

obiettivo Stili di Vita salute



Regione Umbria

Objective Health
Lifestyle





Regione Umbria

Direzione Regionale Sanità
e Servizi Sociali

Servizio I
“Strategie di Comunicazione”

Servizio VII
Prevenzione

*Regional health
and social care board*

*Service I
“Communication strategies”*

*Service VII
Prevention*

Sommario

Summary

Stili di vita

Lifestyle

Mangia sano 4
Eat healthy

Fai attività fisica 6
Do physical activity

Non abusare dell'alcol 7
Do not abuse alcohol

Non fumare 8
Don't smoke

Stili di vita | Prevenire le malattie cardiovascolari

Lifestyles | Prevent cardiovascular diseases

Il cuore 12
The heart

I fattori di rischio 13
Risk factors



obiettivo Stili di Vita salute

“Obiettivo Salute” è un progetto divulgativo che la Regione Umbria porta avanti da anni, con la convinzione che comunicare in modo efficace sia l'unica strada per favorire una cultura del benessere. L'iniziativa nasce dalla volontà di promuovere un corretto Stile di Vita, informando i cittadini sull'importanza di “comportamenti salutari” al fine di mantenere uno stato di salute ideale. È proprio questo aspetto a rappresentare il fulcro operativo di “Obiettivo Salute: Stili di Vita”. Siamo convinti, infatti, che per contrastare i fattori di rischio sia necessario portare alla ribalta il tema della prevenzione attraverso messaggi semplici e credibili. Vivere bene? Basta poco.

Assessore alla Sanità Regione Umbria
Maurizio Rosi

“Objective: Health” is a popular project that the Umbria Region has been carrying on for years, aware of the fact that an efficient communication is the only way to spread the culture of well-being. The initiative stems from the desire to promote a correct Lifestyle, informing the citizens about the importance of “healthy behaviors” in order to maintain an ideal health status. And it is exactly this aspect to be the hub of “Objective: Healthy lifestyles”. We are confident that, in order to fight the risk factors, it is important to bring the issue of prevention to the fore by means of simple and credible messages. Living well is simple.

*The Councilor for Health, Umbria Region
Maurizio Rosi*



Stili di Vita | Mangia sano

Eat healthy

I 10 CONSIGLI DEGLI ESPERTI

- 1 A tavola varia le tue scelte per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti
- 2 Fai sempre la prima colazione ed evita di saltare i pasti
- 3 Mangia almeno 2 porzioni di frutta e 2 di verdura ogni giorno preferendo quelle di stagione, ciascuna di un colore diverso: bianco, rosso, giallo/arancio, blu/viola e verde
- 4 Consuma ogni giorno i cereali (pane, pasta, riso, ecc.)
- 5 Mangia il pesce (fresco o surgelato) almeno 2 volte alla settimana
- 6 Consuma i legumi perché forniscono proteine di buona qualità e fibre
- 7 Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva
- 8 Usa poco sale e, comunque, preferisci quello iodato
- 9 Limita il consumo di dolci ed evita bevande zuccherate
- 10 Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

10 TIPS FROM EXPERTS

- 1 *Add variety to your table. This will ensure a proper intake of energy and nutrients*
- 2 *Have breakfast every day and avoid skipping meals*
- 3 *Make sure to have at least 2 servings of fruit and 2 of vegetables every day. Choose seasonal foods of different colors: white, red, yellow/orange, blue/purple and green*
- 4 *Eat carbohydrates everyday (bread, pasta, rice etc)*
- 5 *Eat fish (fresh or frozen) at least twice a week*
- 6 *Eat legumes! They are excellent sources of high-quality proteins and fibers*
- 7 *Limit the amount of fats in your diet, in particular those of animal origin. Give preference to extra-virgin olive oil*
- 8 *Do not indulge in salt. Use iodated salt whenever possible.*
- 9 *Limit the consumption of sweets and avoid sugar-loaded drinks*
- 10 *Drink plenty of water*



MANGIA A COLORI

EAT COLOR

Scegli frutta e verdura di colore diverso nell'arco della giornata. Ogni colore ha specifiche proprietà protettive per la salute.

