



guadagnare  
Salute

## Mangiare sano e con gusto

rispettando la tradizione  
alimentare del nostro Paese e  
proteggendo contemporaneamente  
la nostra salute.

### **Più frutta, verdura e legumi**

Un'alimentazione ricca di frutta, verdura e con un adeguato contenuto di cereali e legumi protegge dalla comparsa di diverse patologie, in particolare alcuni tipi di tumori e malattie cardiovascolari ed aiuta a mantenere il peso corporeo nella norma.

### **Mangia a colori**

Un consumo adeguato di frutta e verdura, oltre a mantenere l'equilibrio energetico, apporta anche un rilevante contenuto di vitamine, minerali; l'arancia, il pomodoro e il kiwi, ad esempio, sono ricchi di vitamina C, la carota e l'albicocca di provitamina A, gli ortaggi a foglia verde e alcuni legumi di acido folico; anche i cereali contengono vitamine importanti per il nostro organismo quali la tiamina e la niacina.

Gli effetti benefici del consumo di frutta, verdura e legumi dipendono anche dal fatto che alcuni loro componenti svolgono un'azione protettiva,

  
*Ministero della Salute*

## I dieci consigli degli esperti per una “lunga vita”... in movimento

1. Ricorda che il movimento è essenziale per prevenire molte patologie
2. Cerca di essere meno sedentario, infatti la sedentarietà predispone all'obesità
3. Bambini e ragazzi devono potersi muovere sia a scuola sia nel tempo libero, meglio se all'aria aperta
4. L'esercizio fisico è fondamentale anche per gli anziani
5. Muoversi significa camminare, giocare, ballare, e andare in bici
6. Se possibile, vai al lavoro o a scuola a piedi
7. Se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale
8. Cerca di camminare almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni, a passo svelto
9. Sfrutta ogni occasione per essere attivo (lavori domestici, giardinaggio, portare a spasso il cane, parcheggiare l'auto più lontano)
10. Pratica un'attività sportiva almeno 2 volte a settimana (o in alternativa usa il fine settimana per passeggiare, andare in bici, nuotare, ballare)

Per informazioni consulta il sito  
del Ministero della Salute [www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)

