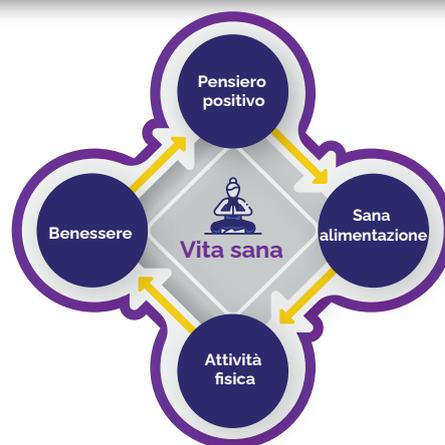


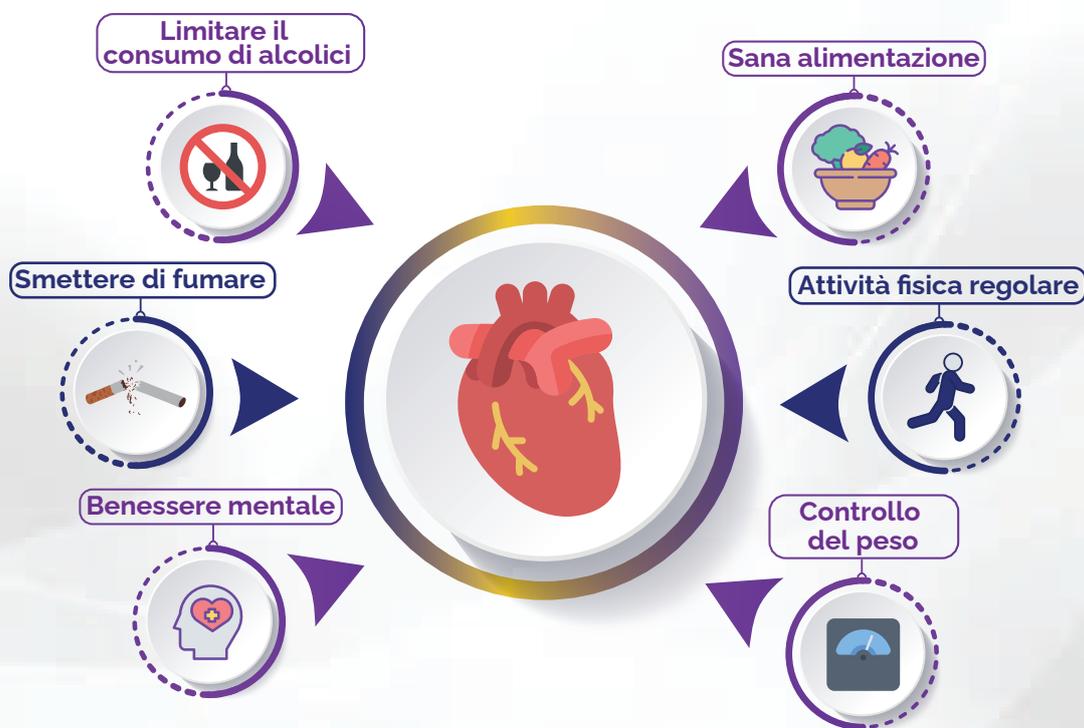
# Vivere in modo salutare per una vita lunga e felice!

Una vita sana inizia con la salute del corpo e della mente. Adottate questi stili di vita salutaris per vivere al meglio.