Select different coloured fruits and vegetables during the course of each day. Each colour has specific protective properties for your health.



BIANCO

aglio (garlic)
cavolfiore (cauliflower)
cipolla (onion)
finocchio (fennel)
funghi (mushrooms)
mele (apples)
pere (pears)
porri (leeks)
sedano (celery)



ROSSO

pomodori (tomatoes)
rape (turnips)
ravanelli (radishes)
peperoni (peppers)
barbabietole (beets)
anguria (watermelon)
arance rosse (blood oranges)
ciliegie (cherries)
fragole (strawberries)



GIALLO/ARANCIONE

arance (oranges)
limoni (lemons)
mandarini (mandarins)
pompelmi (grapefruits)
melone (melons)
albicocche (apricots)
pesche (peaches)
nespole (medlar)
carote (carrots)
peperoni (peppers)
zucca (pumpkin)
mais (corn)



BLU/VIOLA

melanzane (eggplant)
radicchio (radicchio)
fichi (figs)
lamponi (raspberries)
mirtilli (blueberries)
more (blackberries)
ribes (ribes)
prugne (plums)
uva nera (black grape)



VERDE

asparagi (asparagus)
agretti (agretti)
basilico (basil)
bieta (chard)
broccoli (broccoli)
cavoli (cabbage)
carciofi (artichokes)
cetrioli (cucumbers)
cicoria (chicory)
lattuga (lettuce)
rucola (arugula)
prezzemolo (parsley)
spinaci (spinach)
zucchine (zucchini)
uva bianca (white grape)
kiwi (kiwi)

Stili di Vita | Fai attività fisica

Do physical activity



Una regolare attività fisica:

- sviluppa il tessuto osseo e le articolazioni
- costruisce delle buone masse muscolari
- mantiene un peso appropriato

KIDS AND TEENAGERS

Exercising regularly:

- *develops bone tissue and joints*
- *builds good muscle mass*
- *keeps weight within healthy values*



Puoi fare attività in molti modi:

- camminare ogni volta che è possibile
- utilizzare le scale al posto dell'ascensore
- ballare, andare in bicicletta
- fare giardinaggio, portare a spasso il cane, ecc.

ADULTS

There are many ways to add exercise to your life:

- *walk whenever possible*
- *use the stairs instead of taking the elevator*
- *dance, ride your bike*
- *do some gardening, walk the dog etc.*



Il movimento:

- ritarda l'invecchiamento muscolo-scheletrico e cardio-vascolare
- contribuisce a prevenire la depressione e la riduzione delle facoltà mentali
- aiuta a ridurre il rischio di cadute accidentali migliorando l'equilibrio e la coordinazione

ELDERLY

Movement:

- *delays cardiovascular, muscular and bone ageing processes*
- *helps prevent depression and the reduction of mental faculties*
- *helps reduce the risk of accidental falls by improving balance and coordination*

Stili di Vita | Non abusare dell'alcol

Do not abuse alcohol

IN GRAVIDANZA E IN ALLATTAMENTO È BENE NON BERE ALCOL POICHÉ:

Alcohol should be avoided in particular by pregnant and nursing women, because:

- Attraversa la placenta e arriva al feto
It crosses the placenta and reaches the baby
- Arriva al bambino attraverso il latte materno
It gets to the baby via breast milk

I 10 CONSIGLI DEGLI ESPERTI

- 1 Stai attento! È molto facile oltrepassare, senza accorgersene, il confine tra sobrietà ed ebbrezza
- 2 Non esiste una quantità di alcol raccomandabile
- 3 Non sottovalutare i campanelli d'allarme dell'alcol dipendenza come provare il desiderio di bere già appena sveglia
- 4 A parità di quantità, è meglio privilegiare bevande a bassa gradazione alcolica (vino o birra) ed evitare i superalcolici
- 5 Non bere a digiuno e lontano dai pasti principali
- 6 Non metterti mai alla guida se hai bevuto
- 7 Evita di mescolare tra loro diversi tipi di bevande alcoliche
- 8 Fai attenzione all'interazione tra farmaci ed alcol (consulta sempre il tuo medico di fiducia)
- 9 Niente alcol in gravidanza, allattamento, infanzia e sotto i 16 anni o in caso di patologie e sovrappeso
- 10 Le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare

