Regione Lombardia

ASL Lecco

I NUMERI ... CHE CONTANO PER LA TUA 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

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

Regione Lombardia

ASL Lecco

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Ufficio Scolastico per la Lombardia

Lecco

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 ?

30

Ø

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**

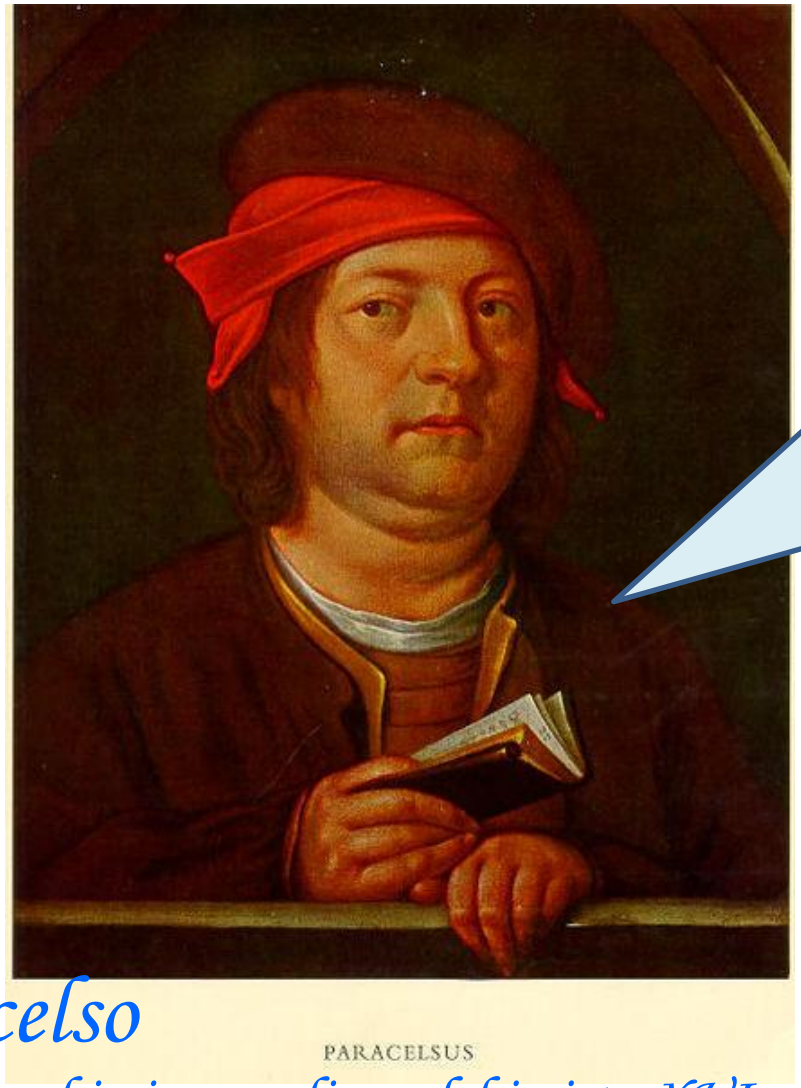
< presenza di cancerogeni, < glicemia <acd grassi

