarietà** è una condizione predisponente, insieme ad una cattiva alimentazione, per importanti patologie, quali:

- **DIABETE di 2 tipo (27%)**
- disturbi cardiocircolatori: **INFARTO MIOCARDICO, ICTUS**
- **INSUFFICIENZA CARDIACA (30%)**
- **INSUFFICIENZA VENOSA**
- **SOVRAPPESO E OBESITÀ**
- **OSTEOPOROSI, ARTROSI,**
- **IPERTENSIONE ARTERIOSA**
- aumento dei livelli di **COLESTEROLO e TRIGLICERIDI** nel sangue
- **TUMORI MAMMELLA e COLON (21-25%).**



**STIMATI 100.000 SEDENTARI
NELLA PROVINCIA DI LECCO**

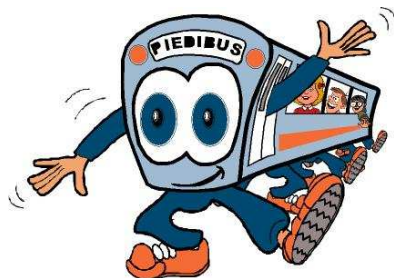
Prove gratuite di movimento?

Vai su

www.pilloledisalute.com



ASL Lecco



Piedibus

A.S. 2014-2015

3290 scolari

1314 volontari

144 linee

in 46 Comuni



ASL Lecco



Gruppi di Cammino

2784 adulti

60 gruppi
in 50 Comuni



INFO 0341/482726-727

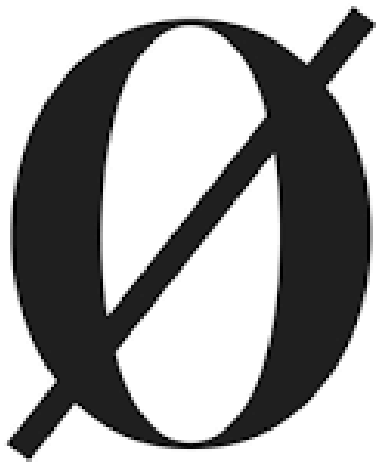
La vera storia di Don Abbondio



*I BRAVI: “Ha mai pensato di partecipare ad
un Gruppo di Cammino?”*

QUESTA ALLEANZA S’HA DA FARE

I numeri che...contano per la salute



**0(zero) le sigarette di cui
hanno bisogno i polmoni**



Qualche domanda



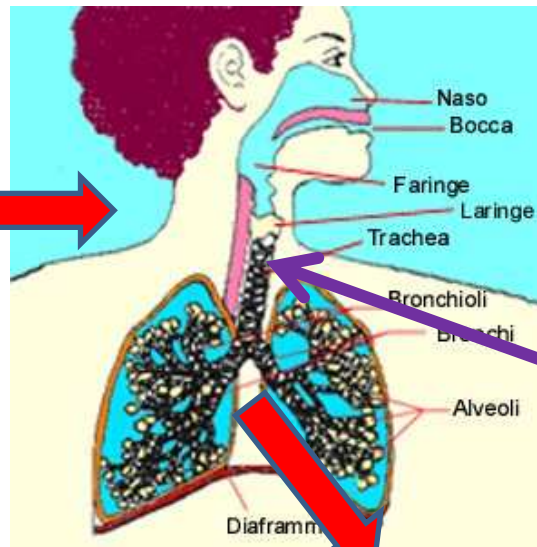
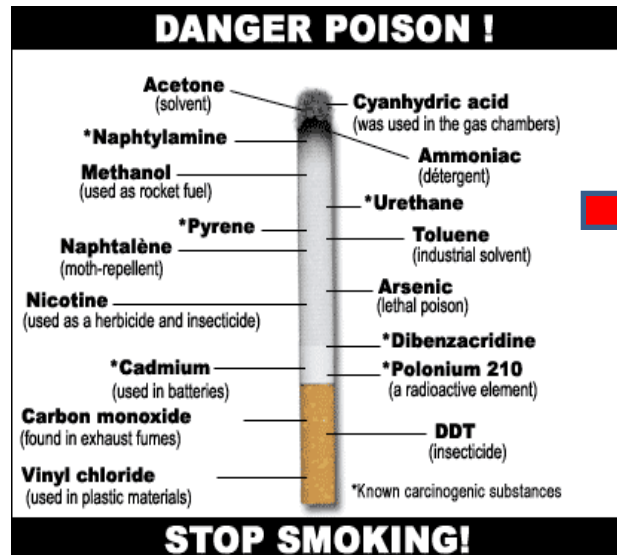
- Il fumo è un vizio, un piacere o una droga?
- Perché gli animali non fumano, perché non sono intelligenti come l'uomo?
- Produce più Polveri sottili (PM10, 2.5, 1) un motore diesel, un motore benzina o 1 sigaretta?
- Quante sostanze tossiche sono contenute in una sigaretta?
- Quanti anni guadagni con una sigaretta in mano? E senza?
- Hai mai pensato di smettere di fumare?