## Stile di vita sano

Uno stile di vita sano è essenziale per vivere in salute e con una buona qualità della vita.<sup>1</sup> Uno stile di vita sano può aumentare l'aspettativa di vita e ridurre il rischio di ipertensione, cardiopatia, ictus, malattie mentali e persino alcuni tipi di cancro.<sup>2</sup>

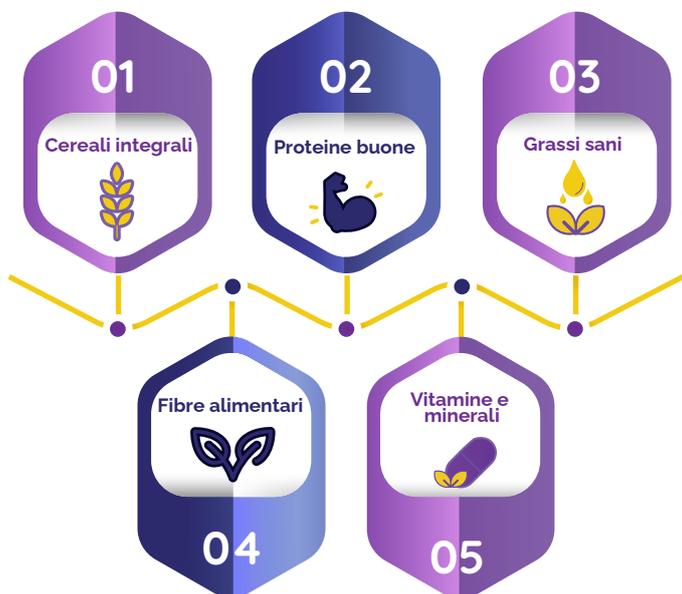


Seguite uno stile di vita sano e tenete lontane le malattie!

Non è mai troppo tardi per scegliere di essere sani e in forma! Impegnatevi a raggiungere uno stile di vita sano, un passo per volta!

# Sana alimentazione

Una sana alimentazione nel corso della vita riduce il rischio di ipercolesterolemia e cardiopatia.<sup>3</sup>



Una dieta sana per il cuore contiene quantità adeguate di cereali integrali, proteine buone, grassi sani, fibre alimentari e un apporto adeguato di vitamine e minerali.<sup>3-5</sup>

Le associazioni sanitarie come la Società Europea di Cardiologia e l'Organizzazione Mondiale della Sanità hanno sottolineato l'importanza di un aumento del consumo di alimenti vegetali per ridurre il rischio di depositi di colesterolo nei vasi sanguigni e di cardiopatia.<sup>4-6</sup>



Seguite un'alimentazione basata sulla piramide alimentare per mantenervi in salute.<sup>3-6</sup>

Mangiate in modo sano nell'arco di tutta la vita per prevenire il rischio di cardiopatia.<sup>3</sup>



## Attività fisica e controllo del peso

Un'attività fisica regolare e un'alimentazione sana sono essenziali per raggiungere e mantenere un peso normale.<sup>10</sup>



Attività fisica regolare



Sana alimentazione



Peso normale

## Consigli per perdere peso



Evitate le diete lampo e di soffrire la fame.<sup>10</sup>



Cercate di perdere peso in modo costante e graduale, perdendo circa  $\frac{1}{2}$  kg o 1 kg alla settimana.<sup>11</sup>

## Consigli per mantenere un peso corporeo ottimale<sup>10</sup>

Attività aerobica a intensità moderata

150 minuti

oppure

Attività aerobica ad alta intensità

75 minuti



Controllate il vostro peso tenendo un diario in cui annotare l'andamento dell'alimentazione, del peso e dell'attività fisica.<sup>12</sup>



Valutate il vostro peso utilizzando l'indice di massa corporea (IMC) e la misura del girovita come strumenti di screening.<sup>13</sup>

Praticate attività fisica regolare per mantenere un peso normale e tenervi in forma.

