

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

- seguì 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, aringhe, 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 Intersetoriale 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](#)