Lo sai che in una sigaretta c'è un cocktail di oltre 4000 veleni

- La **NICOTINA**: crea dipendenza
- Il **MONOSSIDO DI CARBONIO**: ostacola l'azione dei muscoli e del cervello
- **L'ARSENICO E I DERIVATI DEL CIANURO**... dei veri e propri veleni
- L'**ACETONE**, proprio quello per togliere lo smalto dalle unghie!
- La **FORMALDEIDE**: un gas irritante impiegato dalle industrie nella lavorazione delle stoffe, carta, legno e coloranti
- Il **CATRAME**: si deposita nei bronchi e nei polmoni e può provocare il cancro
- L'**AMMONIACA**: un gas tossico ... dall'odore caratteristico!
- **ADDITIVI CHIMICI** come l'acido silicico, carbonico, acetico, formico, benzoico; il diossido di titanio; prodotti sbiancanti delle ceneri; acceleratori di combustione, ecc.
- Il **POLONIO 210 e PIOMBO 210**: sostanze radioattive; fumare 20 sigarette al giorno equivale, in un anno, a 25 radiografie al torace .
- **TANTE ALTRE SOSTANZE** irritanti, tossiche e cancerogene



Un'autostrada...per l'alveolo polmonare



SI DEPOSITA
CATRAME

**ASFALTA LE
VIE AEREE**

BLOCCA LA
PROTEZIONE
DI TOSSE E
MUCO

RISULTATO

GLI INQUINANTI VANNO TUTTI
DIRETTAMENTE IN ALVEOLO.
IL FUMATORE HA MENO OSSIGENO
NEL SANGUE TRASPORTATO NEI
GLOBULI ROSSI DALL'EMOGLOBINA
VIVE CON MENO BENZINA PER
MUSCOLI, CERVELLO, CUORE.

SCAMBI RESPIRATORI:
Ossigeno nel sangue



**L'EMOGLOBINA
sceglie il
MONOSSIDO DI
CARBONIO
(CO) invece**

«DICONO TANTO DELLA SIGARETTA... MA L'INQUINAMENTO DELL'ARIA È PEGGIO!!!!»

Un recente studio dell'Istituto Nazionale dei Tumori ha misurato in una cabina chiusa l'incremento di POLVERI SOTTILI (PM10, 2.5, 1), confrontando lo scarico diretto per 6 minuti di un motore diesel, di un motore benzina e il fumo di 1 sigaretta.

<https://www.youtube.com/watch?v=tl8aSsnIJ7Y>



	DIESEL	BENZINA	1 SIGARETT	rapporto
> PM 10	< 18,5%	> 15,9%	> 131,4%	1/8
> PM 2,5	> 62 %	> 75%	> 1308%	1/17
> PM 1	> 200%	> 93%	> 6413%	1/32

L'inquinamento da traffico si diluisce in aria, il fumo si concentra nei polmoni

Tanto, smetto quando voglio



*Smettere di fumare è facilissimo, lo so perché
l'ho fatto un migliaio di volte.*

Mark Twain

IL FUMO NON È UN VIZIO...È UNA DIPENDENZA

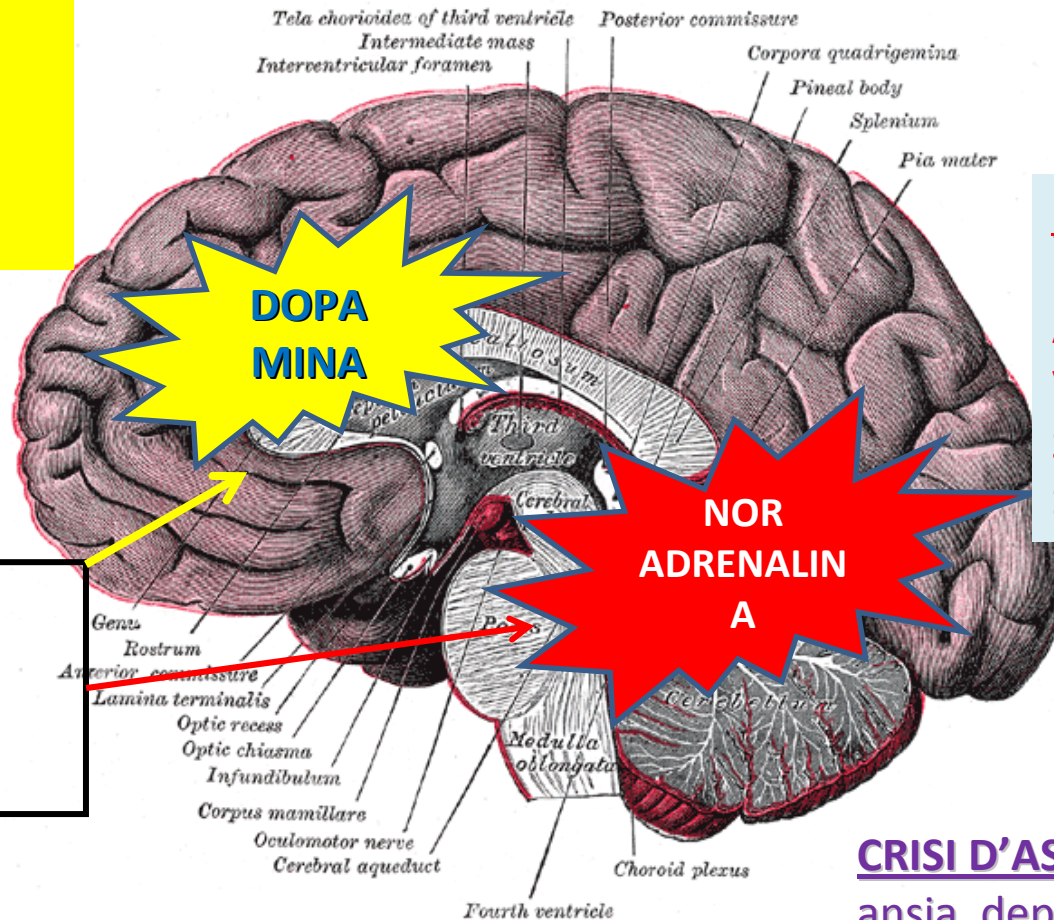
da una ...sostanza stupefacente psicotropa

