

10 raccomandazioni per uno stile di vita salutare

Queste sono raccomandazioni generali per mantenerti in buona salute.

Segui sempre le indicazioni fornite dal medico, se hai una specifica condizione di salute.

Alimentazione

- segui un'alimentazione varia ed equilibrata
- per i primi piatti e il pane scegli cereali preferibilmente integrali, alternando diverse tipologie di prodotti (es. riso, farro, orzo, mais, quinoa, grano saraceno, ecc.)
- mangia cinque porzioni al giorno di frutta e verdura di stagione (per conoscere il valore di una porzione leggi gli esempi riportati sotto)
- consuma legumi (es. lenticchie, ceci, fagioli, piselli, fave, cicerchie, ecc.) 2-3 volte alla settimana come secondo piatto
- consuma pesce almeno 2 volte alla settimana alternando tra quello povero di grassi (come ad es. acciughe, orata, tonno, merluzzo, ecc.) e le tipologie con un più elevato contenuto in grassi (come ad es. salmone, ariinghe, ecc.)
- riduci il consumo di carne rossa (manzo, vitello, maiale, agnello, montone, cavallo e capra) a 1-2 volte a settimana ed evita il consumo di insaccati (es. prosciutto, würstel, salame, ecc.)
- evita il consumo di alimenti molto lavorati e di cibi in scatola (es. cibi precotti, prodotti confezionati, merendine, patatine, dolciumi, ecc.)
- utilizza per condire i tuoi piatti l'olio extra vergine di oliva o frutta secca oleosa non salata (noci, nocciole, mandorle, anacardi) o semi (lino, sesamo, girasole, ecc), e limita il consumo di grassi saturi (es. burro, panna, ecc.)
- evita di consumare abitualmente alimenti ricchi di zuccheri e bevande zuccherate (bibite in lattina, succhi di frutta, ecc.); non aggiungere zucchero ai cibi e alle bevande
- usa sale iodato riducendone comunque il consumo; abituati gradualmente a non aggiungerlo agli alimenti.

PORZIONE DI FRUTTA

Una porzione di frutta corrisponde ad esempio a:

- 1 frutto medio come una mela, una pera, un'arancia o una pesca
- 1 fetta di anguria
- 1 grappolo d'uva
- 2-3 albicocche o 2-3 mandarini.

PORZIONE DI VERDURA

Una porzione di verdura corrisponde ad esempio a: 2-3 pomodori, 3-4 carote; 1 peperone; 1 finocchio; 2 carciofi; 2-3 zucchine; una ciotola grande di insalata.

Nel caso delle verdure a foglia consumate cotte, e di altri casi difficili da misurare, fate riferimento alla quantità sul piatto, che dev'essere occupato per circa metà della superficie, ad esempio mezzo piatto di spinaci o di broccoli.

2. Acqua

- bevi almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno.

3. Attività Fisica

- mantieniti attivo: fai una camminata veloce, vai in bicicletta o svolgi un'attività fisica di intensità moderata per almeno 30-60 minuti al giorno per 4-5 giorni la settimana. Se non sei abituato a fare movimento inizia a farlo in modo graduale, aumentando poco per volta i tempi di attività
- quando puoi, per i tuoi spostamenti giornalieri, scegli di camminare o andare in bicicletta e preferisci le scale all'ascensore
- se fai attività fisica all'aperto, evita un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini. Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti
- se puoi, fai attività fisica in compagnia di altre persone.

4. Peso

- mantieni il tuo peso nella norma. Confrontati con il tuo medico curante per conoscere il tuo peso ideale.

5. Relazioni sociali

- le relazioni sociali sono molto importanti per mantenere una buona salute fisica e mentale. Cura le relazioni con amici e conoscenti, cerca di partecipare ad attività ricreative e iniziative di gruppo, trascorri il tempo libero in compagnia e nella natura.

6. Sonno

- cerca di dormire dalle sette alle nove ore per notte e mantieni abitudini di sonno regolari. Una buona qualità del sonno favorisce una migliore gestione delle attività quotidiane.

7. Alcol

- evita il consumo di alcol. L'alcol fa male alla salute e non esiste una quantità minima sicura
- se scegli di bere, ti raccomandiamo di limitare il consumo al minimo non superando le dosi descritte sotto:

UOMINI	<ul style="list-style-type: none">• 18-65 anni: massimo 2 unità alcoliche al giorno• oltre i 65 anni: massimo 1 unità alcolica al giorno
DONNE	<ul style="list-style-type: none">• dai 18 anni: massimo 1 unità alcolica al giorno
1 UNITA' ALCOLICA = 1 bicchiere da tavola di vino o 1 birra piccola o 1 bicchierino di superalcolico	

- non assumere mai alcolici a stomaco vuoto
- **NON metterti alla guida se hai bevuto alcolici!**

8. Fumo

- ormai è noto che il fumo fa male. Se sei un fumatore o una fumatrice puoi scegliere di smettere. Fare questa scelta da soli è possibile, ma con il supporto del tuo medico o di uno specialista le probabilità di successo aumentano. Puoi rivolgerti al Centro per il Trattamento del Tabagismo (CTT) della tua ASL che offre questo servizio gratuitamente.

9. Screening

- partecipa agli screening oncologici raccomandati dal Ministero della Salute e organizzati da Prevenzione Serena per la prevenzione dei tumori (mammella, collo dell'utero e colon-retto). Questi controlli sono gratuiti. Per maggiori informazioni visita la pagina web:
<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/prevenzione/prevenzione-serena>

10. Vaccinazioni

- chiedi al tuo medico o al Centro Vaccinale della tua ASL informazioni sulle vaccinazioni raccomandate per la tua età e la tua condizione di salute.

Fai sempre scelte salutari per i comportamenti che interessano la tua salute e il tuo ben-essere. Contatta il tuo medico curante per qualsiasi dubbio o necessità.

[10 raccomandazioni per uno stile di vita salutare | Azienda Sanitaria Locale "Città di Torino"](#)

Le raccomandazioni sono a cura del Coordinamento Intersettoriale Prevenzione – Cronicità *del Programma 12 Setting sanitario: la promozione della salute nelle cronicità* del Piano Regionale di Prevenzione sono tratte da quelle indicate dalle seguenti istituzioni scientifiche:

IARC – International Agency for Research on Cancer - [Codice europeo contro il cancro](#) (2025)

MINISTERO DELLA SALUTE – [Guadagnare salute – Stili di vita salutari](#)

SINU Società Italiana di Nutrizione Umana – LARN [Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti](#) ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione – 2024

REGIONE PIEMONTE [Prevenzione Serena](#)