➢**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

Perché 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**

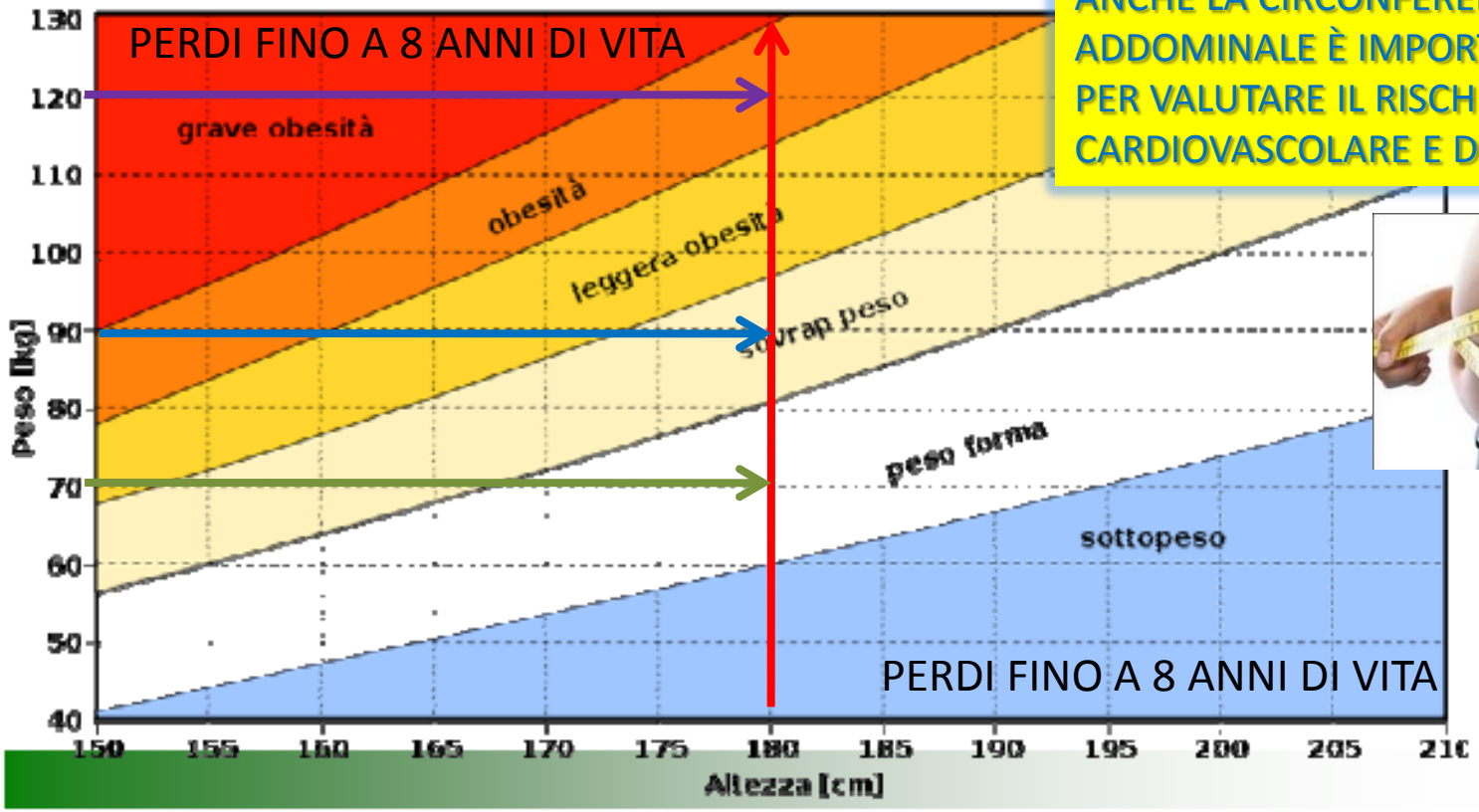
Consuma ogni settimana 2-3 volte **LEGUMI** (lenticchie, fagioli, ceci…) al posto della carne. Ma li sai preparare?

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?
- Pratichi 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

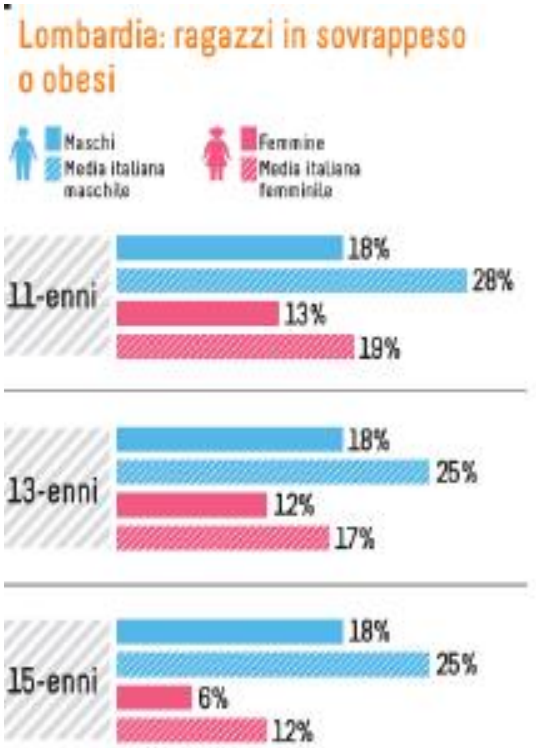
NESSUNO TI CHIEDE DI "DISTRUGGERTI" IN PALESTRA

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 morbilità 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



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:

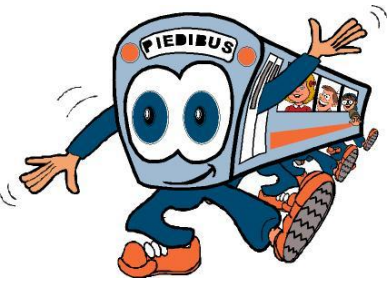
- **DIABETE** di **2 tipo** (27%)
- disturbi cardiocircolatori: **INFARTO MIOCARDICO, ICTUS**
- **INSUFFICIENZA CARDIACA** (30%)
- **INSUFFICIENZA VENOSA**
- **SOVRAPPESO E OBESITÀ**
- **OSTEOPOROSI, ARTROSI,**
- **IPERTENSIONE ARTERIOSA**
- aumento dei livelli di **COLESTEROLO e TRIGLICERIDI** nel sangue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