SE PENSI DI AVERE DEI PROBLEMI CON L'ALCOL È MEGLIO RIVOLGERSI:

If you think you might have a drinking problem, look for help:

- Al medico di famiglia
Talk to your family doctor
- Ai servizi pubblici
Seek help in the public health service
- Alle associazioni presenti nel territorio
Look for AA and other such associations in your area

10 TIPS FROM THE EXPERTS

- 1 Be careful! The line between sober and drunk is flimsy and easy to cross
- 2 There is no such thing as an "advisable" amount of alcohol
- 3 Never underestimate the alarm bells of alcohol addiction, such as wanting a drink as soon as you wake up
- 4 Considering the same amount of drink, give preference to less alcoholic beverages, such as wine or beer, and avoid liquor
- 5 Never drink on an empty stomach or far from a meal
- 6 Do not drink and drive
- 7 Avoid mixing different types of alcoholic drinks
- 8 Be very careful with alcohol if you are taking medicines as the interaction between them may be dangerous (ask your physician)
- 9 No alcohol for pregnant or nursing women, children or teenagers under 16 or in case of diseases or overweight
- 10 Alcohol contains a lot of calories

Stili di Vita | Non fumare

Don't smoke

SE SMETTO DI FUMARE?

What if i stop smoking?

ENTRO 20 MINUTI | AFTER 20 MINUTES

- si normalizza la pressione arteriosa
your blood pressure drops to normal levels
- si normalizza il battito cardiaco
your heart rate returns to normal values
- torna normale la temperatura di mani e piedi
the temperature of your hands and feet returns to normal levels

ENTRO 8 ORE | AFTER 8 HOURS

- scende il livello di anidride carbonica nel sangue
the level of carbon dioxide in your bloodstream drops to normal levels
- si normalizza il livello di ossigeno nel sangue
the level of oxygen in your bloodstream returns to normal levels

ENTRO 24 ORE | AFTER 24 HOURS

- diminuisce il rischio di attacco cardiaco
the risk of a heart attack diminishes

ENTRO 48 ORE | AFTER 48 HOURS

- iniziano a ricrescere le terminazioni nervose
nerve endings begin to regrow
- migliorano i sensi dell'olfatto e del gusto
the senses of smell and taste begin to improve

ENTRO 72 ORE | AFTER 72 HOURS

- si rilassano i bronchi, migliora il respiro
as the bronchi relaxes, breathing becomes easier
- aumenta la capacità polmonare
pulmonary capacity improves



DA 2 SETTIMANE A 3 MESI | FROM 2 WEEKS TO 3 MONTHS

- migliora la circolazione
blood circulation improves
- camminare diventa sempre meno faticoso
walking becomes less tiresome

DA 3 A 9 MESI | FROM 3 TO 9 MONTHS

- diminuiscono affaticamento, respiro corto e altri sintomi come la tosse
symptoms such as fatigue, shortness of breath and cough diminish
- aumenta il livello generale di energia
your energy levels increase

ENTRO 5 ANNI | AFTER 5 YEARS

- la mortalità da tumore polmonare per il fumatore medio (un pacchetto di sigarette al giorno) scende da 137 a 72 ogni centomila persone
the mortality rate due to lung cancer for average smokers (one package of cigarettes a day) drops from 137 to 72/100,000 cases

ENTRO 10 ANNI | WITHIN 10 YEARS

- le cellule precancerose vengono rimpiazzate
pre-cancer cells are replaced
- diminuisce il rischio di altri tumori: alla bocca, alla laringe, all'esofago, alla vescica, ai reni e al pancreas
the risk of other tumors (mouth, larynx, esophagus, bladder, kidneys and pancreas) drops

