

# La vita è una questione di stile: Scegli quello che ti fa stare bene.



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Valtellina e Alto Lario

# **Benessere Quotidiano: Un'abitudine alla portata di tutti**

La salute può essere intesa come una condizione di benessere che consente alla persona di affrontare con serenità le sfide della vita quotidiana. Il contesto sociale e l'ambiente in cui viviamo giocano un ruolo fondamentale nel sostenere e promuovere la salute: famiglia, scuola, lavoro e comunità rappresentano infatti spazi dove è possibile compiere scelte favorevoli al benessere, anche se la responsabilità di coglierle rimane personale.

Ogni giorno, attraverso le decisioni che prendiamo possiamo sperimentare i benefici, a volte immediati, derivanti da un cambiamento nello stile di vita. Prendersi cura della propria salute significa adottare comportamenti equilibrati, come seguire un'alimentazione corretta, praticare attività fisica con regolarità, limitare il consumo di alcol e evitare il fumo. In questo modo si favorisce lo sviluppo di relazioni appaganti, si affrontano le difficoltà con un atteggiamento costruttivo e si rafforza l'autonomia personale.

Perciò, la ricerca del benessere può essere considerata un percorso graduale, che richiede consapevolezza, costanza e volontà di migliorare le proprie abitudini. È importante anche imparare a riconoscere e gestire lo stress e i fattori che minacciano la serenità quotidiana.

**Fare scelte sane porta a un miglioramento della qualità della vita, con benefici tangibili non solo nel lungo termine, ma fin da subito.**

# Alimentazione



Seguire una dieta equilibrata e corretta è un fattore chiave per migliorare il benessere fisico e mentale. Una buona alimentazione aiuta a mantenere un peso sano, sostiene il sistema immunitario

e contribuisce a ridurre il rischio di numerose malattie.

Mangiare in modo salutare significa trovare il giusto equilibrio, senza ricorrere a privazioni estreme o digiuni. È importante fare tre pasti al giorno – colazione, pranzo e cena – e, se si desidera, includere uno spuntino sia a metà mattina che nel pomeriggio.

Durante la settimana, è bene variare il più possibile gli alimenti e prestare attenzione sia alle quantità che alla combinazione dei diversi gruppi alimentari: frutta, verdura, cereali, legumi, latticini, pesce e carne.

L'ideale sarebbe consumare ogni giorno cinque porzioni di frutta e verdura, preferire cereali integrali, e limitare legumi, pesce, carne e uova a un paio di volte a settimana per ciascuno. È altrettanto utile scegliere condimenti leggeri, come l'olio extravergine d'oliva, e mantenere una buona idratazione, bevendo circa due litri d'acqua al giorno.

Al contrario, è consigliabile moderare il consumo di sale, zuccheri, carni rosse, insaccati e alimenti confezionati, evitando anche le bevande zuccherate.

**Tieni a mente che il cibo non è solo fonte di nutrimento:  
prendersi il tempo per godersi i pasti aiuta ad apprezzare sia il  
sapore degli alimenti che la convivialità del momento.**

# Fumo



È ormai ben noto: il fumo nuoce gravemente alla salute. Ma siamo davvero consapevoli di tutti i benefici, non solo economici, che derivano dal dire addio alle sigarette?

Smettere di fumare porta miglioramenti significativi: aumenta la resistenza fisica, si dorme meglio, si respira con più facilità e anche la pelle ne trae vantaggio, diventando più tonica ed elastica. L'alito diventa più gradevole, mentre si riducono tosse, mal di gola e, soprattutto, il rischio di sviluppare malattie gravi come tumori, disturbi cardiovascolari e respiratori.

Eliminare il fumo migliora inoltre la fertilità e abbassa le probabilità di complicazioni in gravidanza, come aborti spontanei o basso peso del neonato alla nascita. Ma i vantaggi non si fermano qui: smettere di fumare protegge anche chi ci sta vicino, evitando loro l'esposizione al fumo passivo.

Se stai pensando di smettere, è utile sapere che non esiste un metodo unico valido per tutti. Alcune persone riescono da sole, altre possono trarre grande aiuto dal supporto di professionisti qualificati. Con il giusto sostegno, compiere questo passo diventa più semplice e rappresenta un vero investimento nella propria salute.

