



Vivere sano – come e perché

Felicità, successo e salute sono il desiderio di chiunque – e lo stile di vita può essere decisivo rispetto alla sua realizzazione.

Alimentazione, attività fisica e relax sono i tre pilastri di una vita sana.

In questa scheda informativa trovate tanti utili suggerimenti su come mantenervi in salute puntando su questi tre fattori.

Alimentazione

Mangiare in modo equilibrato e gustoso

Un'alimentazione equilibrata e gustosa è parte integrante di uno stile di vita sano.

La piramide alimentare svizzera riproduce graficamente le raccomandazioni per un'alimentazione equilibrata in età adulta. Indica inoltre in che quantitativi e proporzioni assumere i prodotti dei vari gruppi di alimenti.

Gli alimenti che compaiono in corrispondenza dei gradini più bassi della piramide alimentare vanno assunti in quantità maggiori, quelli dei gradini più alti in quantità minori. Di alimenti proibiti non ve ne sono. È però importante assumere ciascun tipo di cibo in quantità adeguate.



Cosa e quanto mangiare

Gradino della piramide	Porzioni giornaliere raccomandate	Una porzione corrisponde a...
Bevande	Assumere quotidianamente da 1 a 2 litri di liquidi ripartiti lungo tutto l'arco della giornata optando di preferenza per bevande non edulcorate quali acqua del rubinetto / acqua minerale o tè alla frutta / tisane.	
Frutta e verdura 	Consumare cinque porzioni di frutta o verdura di vari colori da 120 g ciascuna (tre di verdura e due di frutta)	<ul style="list-style-type: none"> • una manciata di frutta o verdura • due manciate di bacche • due manciate di insalata • 2 dl di succo di frutta o di verdura non zuccherato (max. una porzione al giorno)
Cereali, patate e legumi	Tre porzioni (nel caso dei cereali, prediligere quelli integrali)	<ul style="list-style-type: none"> • 75-125 g di pane • 180-300 g di patate • 45-75 g di pane croccante, fiocchi, paste alimentari, riso (peso a secco) • 60-100 g di legumi (peso a secco)
Latticini, carne, pesce, uova e tofu	Tre porzioni di latte e latticini più una porzione di carne, pollame, pesce, tofu, quorn, formaggio o quark	<ul style="list-style-type: none"> • 2 dl di latte • 150-200 g di yogurt o quark • 30 g di formaggio a pasta semidura/dura • 60 g di formaggio a pasta molle • due o tre uova • 100-120 g di carne, pollame, pesce, tofu o quorn • 150-200 g di quark / cottage cheese • 30 g di formaggio a pasta semidura/dura
Oli, grassi e noci	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 c. di olio vegetale, di cui almeno la metà sotto forma di olio di colza • Una porzione di noci o semi non salati • Se necessario: burro, margarina, panna 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 c. = 20-30 g • una manciata di noci ecc. (20-30 g) • una porzione: 1 c. di burro o margarina oppure 2 c. di panna intera / 3 c. di panna semigrassa

Gradino della piramide	Porzioni giornaliere raccomandate	Una porzione corrisponde a...
Dolce, salato e alcolici	Piccole quantità da assumersi con moderazione (max. una porzione al giorno)	<ul style="list-style-type: none"> • una manciata (30 g) di stuzzichini salati • una riga di cioccolato • 2-3 dl di bevande edulcorate • una pallina di gelato • un bicchiere di birra/vino

Il piatto ottimale



La composizione ottimale di un **pasto principale** è indicata dal modello messo a punto dalla Società Svizzera di Nutrizione SSN:

- **Ca. 2/5 di verdura, insalata o frutta**
- **Ca. 2/5 di contorni ricchi di amidi**
- **Ca. 1/5 di alimenti proteici**

Oltre che ai piatti composti da singoli componenti il modello è applicabile per es. anche a delle lasagne di verdura. L'importante è che durante la preparazione del pasto si presti attenzione alle quantità. Alle pietanze prive di verdura si può per es. accostare un'insalata mista, oppure una minestra di verdura.

