

# Obesità

**NON ASPETTARE, PASSA ALL'AZIONE**

TIENI SOTTO CONTROLLO IL TUO PESO. GUADAGNERAI SALUTE E BENESSERE

## Cos'è l'obesità

Obesità e sovrappeso sono una condizione di aumento della massa corporea dovuta ad uno squilibrio tra energia introdotta e consumata. L'obesità è correlata ad una maggiore incidenza di malattie come diabete, ipertensione, patologie cardiache e respiratorie, tumori.

Le cause dell'obesità sono principalmente stili di vita non salutari, in particolare errate abitudini alimentari e sedentarietà. Alimentazione e attività fisica sono fattori modificabili



## Buone abitudini a tavola

Senza rinunciare al gusto e al piacere della buona tavola, basta osservare semplici indicazioni per seguire un'alimentazione sana ed equilibrata ricca di tutti i principi alimentari (proteine, vitamine, zuccheri, grassi).

Inizia a cambiare le tue abitudini:

- ♥ fai pasti regolari e consuma più volte al giorno frutta e verdura fresche, preferendo quelle di stagione;
- ♥ ricordati di mangiare ogni giorno 5 porzioni di alimenti di colore differente secondo questi colori: bianco, verde, giallo-arancione, rosso e blu-viola. Ogni colore ha specifiche proprietà protettive per la salute;
- ♥ fai attenzione alle modalità di preparazione degli alimenti (ad es. utilizza il sale iodato e non esagerare mai con i condimenti).

**Ricorda:** ogni organismo è diverso.

Il fabbisogno di nutrienti e di energia varia da una persona all'altra in base a età, sesso e altri fattori.

Prima di acquistare un prodotto, guarda l'etichetta.

Le etichette alimentari informano sul contenuto di energia e di nutrienti di alimenti e bevande.

## Più movimento

Ad una sana alimentazione deve essere affiancata una regolare attività fisica. I progressi tecnologici ed il trasporto motorizzato hanno certamente determinato una riduzione delle occasioni per praticare movimento. Basta fare un'attività fisica moderata, ma con regolarità. Camminare, salire le scale, andare in bicicletta sono semplici attività di movimento che chiunque può praticare per raggiungere una condizione di vita più attiva.



**Il cambiamento del proprio stile di vita può avvenire anche attraverso piccoli passi che possono condurre ad un risultato soddisfacente e duraturo. Per verificare se sei in sovrappeso o se sei obeso e per definire una dieta equilibrata ricordati di consultare il tuo medico**



*Ministero del Lavoro, della Salute  
e delle Politiche Sociali*