

Meno fumo..... più guadagno!!

Una sigaretta, oltre al tabacco, contiene molti componenti e, ad ogni boccata, durante la combustione, si sprigionano più di 4000 sostanze chimiche...

...Tra le più pericolose c'è il catrame che contiene sostanze cancerogene che si depositano nel polmone e nelle vie respiratorie e sostanze irritanti che favoriscono infezioni, bronchite cronica ed enfisema. La nicotina, inoltre, è un alcaloide che influenza il sistema cardiovascolare e nervoso e induce dipendenza.

RICORDATI CHE IL FUMO È "LA PRIMA CAUSA DI MORTE FACILMENTE EVITABILE" IN QUANTO CAUSA DI CANCRO, MALATTIE CARDIOVASCOLARI E RESPIRATORIE!

Inoltre, il fumo ha un effetto negativo sul sistema riproduttivo sia dell'uomo che della donna, riducendo la fertilità. Durante la gravidanza, il fumo ha molti effetti nocivi sul feto ed è il maggiore fattore di rischio di basso peso alla nascita, può causare aborti spontanei e complicazioni durante la gravidanza. Smettere di fumare durante la gravidanza previene,

inoltre, l'asma nei bambini. Se fumi e sei un genitore o stai a contatto abituale con i bambini ricordati che devi evitare di fumare perché il fumo passivo può causare infezioni polmonari nei neonati, irritazione ad occhi, tosse e disturbi respiratori e aumento del rischio di crisi di asma e oti. In ogni caso il fumo passivo è dannoso per chi sta intorno ad un fumatore.

occasione, ad esempio: dedicarsi ai lavori di giardinaggio, fare la spesa, portare a spasso il cane. Praticare con regolarità attività sportive almeno 2 volte a settimana aiuta a:

- aumentare la resistenza;
 - aumentare la potenza muscolare;
 - migliorare la flessibilità delle articolazioni;
 - migliorare l'efficienza di cuore e vasi e la funzionalità respiratoria;
 - migliorare il tono dell'umore.
- In alternativa è consigliabile utilizzare il fine settimana per lunghe passeggiate e/o gite in bici, ballo e nuotate in piscina.

Anche per gli **anziani** l'esercizio fisico è particolarmente utile in quanto:

- ritarda l'invecchiamento;
- previene l'osteoporosi;
- contribuisce a prevenire la disabilità;
- contribuisce a prevenire la depressione e la riduzione delle facoltà mentali;
- contribuisce a ridurre il rischio di cadute accidentali migliorando l'equilibrio e la coordinazione.

Uomini e donne di qualsiasi età

possono trarre vantaggio anche solo da 30 minuti di moderato esercizio quotidiano. Non è necessario dedicarsi ad un'attività specifica. Infatti l'attività fisica può essere di tipo sportivo oppure connessa con le attività quotidiane, ad esempio, spostarsi a piedi o in bicicletta per andare a lavoro o a scuola, usare le scale invece dell'ascensore. L'importante è mantenersi attivi sfruttando ogni possibile

Esempi di consumi calorici per 60 minuti di attività quotidiane o sportive

Passeggiare	200
Fare ginnastica	245
Andare in windsurf	265
Rifare i letti	300
Ballare	300
Giocare a tennis	450
Giocare a pallacanestro	455
Fare aerobica	505
Ballare il rock'n'roll	525
Fare trekking	560
Andare in bici	595
Marciare	595
Fare canottaggio	700
Nuotare	700