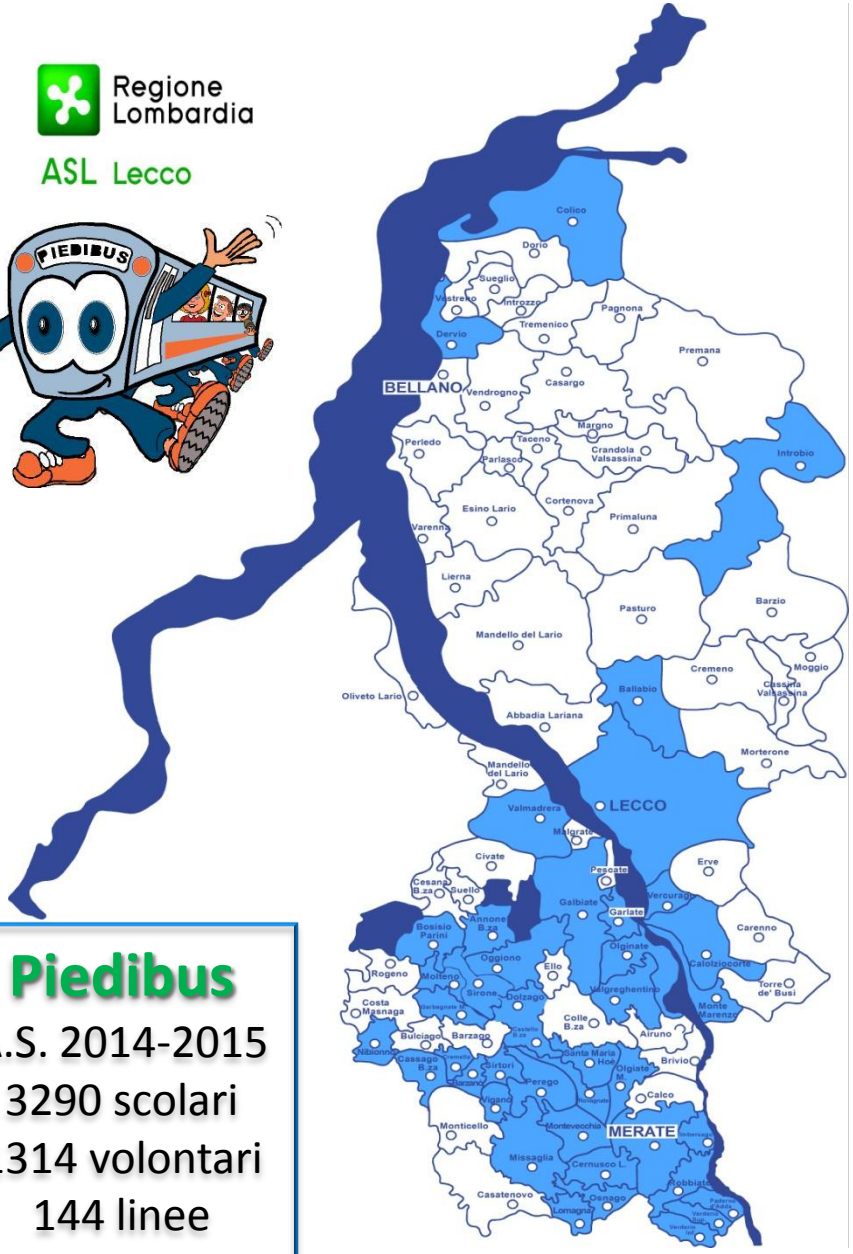
STIMATI 100.000 SEDENTARI NELLA PROVINCIA DI LECCO