DOPO 10 ANNI | AFTER 10 YEARS

- la mortalità da tumore polmonare scende a 12 per centomila che è la normalità; praticamente il rischio di decesso per tumore polmonare è paragonabile a quello di una persona che non ha mai fumato
the mortality rate due to lung cancer drops to 12/100,000, which is the normal rate; in practical terms, the risk of death due to lung tumor is now equivalent to that of a person who has never smoked



SMETTERE DI FUMARE CONVIENE

Quitting is a good idea

- Guadagni in media 20 anni di vita in buona salute
On average, you will be giving yourself an additional 20 years of healthy life
- Rischi meno di ammalarti
Get sick less often
- Migliori le prestazioni fisiche e sportive: niente più affanno per salire le scale o per giocare a calcetto
Enjoy better physical and sports performance: no more shortness of breath when going up a set of stairs or playing ball
- Hai più soldi a disposizione: un pacchetto al giorno per un anno equivale a circa 1.500 euro che vuol dire pizza e cinema ogni settimana + una playstation + un paio di scarpe oppure un bel vestito + cena per due una volta al mese + cinema ogni settimana
Enjoy the extra money in your pocket. One package of cigarettes per day for a year costs you about 1,500 euro, which means pizza and a movie every week + a PlayStation + a pair of shoes or a nice suit + dinner for two once a month + a movie every week
- Migliori la tua sessualità
See your sex life improve
- Hai vestiti e alito più profumati, una pelle migliore
Enjoy your nice-smelling clothes and breath and a beautiful skin



C'è una legge in Italia che tutela la salute dei non fumatori proteggendoli dall'esposizione al fumo passivo. La legge 3/2003, art. 51, vieta di fumare nei locali chiusi, ad eccezione di quelli privati non aperti ad utenti o al pubblico e di quelli riservati ai fumatori e come tali contrassegnati. La legge protegge te e i tuoi figli, rispettala e falla rispettare.

In Italy, non-smokers are protected from passive smoking by law 3/2003, art. 51, which forbids smoking in closed spaces, with the exception of private areas not open to users or to the public and areas reserved for smokers and marked as such. This law protects both you and your children. Respect it and make sure it is respected.



10 CONSIGLI PER SMETTERE DI FUMARE

- 1 Smettere di fumare è possibile: il 90% degli ex fumatori ha smesso senza bisogno di aiuto
- 2 Il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti
- 3 Già dopo 20 minuti dalla cessazione del fumo si hanno i primi effetti benefici
- 4 Le prime 24 ore dall'ultima sigaretta sono le più difficili. I sintomi dell'astinenza, più intensi nei primi 4 giorni, tendono ad attenuarsi dalla prima settimana al primo mese
- 5 Non tutti ingrassano quando si smette di fumare e comunque l'incremento di peso è moderato (2-3 chili). Se non si vuole rischiare, è sufficiente cambiare gradualmente le proprie abitudini alimentari, riducendo la quantità di cibo per pasto
- 6 Quando si smette di fumare è bene bere abbondantemente, aumentare il consumo di frutta e verdura e muoversi di più
- 7 Se non si riesce a smettere da soli è utile consultare il medico di famiglia, il farmacista o i servizi specialistici (oltre 200 sul territorio nazionale)
- 8 Il sostegno psicologico di operatori specializzati, di persona e telefonico, facilita la decisione al cambiamento e aiuta a rafforzare le motivazioni. Le terapie di gruppo aggiungono alle strategie cognitive e comportamentali la condivisione dei problemi e delle motivazioni con altri fumatori
- 9 Alcuni farmaci come i sostitutivi della Nicotina, il Bupropione e la Vereniclina aiutano i fumatori ad astenersi e ad alleviare i sintomi di astinenza
- 10 Le ricadute non devono scoraggiare. Possono essere utili per riconoscere e affrontare i momenti critici