Portare in tavola un pasto equilibrato non significa necessariamente dover trascorrere molto tempo in cucina. Anche un piatto freddo a base di pane integrale accompagnato da formaggio fresco alle erbe, ravanelli, pomodori cherry e fettine di cetriolo costituisce un pasto equilibrato.

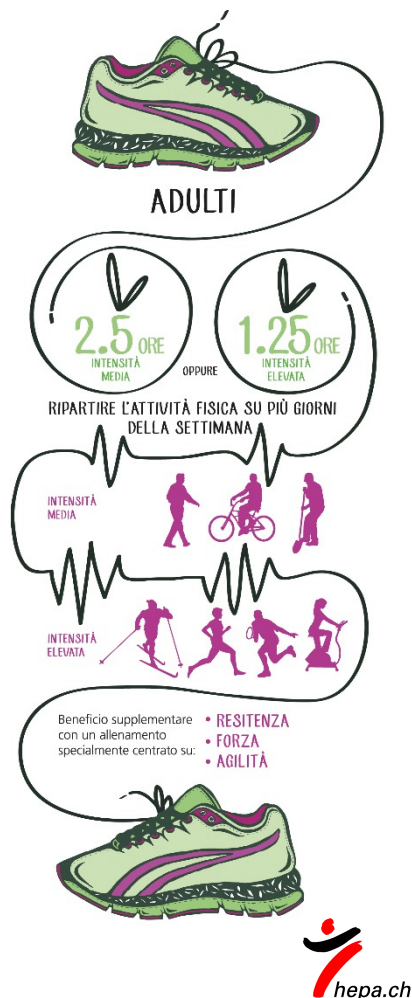
Esempio giornaliero

Il seguente esempio mostra come impostare l'alimentazione di una giornata tenendo presenti le raccomandazioni della piramide alimentare svizzera e il modello della Società Svizzera di Nutrizione:

- **Colazione:** birchermüesli (fiocchi d'avena, yogurt al naturale, mezza mela grattugiata, una manciata di lamponi, 20 g di noci) accompagnato da un tè o caffè senza zucchero
- **Merenda mattutina:** caffelatte o tè
- **Pranzo:** spaghetti con sugo di pomodoro e verdura*, 30 g di formaggio grattugiato e una piccola porzione di insalata verde
- **Merenda pomeridiana:** pezzetti di peperoni e carote
- **Cena:** spiedini di carne con verdura grigliata*, patate, dip di quark alle erbe
- **Dessert:** macedonia fresca
- Durante i pasti come lungo l'arco della giornata sufficienti quantità di **bevande** non edulcorate

*(I piatti caldi sono preparati utilizzando di preferenza olio di colza HOLL)

Attività fisica

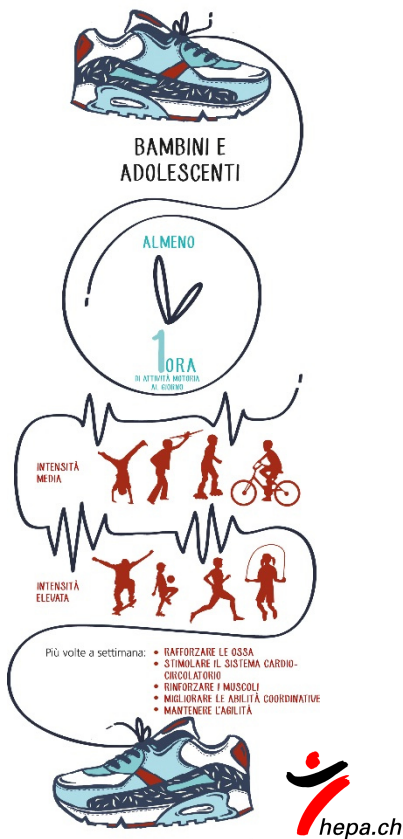


Fare del moto aiuta a migliorare la qualità della vita e contribuisce in maniera decisiva a mantenersi in salute. L'attività fisica contrasta per es. il sovrappeso e riduce il rischio di disturbi metabolici e cardiocircolatori nonché tumori. Ha inoltre un effetto rilassante e migliora l'umore.