Prove gratuite di movimento?
Vai su **www.pilloledisalute.com**

Regione Lombardia

ASL Lecco





Piedibus

A.S. 2014-2015

3290 scolari

1314 volontari

144 linee

in 46 Comuni

Regione Lombardia

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

Ø

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

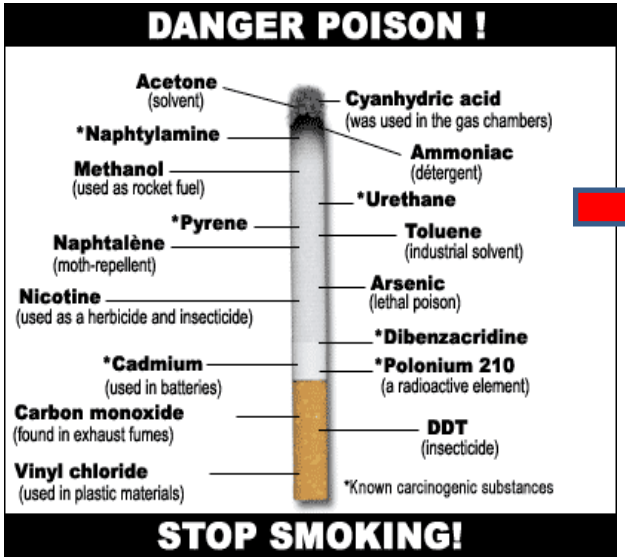
Qualche domanda

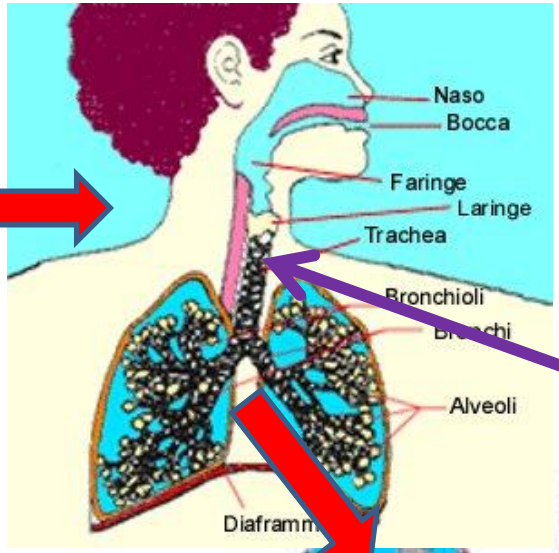
- Il fumo è un vizio, un piacere o una droga?
- Perché gli animali non fumano, perché non sono intelligenti come l'uomo?
- Produce più Polveri sottili (PM10, 2.5, 1) un motore diesel, un motore benzina o 1 sigaretta?
- Quante sostanze tossiche sono contenute in una sigaretta?
- Quanti anni guadagni con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

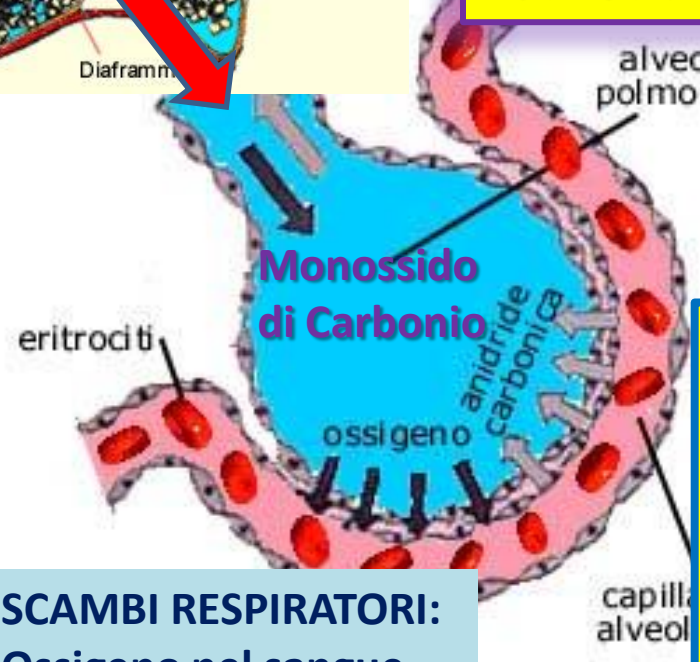
Un’autostrada…per l’alveolo polmonare





SI DEPOSITA CATRAME

ASFALTA LE VIE AEREE
BLOCCA LA PROTEZIONE DI TOSSE E MUCO



SCAMBI RESPIRATORI:
Ossigeno nel sangue

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.