10 TIPS TO QUIT SMOKING

- 1 *Quitting is possible: 90% of ex-smokers quit without help*
- 2 *The craving for a cigarette only lasts a few minutes and there are several easy strategies you can use to take your mind away from the need to smoke: have a glass of water, go for a walk, chat with someone, chew a gum or have some sugar-free candy*
- 3 *The first positive effects can be seen as early as 20 minutes after quitting*
- 4 *The first 24 hours after the last cigarette are the most difficult ones. Withdrawal symptoms are more intense in the first 4 days but tend to decrease between the first week and the end of the first month*
- 5 *Not everyone puts on weight after quitting smoking, and in any case this increase in weight is moderate (2-3 kilos). If you do not wish to risk, gradually change your eating habits, reducing the portions you eat at every meal*
- 6 *Quitters should drink plenty of water, increase the consumption of fruit and vegetables and move more*
- 7 *If you cannot quit on your own, seek advice from your family doctor, a pharmacist or specialized services (in Italy there are over 200 of these)*
- 8 *Psychological support from specialized operators, in person or by phone, makes deciding to quit easier and helps strengthen your motivations. Group therapy improves cognitive and behavioral strategies by adding problem and motivation sharing with other smokers*
- 9 *Some drugs, such as those used in nicotine replacement therapy, bupropion and varenicline help smokers stay away from cigarettes and relieve withdrawal symptoms*
- 10 *Do not let occasional slips discourage you as they may be useful to help you identify and therefore face critical moments*

Stili di Vita | Prevenire le malattie cardiovascolari

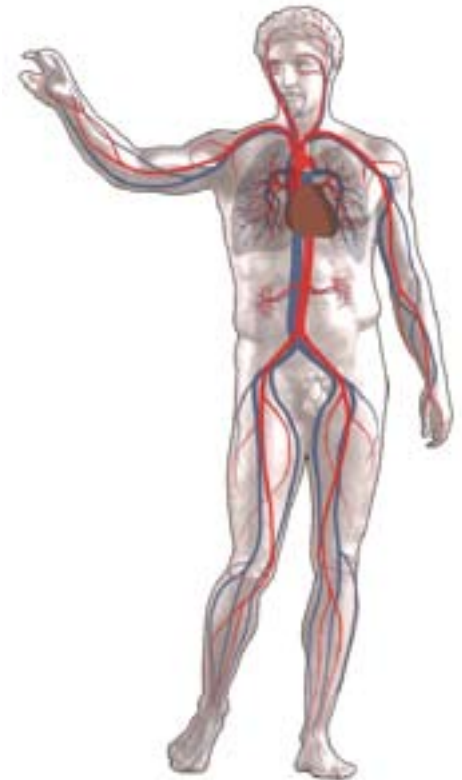
Prevent cardiovascular diseases

IL CUORE

The heart

Le malattie cardiovascolari costituiscono la causa più frequente di mortalità e invalidità nella popolazione adulta, con l'infarto miocardico al primo posto seguito dall'ictus cerebrale. Tali malattie colpiscono il sistema circolatorio e possono interessare sia il cuore, cioè l'organo principale dell'apparato, sia i vasi sanguigni (arterie e vene) cioè una rete di canali che consente al sangue di circolare in tutto il corpo. Le arterie distribuiscono il sangue ricco di ossigeno e di sostanze nutritive dal cuore ai vari organi, le vene riportano al cuore il sangue pieno di anidride carbonica e di prodotti di rifiuto. I vasi sanguigni, tra cui le coronarie (piccole arterie che danno nutrimento al cuore), nel corso degli anni possono subire degenerazioni nella loro struttura e nelle loro dimensioni, dovute all'accumulo di sostanze grasse all'interno del vaso che ne restringe il diametro o alla perdita di elasticità delle pareti. Tali alterazioni riducono la funzionalità dei vasi sanguigni e comportano una riduzione del flusso sanguigno al loro interno e una conseguente mancanza di nutrimento e di ossigeno ai tessuti. Ciò provoca sofferenza e danni, anche di grave entità, ai vari organi e, in particolare, al cuore e al cervello. Le degenerazioni dei vasi sanguigni si possono evitare, rallentare o ridurre adottando misure di prevenzione.