«ORMONE DELLA FELICITÀ»
PIACERE,
SODDISFAZIONE
GRATIFICAZIONE

**DOPA
MINA**

NICOTINA
«LA DROGA
PERFETTA»

DA TOLLERANZA ...
PIÙ DOSE PER LO STESSO EFFETTO



EUFORIZZANTE
ECCITAZIONE
ATTENZIONE
VIGILANZA
STIMOLO > AZIONE
> PERFORMANCE

CRISI D'ASTINENZA
ansia, depressione, insonnia,
nervosismo, < concentrazione

La fregatura del fumo... i danni li vedi dopo un po di tempo

Nel fumo si ritrovano:

- **sostanze cancerogene** (idrocarburi policiclici, nitrosamine)
- **sostanze irritanti e persino allergeniche** (cofeina, formaldeide, ammoniaca, cadmio, nichel, ossidi di azoto)
- **gas nocivi** (monossido di carbonio e ossidi di azoto)
- **nicotina**, che con le sue proprietà di “droga” è responsabile della dipendenza dal tabacco, del craving, della tolleranza.

I principali **Killer** sono dunque:

- **CATRAME** (Idrocarburi Policiclici Aromatici, benzopirene) **TUMORI**
- **AGENTI OSSIDANTI** **BroncoPneumopatie Croniche Ostruttive**
- **MONOSSIDO DI CARBONIO** **MALATTIE CARDIOVASCOLARI**
- **NICOTINA** **DIPENDENZA**

20 sig/die= 400 mg nicotina/sett: se iniettata in unica dose sarebbe mortale:

>metabolismo, >LDH, >coagulazione, <insulina, >cortisolo, <est



Sei libero, rimani libero
Sei fumatore, riconquista la libertà



**NON FUMARE NON È IL RISULTATO DI DIVIETI,
È UNA SCELTA DI LIBERTÀ !!**

Il miglior investimento: smettere di fumare ...



- **20 minuti** la **PRESSIONE ARTERIOSA** torna ai livelli registrati prima di fumare
- **poche ore** si abbattano i livelli di **MONOSSIDO DI CARBONIO**
- **pochi giorni** l'**olfatto e il gusto** migliorano (si scioglie il catrame)
- **2-3 mesi** la **funzione polmonare** migliora fino al 30%
- **3 mesi** la vitalità, il benessere psicologico e autocontrollo migliorano
- **1 anno** il **rischio di infarto miocardico** e di morte coronarica si riduce **< 50%**
- **alcuni anni** il rischio di **tumore della vescica** si riduce del 50%
- **5 ANNI IL RISCHIO DI TUMORI ALLA CAVITÀ ORALE E DELL'ESOFAGO SI RIDUCE DEL 50%**
- **5-15 anni** il rischio di **ICTUS** diventa simile a quello dei non fumatori
- **10 ANNI IL RISCHIO DI TUMORE AL POLMONE SI RIDUCE DEL 50-70%**
- **15 ANNI** il rischio di **INFARTO MIOCARDICO** e di morte coronarica diventa simile a quello dei non fumatori

SI RISPARMIA SALUTE E DENARO (1 PACCHETTO X 365 GG) = 1460 EURO
Sul lavoro 40% in più di costi sanitari, > assenteismo (+50%),
+ 18gg/anno per cure sanitarie

RICORDA I numeri CHe... **contano per la salute**

...le porzioni di frutta e verdura ogni giorno



**...i minuti di
attività fisica
ogni giorno**



...le sigarette di cui hanno bisogno i tuoi polmoni

fai 2 conti, ti conviene



*MULTA NON QUIA DIFFICILIA SUNT
NON AUDEMUS,
SED QUIA NON AUDEMUS SUNT DIFFICILIA.*

*“Non perché le cose sono difficili non osiamo
farle, ma perché non osiamo farle...sono
difficili”*

Seneca