Agli adulti si consiglia di praticare un'attività fisica di media intensità – per es. andare in bicicletta o camminare a ritmo sostenuto – per almeno due ore e mezza la settimana. Questa può essere eventualmente sostituita da un'ora e un quarto di un'attività intensa quale la corsa o un gioco di squadra. L'ideale sarebbe distribuire l'attività fisica su più giorni della settimana. Ai fini del risultato finale si potrà tenere conto di tutte le attività fisiche della durata di almeno una decina di minuti compiute nel corso della giornata.

Bastano piccoli cambiamenti delle abitudini quotidiane per ritrovarsi a fare più moto senza neppure accorgersene. Ecco qualche utile suggerimento:

- Percorrere le tratte brevi a piedi o in bicicletta.
- Interrompere regolarmente le attività sedentarie facendo del moto.
- Scendere dal bus, dal tram o dal treno una stazione prima e percorrere a piedi l'ultimo tratto di strada.
- Usare le scale anziché l'ascensore.
- Camminare o stare in piedi mentre si fa una telefonata.
- Scegliere il posteggio più lontano dal punto in cui ci si deve recare.
- Optare per una sessione di jogging o per una passeggiata anziché per una pausa caffè.



I giovani devono muoversi almeno un'ora al giorno, i bambini molto di più. Praticare delle attività fisiche e sportive diversificate è infatti importante ai fini di uno sviluppo ottimale.

Ai bambini si consiglia di fare sport più volte la settimana. In questo modo ossa e muscoli si rafforzano e il sistema cardiocircolatorio viene adeguatamente stimolato, mentre agilità e abilità motoria migliorano.

Vanno per contro evitate il più possibile attività sedentarie prolungate quali guardare la TV, giocare al computer ecc.

Relax

Nella vita capita di continuo di doversi misurare con situazioni concitate – di per sé nulla di problematico. Il problema sorge laddove questo tipo di situazioni diventi la regola.

Spesso preso troppo alla leggera, anche lo stress può incidere sulla salute e scatenare numerosi problemi.

Ecco alcuni consigli utili a impedire che ciò accada:

- **Respirare profondamente:** si tratta di un esercizio praticabile in qualsiasi momento e ovunque ci si trovi
- **Uscire:** fare una pausa all'aria aperta aiuta a distrarsi
- **Contatti sociali:** stare in compagnia è divertente e aiuta a consolidare i rapporti con il prossimo
- **Strategie antistress:** elaborare delle strategie personali o studiare dei metodi per combattere lo stress (per es. leggere, fare un bagno ecc.)
- **Dormire a sufficienza:** dormire a sufficienza è indispensabile per poter essere vigili e concentrati durante il giorno.

Sapevate che ...

- nel calcolo della quantità di liquidi assunti possono essere fatti rientrare anche caffè, tè nero e tè verde?
- un pasto equilibrato composto secondo le regole sopra illustrate sazia più a lungo e previene gli attacchi di fame tra un pasto e l'altro?



COOP NEWSLETTER
ERNÄHRUNG

Siete alla ricerca di idee e suggerimenti in tema di alimentazione e benessere?

Allora abbonatevi alla newsletter Coop sull'alimentazione su:

www.coop.ch/newsletter

**Vi servono informazioni
ancora più approfondite?**

Per tutte le questioni relative ai prodotti Coop è a vostra disposizione il servizio informazioni Coop:

Coop Info Service
Casella postale 2550
4002 Basilea
Telefono 0848 888 444
www.coop.ch

Ulteriori informazioni sulla piramide alimentare svizzera, il modello di pasto ottimale o un'alimentazione equilibrata sono disponibili su www.sge-ssn.ch.

Potete contattare il servizio gratuito d'informazione nutrizionale **nutrinfo®** inviando un'e-mail all'indirizzo nutrinfo-i@sge-ssn.ch o chiamando lo +41 31 385 00 08.

Per maggiori informazioni circa le raccomandazioni in fatto di moto vi rimandiamo alla Rete svizzera salute e movimento www.hepa.ch.