

Da Federsalus i consigli per vivere bene e a lungo

Gli Italiani sono “fuori forma”? A quanto pare, sì. Ed è quello che emerge da uno studio dell'Osservatorio FederSalus (l'associazione che riunisce le principali aziende italiane produttrici di prodotti salutistici), condotto con l'intervento di un pool di esperti tra cui nutrizionisti, psicologici, dietologi e medici generici.

Secondo la maggior parte degli esperti **la causa principale di questa situazione sono i comportamenti errati e lo stile di vita**, anche lui scorretto. E i dati parlano chiaro: l'obesità in Italia è cresciuta del 25% solo negli ultimi 5 anni. Sedici milioni di persone sono in sovrappeso e cinque milioni sono gli obesi; tra questi, uno su quattro è un bambino.

Il risultato è che l'Italia si è trasformata in un paese dove la sedentarietà e la scarsa attenzione all'alimentazione la fanno da padrone e le malattie associate aumentano di pari passo.

«Lavoro e impegni pressanti, costringono sempre più italiani a non osservare comportamenti e abitudini di vita sane ed adeguate. A lungo andare, però, le conseguenze possono essere devastanti per il proprio benessere: da un diffuso senso di spossatezza generale, all'insorgenza di patologie gravi – spiega Germano Scarpa, Presidente di FederSalus – È per questo che abbiamo dato forma ad un Decalogo».

Dagli esperti dell'Osservatorio FederSalus ecco il Decalogo da seguire per un Sano Stile di Vita da seguire per vivere in salute, con semplici accorgimenti da applicare giorno per giorno:

- 1. Mangiare frutta e verdura:** sono l'ideale per la loro attività antiossidante e le loro componenti, hanno proprietà benefiche che aumentano le difese immunitarie.
- 2. Bere acqua:** Medici e nutrizionisti consigliano di bere almeno due litri d'acqua al giorno: questo perché sono circa due i litri di liquido che attraverso l'urina, il sudore e il respiro eliminiamo quotidianamente. L'acqua fa lavorare di meno i reni. Tra i benefici maggiori, dunque, la depurazione del sangue.
- 3. Moderare grassi saturi e olio:** è necessario limitare il consumo di grassi in genere, in particolare quelli di origine animale, utilizzando cotture che aiutino a limitare le quantità di quelli aggiunti (cucinando al cartoccio, al vapore, al microonde). E' consigliabile anche scegliere oli vegetali e tagli di carne magri.
- 4. Moderare l'uso di sale:** un suo consumo smodato è dannoso all'organismo e può favorire l'ipertensione arteriosa. La dose giornaliera consigliata è di 5 grammi: gli italiani invece, in media, tendono a consumarne 10 grammi pro capite al giorno.
- 5. Moderare l'uso di zucchero:** lo zucchero bianco iper-raffinato provoca a livello intestinale processi fermentativi con produzione di gas, tensione addominale ed alterazione della flora batterica. L'eccessivo abuso dello zucchero favorisce danni all'organismo a livello circolatorio, epatico, pancreatico e cutaneo.
- 6. Non è mai troppo tardi per una regolare attività fisica:** la regolare attività sportiva, anche di lieve entità, si rivela un perfetto strumento per migliorare le condizioni di benessere fisico, favorendo anche le relazioni sociali.
- 7. Praticare attività sportiva il più spesso possibile:** la costante pratica di attività motoria diventa la premessa principale per limitare le cattive abitudini di vita che concorrono ad incrementare i rischi di inefficienza fisica.

8. Un Sano Stile di Vita prevede almeno 30-60 minuti al giorno di attività fisica di intensità lieve moderata: anche se l'esercizio è leggero, deve comunque sottostare a regole e tempistiche. La prima, fondamentale, è di iniziare gradualmente con esercizi moderati e proporzionati alla propria condizione fisica e, una volta raggiunto un equilibrio, mantenere una media di 30-60 minuti, in modo da bruciare un numero adeguato di calorie.

9. Non fumare: uno dei maggiori benefici si traduce con una diminuzione delle patologie respiratorie e cardiache, oltre ad aumentare la resistenza fisica, una maggiore concentrazione e un sonno più regolare.

10. Bere alcol in misura moderata: assunto con moderazione può essere considerato uno dei piaceri della tavola, ma è importante non eccedere poiché l'etanolo, componente fondamentale del 'nettare degli Dei', può essere nocivo. Un grammo di alcool fornisce 7 calorie circa, un bicchiere di vino contiene 12 grammi di etanolo e corrisponde a 90 calorie circa. La dose consigliata è due-tre bicchieri, da consumarsi in corrispondenza dei pasti. L'abuso cronico provoca danni al sistema nervoso, all'apparato digerente e al fegato.