## Hai bisogno di aiuto?

**Chiama il Telefono Verde contro il Fumo: 800554088**

Servizio gratuito dell'Istituto Superiore di Sanità.

# Alcol



Per preservare la salute è fondamentale essere consapevoli che il consumo di alcol comporta dei rischi.

Anche se bere alcolici è spesso considerato normale, ridurre l'assunzione, o meglio ancora eliminarla del tutto, può portare benefici significativi a qualsiasi età. Smettere di bere aiuta a prevenire numerose patologie, sia acute che croniche, come malattie cardiovascolari, tumori e disturbi neuro-cognitivi. L'astensione è particolarmente raccomandata durante la gravidanza, poiché l'alcol può provocare gravi conseguenze per il feto, tra cui aborto spontaneo, parto prematuro e problemi nello sviluppo intellettuale. Evitare l'alcol può anche essere utile per gestire il peso corporeo. Basta una singola unità alcolica, ovvero 10-12 grammi di alcol puro, per superare le 100 kilocalorie. Questa quantità si trova in:

- un bicchiere di vino (12°, 125 ml)
- una lattina di birra (4,5°, 330 ml)
- un aperitivo (18°, 80 ml)
- un bicchierino di superalcolico (36°, 40 ml)

Se si decide di bere, è bene attenersi ai limiti di un consumo a basso rischio. Questo equivale a una sola unità alcolica al giorno per le donne e per le persone sopra i 65 anni. Gli uomini tra i 18 e i 65 anni possono invece consumarne al massimo due al giorno.

**Ricorda: l'uso di alcol è vietato ai minori di 18 anni e sul posto di lavoro. E soprattutto, se devi metterti alla guida, non bere!**

## Attività fisica



Svolgere regolarmente attività fisica ha un impatto positivo sulla qualità della vita: contribuisce a migliorare la salute generale, aumenta la soddisfazione personale, sostiene il benessere mentale e fisico, favorisce le relazioni sociali e riduce il rischio di molte malattie croniche.

Nonostante ciò, instaurare questa abitudine può risultare difficile, a causa della mancanza di tempo, motivazione o energia. Tuttavia, è possibile cominciare con semplici gesti quotidiani: uomini e donne, a qualsiasi età, possono trarne beneficio.

Anche un'attività moderata, come salire le scale o fare una camminata ogni volta che se ne ha l'occasione, per almeno 30 minuti al giorno, è già un ottimo punto di partenza. Infatti, per "attività fisica" si intende qualunque azione del corpo che comporti un dispendio energetico: non solo sport, ma anche camminare, andare in bicicletta, accompagnare il cane, fare giardinaggio, ballare o svolgere lavori domestici.

**L'importante è muoversi: ogni tipo di movimento porta benefici. Anche poco è meglio di nulla!**

## Mobilità attiva



La mobilità attiva significa scegliere di muoversi a piedi o in bicicletta nella vita di tutti i giorni. È una strategia semplice ma efficace per raggiungere i livelli di attività fisica consigliati, con effetti positivi sullo

stato di salute generale.

Integrare il movimento nella routine quotidiana aiuta a contrastare la sedentarietà, rendendo il movimento parte integrante dello stile di vita. Camminare, andare in bici, fare le scale o utilizzare i mezzi pubblici sono azioni alla portata di tutti, capaci di contribuire in modo significativo ai 30 minuti di attività fisica giornaliera raccomandati.

Queste abitudini non richiedono costi, non comportano tempi aggiuntivi rilevanti e possono facilmente sostituire momenti statici, come l'uso dell'automobile o dell'ascensore. Proprio per questo si adattano a persone di ogni età e condizione.

Un contesto urbano sicuro, accogliente e ben organizzato rende più facile scegliere comportamenti attivi, generando benefici per la salute collettiva e migliorando il benessere di tutta la comunità.

**Scegliere la mobilità attiva non solo favorisce il benessere personale, ma è anche un atto responsabile verso l'ambiente: riduce il traffico, l'inquinamento e le spese individuali legate al trasporto.**

Ogni piccolo gesto conta:  
il benessere quotidiano nasce dalle scelte di  
oggi e costruisce la salute di domani.

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Valtellina e Alto Lario