



Tratto dalle linee guida per una
Sana Alimentazione 2018 **CREA**

Consiglio per la ricerca in agricoltura e
l'analisi dell'economia agraria
Centro di Ricerca: **Alimenti e Nutrizione**
crea.gov.it

Il girasole simboleggia
il sole, la luce, la vita e la **salute**...
...per una vita in **salute** ti proponiamo
pillole di sana alimentazione

a cura della **S.S.D. SIAN** e
del **S.D.U. Osservatorio Epidemiologico**
ASL VC



Locandina sana alimentazione (SOE.DO.4144.00)



A.S.L. VC

Azienda Sanitaria Locale
di Vercelli



A.S.L. VC

Azienda Sanitaria Locale
di Vercelli

5. Presta attenzione alle dosi di condimento preferendo **l'olio extravergine di oliva**. Consuma regolarmente pesci di piccola taglia, semi oleaginosi e frutta a guscio al naturale, fonti di omega 3, per la prevenzione delle malattie cardiovascolari ed infiammatorie.

Grassi: scegli la qualità e limita la quantità

Controlla il peso e mantieniti attivo

1. Sovrappeso e obesità risultano spesso associati a numerose patologie. Cerca di fare movimento ogni giorno, utilizza meno l'ascensore, vai a **piedi o in bicicletta** e parcheggia a distanza dal punto che vuoi raggiungere.

Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio

6. Un **eccesso di zuccheri** è correlato all'insorgenza di numerose patologie come diabete mellito, obesità e malattie cardiovascolari. Attenzione anche al consumo di zuccheri contenuti in alcuni cibi conservati.

Più frutta e verdura

2. Consuma almeno 5 porzioni al giorno di **frutta e verdura fresche, di stagione** e possibilmente locali, sia in forma cruda che cotta.

Il sale: meno è meglio

7. Il sale favorisce l'ipertensione arteriosa, il rischio di osteoporosi e l'insorgenza di carcinoma gastrico. **Abituati a sapori meno salati** (non oltre **5 gr al giorno**, preferendo quello iodato) ed insaporisci con spezie ed erbe aromatiche.

Più cereali integrali e legumi

3. Consuma le diverse tipologie di cereali alternandoli a quelli integrali biologici e in chicco. **Riscopri i legumi** e inseriscili nella tua alimentazione alternandoli alle proteine animali.

Bevande alcoliche: il meno possibile

8. Non esiste un consumo di alcol esente da rischi per la salute, se hai già l'abitudine, **non superare le dosi consigliate** (1 bicchiere di vino al giorno donne e anziani, 2 bicchieri di vino al giorno uomini).

Varia la tua alimentazione

9. **Segui la stagionalità** e varia la tipologia degli alimenti che consumi ogni giorno: carboidrati, proteine, grassi... Poiché non esiste l'alimento "completo" contenente tutte le sostanze necessarie.

Bevi acqua ogni giorno in abbondanza

4. Essere idratati prevalentemente attraverso il consumo di **1,5 - 2 litri di acqua** al giorno previene la stipsi, la cistite e i calcoli renali.