## Miglioramento della salute mentale attraverso la cura di se stessi

La salute è uno stato di benessere fisico, mentale e sociale, non solo l'assenza di malattie. La salute mentale riguarda il benessere emotivo e psicologico.<sup>14</sup>

I disturbi della salute mentale come la depressione, l'ansia e lo stress cronico possono causare malattie metaboliche e cardiache.<sup>14</sup>



Uno scarso stato di salute psicologica può avere come conseguenza uno stile di vita non salutare.<sup>14</sup>

Per vivere una vita sana e felice, date la dovuta importanza alla vostra salute mentale. Evitate le emozioni negative, l'ansia e la depressione.<sup>15</sup>

1

Concentratevi sull'autocompassione anziché sull'automiglioramento

Stabilite i vostri limiti

2

3

Chiedete aiuto

Praticate il perdono

4



Praticare la consapevolezza, che consiste nel vivere il momento presente e la gratitudine riduce l'ansia e la depressione e aumenta la sensazione di benessere generale.<sup>15</sup>

Siate gentili con voi stessi e prendetevi cura di voi per mantenervi in forma fisicamente e mentalmente.

## Bibliografia

1. Farhud DD. Impact of lifestyle on health. Iranian journal of public health. 2015 Nov;44(11):1442.
2. Making healthy lifestyle choices.[online] Available at: <https://www.oxfordhealth.nhs.uk/wp-content/uploads/2014/11/COR-013-14-Making-healthy-life-choices.pdf> Accessed on Jan 24, 2022.
3. Skerrett PJ, Willett WC. Essentials of healthy eating: a guide. Journal of midwifery & women's health. 2010 Nov 1;55(6):492-501.
4. European Society of Cardiology. What should I eat to avoid heart disease? [online] Available at: <https://www.escardio.org/The-ESC/Press-Office/Press-releases/what-should-i-eat-to-avoid-heart-disease>. Accessed on Feb 11, 2022.
5. Riccardi G, Giosuè A, Calabrese I, Vaccaro O. Dietary recommendations for prevention of atherosclerosis. Cardiovasc Res. 2022 Mar 5;118(5):1188-1204.
6. A healthy lifestyle. World Health Organization. 2010. Available at: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>. Accessed on: Jan 24, 2022.
7. Sharifi-Rad J, Rodrigues CF, Sharopov F, Docea AO, Can Karaca A, Sharifi-Rad M et al. Diet, Lifestyle and Cardiovascular Diseases: Linking Pathophysiology to Cardioprotective Effects of Natural Bioactive Compounds. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(7):2326.
8. Cicero AFG, Fogacci F, Stoian AP, Vrablik M, Al Rasadi K, Banach M, et al. Nutraceuticals in the Management of Dyslipidemia: Which, When, and for Whom? Could Nutraceuticals Help Low-Risk Individuals with Non-optimal Lipid Levels? Curr Atheroscler Rep. 2021;23(10):57.
9. Mach F, Baigent C, Catapano AL, Koskinas KC, Casula M, Badimon L, et al; ESC Scientific Document Group. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. Eur Heart J. 2020 Jan 1;41(1):111-188.
10. Physical Activity for a Healthy Weight. Centers for Disease Control and Prevention. 2022. [online] Available at: [https://www.cdc.gov/healthyweight/physical\\_activity/index.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/physical_activity/index.html). Accessed on: Nov 10, 2022.
11. Centers for Disease Control and Prevention. Losing Weight. 2022. [online] Available at: [https://www.cdc.gov/healthyweight/losing\\_weight/index.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/index.html). Accessed on: Nov 10, 2022.
12. Centers for Disease Control and Prevention. Preventing Weight Gain. [online] Available at: <https://www.cdc.gov/healthyweight/prevention/index.html>. Accessed on: Nov 10, 2022.
13. Centers for Disease Control and Prevention. Assessing Your Weight. 2022. [online] Available at: <https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/index.html>. Accessed on: Feb 9, 2022.
14. Heart Disease and Mental Health Disorders. Centers for Disease Control and Prevention. 2022. [online] Available at: <https://www.cdc.gov/heartdisease/mentalhealth.htm>. Accessed on: Feb 9, 2022.
15. Kelly JD 4th. Your Best Life: Managing Negative Thoughts-The Choice is Yours. Clin Orthop Relat Res. 2019;477(6):1291-1293.