L’EMOGLOBINA sceglie il MONOSSIDO DI CARBONIO (CO) il legame al CO 200 V > O2

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

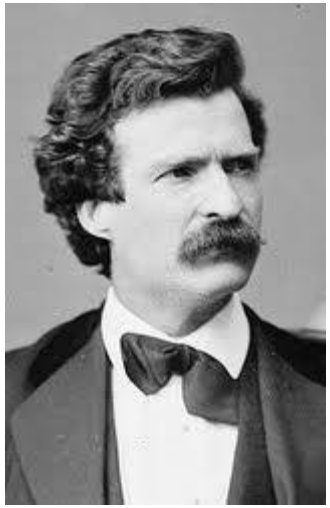
Un recente studio dell'Istituto Nazionale dei Tumori ha misurato in una cabina chiusa l'incremento di POLVERI SOTTILI (PM10, 2.5, 1), confrontando lo scarico diretto per 6 minuti di un motore diesel, di un motore benzina e il fumo di 1 sigaretta.

https://www.youtube.com/watch?v=tl8aSsniJ7Y

	DIESEL	BENZINA	1 SIGARETTA	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

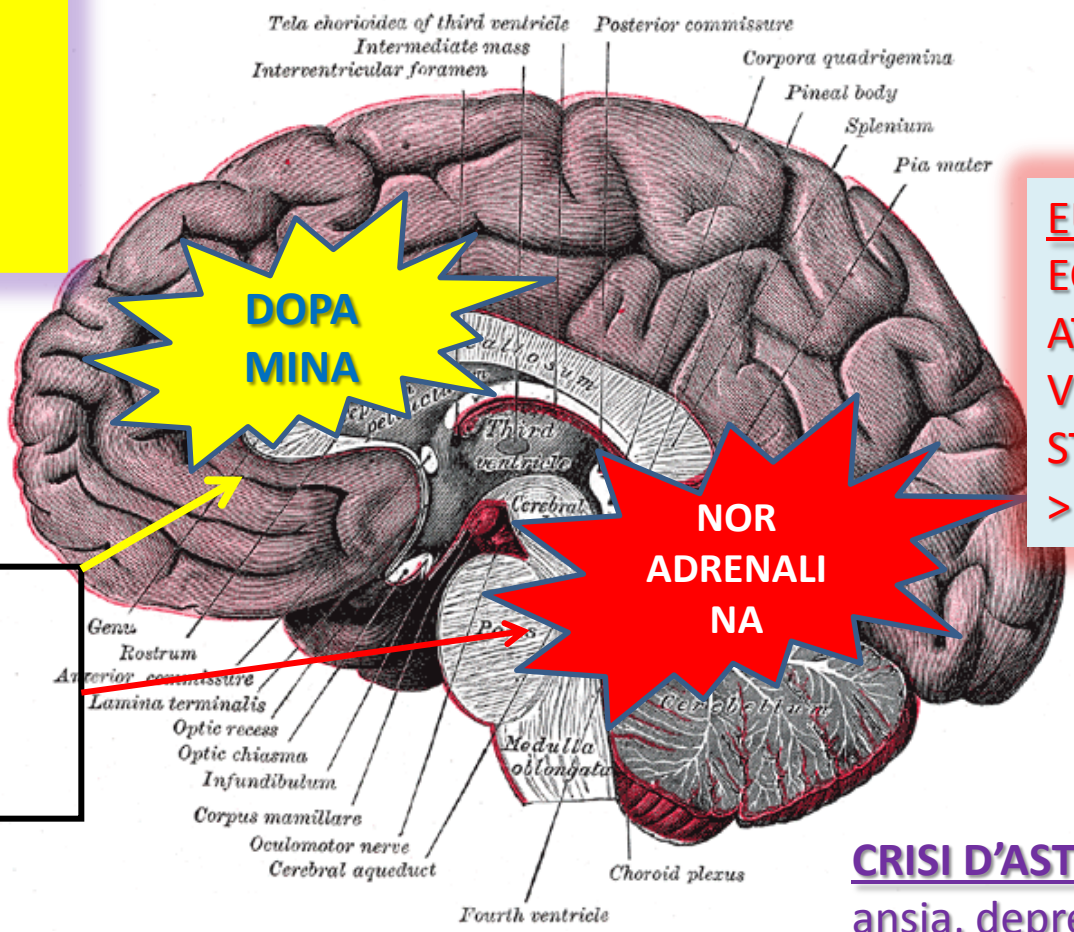


Smettere di fumare è facilissimo, lo so perché l'ho fatto un migliaio di volte.

Mark Twain

IL FUMO NON È UN VIZIO…È UNA DIPENDENZA
da una …sostanza stupefacente psicotropa

«ORMONE DELLA FELICITÀ»
PIACERE,
SODDISFAZIONE
GRATIFICAZIONE



EUFORIZZANTE
ECCITAZIONE
ATTENZIONE
VIGILANZA
STIMOLO > AZIONE
> PERFORMANCE

NICOTINA
«LA DROGA PERFETTA»

DA **TOLLERANZA** …
PIÙ DOSE PER LO STESSO EFFETTO

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 (croleina, 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 Policilici 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, <estrogeni

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 abbattono 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

30

…i minuti di attività fisica ogni giorno

Ø

…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