Cardiovascular diseases are the most frequent cause of death and invalidity in adult populations in Italy; myocardial infarction ranks first, followed by stroke. These diseases hit the circulatory system and may affect both the heart, the main organ of this apparatus, and the blood vessels (arteries and veins), which are a network of channels through which blood circulates all over the body. Arteries supply the various organs with blood rich in oxygen and nutrients, while veins take back into the heart blood filled with carbon dioxide and waste products. Over the years, the blood vessels, including the coronaries (small arteries which supply the heart with blood), may suffer damages to their structure and dimensions due to the building up of fat substances within the vessel, reducing their diameter or reducing the elasticity of their walls. These alterations make the vessels less efficient and lead to a reduction of blood flow inside them, with the consequent reduction of the amount of oxygen and nutrients which arrive to the tissues. This causes suffering and damage, sometimes severe, to the various organs, in particular to the heart and to the brain. Blood vessel degeneration can be prevented, slowed down or reduced by adopting prevention measures.



I FATTORI DI RISCHIO

Risk factors

Numerosi fattori detti “di rischio”, da soli e soprattutto sommati tra loro, possono danneggiare il cuore e i vasi sanguigni e favorire l’insorgere delle malattie cardiovascolari. I fattori di rischio si suddividono in due gruppi: **non modificabili e modificabili**.

*Several “risk factors”, on their own but in particular working together, may damage the heart and the blood vessels and favor the onset of cardiovascular diseases. Risk factors are classified as **non modifiable** or **modifiable**.*



MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Fattori di rischio NON MODIFICABILI	Fattori di rischio MODIFICABILI
• Età: il rischio aumenta con l'avanzare dell'età • Sesso: gli uomini sono più a rischio delle donne. Nella donna il rischio aumenta dopo la menopausa • Familiarità: parenti con malattie cardiovascolari	• Fumo: introduce sostanze nocive che, trasportate attraverso il sangue, provocano alterazioni delle pareti vascolari. È un fattore di rischio conosciuto anche per infarto acuto del miocardio • Alimentazione non corretta: se ipercalorica o troppo ricca di grassi, l'alimentazione può favorire l'obesità e portare all'aumento dei grassi nel sangue • Sedentarietà: favorisce l'accumulo dei grassi e non allena il muscolo cardiaco al lavoro fisiologico dato dallo stimolo dell'attività sportiva • Iperensione arteriosa (comunemente detta pressione sanguigna alta): affatica il cuore costringendolo ad un lavoro maggiore • Colesterolemia elevata: colesterolo e trigliceridi favoriscono il depositarsi di grasso sulle pareti arteriose restringendone il diametro • Diabete: favorisce un eccesso di glucosio nel sangue che danneggia le arterie.

I fattori di rischio non vanno considerati singolarmente, ma è necessario considerarli tutti insieme. La presenza di più fattori di rischio, anche se superiori solo di poco al limite della norma, aumenta la probabilità di sviluppare negli anni una malattia cardiovascolare.

CARDIOVASCULAR DISEASES

NON MODIFIABLE risk factors	MODIFIABLE risk factors
• Age: risks increase with the coming of age • Gender: men are more at risk than women. For women risks after menopause • Familiarity: family members with cardiovascular diseases	• Smoking: introduces harmful substances that, transported through the blood cause alterations to the vascular walls. It is also a known risk factor for myocardial infarction • Incorrect eating habits: if the diet is hypercaloric or high in fat, it can lead to obesity and to the increase of fats in the blood • Sedentariness: promotes the accumulation of fats and does not train the heart muscle to physiological work stimulated by sports activities • Artery hypertension (commonly known as high blood pressure): strains the heart making it work harder • High cholesterolemia: cholesterol and triglycerides promote the deposit of fat on artery walls reducing the diameter • Diabetes: promotes an excess of glucose in the blood, which damages the arteries.

Risk factors must not be considered individually, but as a whole. The presence of several risk factors, even if only slightly higher than normal, increases the likelihood of developing cardiovascular disease over the years.

obiettivo Stili di Vita salute

Objective Health | Lifestyle



Regione Umbria

Direzione Regionale Sanità e Servizi Sociali

Servizio I - "Strategie di Comunicazione" / Servizio VII - Prevenzione

Regional health and social care board

Service I - "Communication strategies" - Service VII Prevention