

Per una salute migliore



Alcuni elementi di verifica

Un numero sempre crescente di persone in seno alla nostra collettività sta diventando sovrappeso. Non importa quanti anni avete, qual è la vostra statura o forma del corpo, se il vostro girovita aumenta potrebbe aumentare il rischio di contrarre una malattia cronica.

La presente scheda informativa:

- ✓ vi aiuterà a comprendere i rischi
- ✓ vi metterà al corrente di alcune realtà interessanti
- ✓ vi indicherà alcuni elementi di verifica rapidi e facili da seguire per ridurre il rischio di malattie croniche e raggiungere uno stato di salute migliore

Comprendere i rischi

Tutti i giorni sentiamo parlare di persone in seno alla nostra collettività che contraggono malattie croniche come alcuni tumori, disturbi cardiaci, artrite e diabete di tipo 2. Una dieta sana e l'attività fisica non solo fanno bene alla salute ma possono anche ridurre i rischi. E prima iniziate, meglio vi sentirete. Un modo semplice di verificare il livello di rischio è di misurare il vostro girovita.



N.B.: Queste sono cifre dell'organizzazione Mondiale della Sanità e del Consiglio Nazionale di Ricerca Medica e sulla Salute

How do you measure up

Australian Better Health Initiative
Una iniziativa congiunta del governo federale e dei governi degli stati e territori australiani.



Alcuni elementi di verifica per una salute migliore

Molti sono i cambiamenti che potete apportare al vostro stile di vita. Adottate la 'politica dei piccoli passi' e presto vedrete migliorare la vostra salute.

- Mangiate almeno 2 porzioni di frutta e 5 porzioni di verdura tutti i giorni
- Puntate a svolgere almeno 30 minuti di attività fisica tutti i giorni
- Limitate la quantità di spuntini 'non sani' e di cibi d'asporto da voi consumati
- Bevete almeno 6-8 bicchieri d'acqua al giorno
- Evitate brevi tragitti in auto quando potete farli a piedi
- Incoraggiate un amico, un vicino di casa o un familiare a svolgere attività fisica assieme a voi
- Non state seduti al parco a guardare i vostri figli o nipotini mentre giocano; alzatevi e giocate con loro
- Salite le scale invece di prendere l'ascensore

Di bello c'è che non è mai troppo tardi per trarre beneficio da uno stile di vita più sano. E potete iniziare già da adesso!



Per una salute migliore

Lo sapevate?

Si stima che malattie croniche quali tumori, disturbi cardiaci e diabete di tipo 2 siano responsabili di circa l'80 per cento del carico totale di malattie e lesioni in Australia.

- ✓ Se siete affetti da una malattia cronica, avrete più probabilità di contrarne un'altra
- ✓ Le differenze di stile di vita tra il vostro paese di origine e l'Australia, ad esempio accesso più facile al fast food, all'alcol e a stili di vita inattivi, possono avere conseguenze negative
- ✓ Il mancato trattamento di una malattia è pericoloso e può portare ad ulteriori complicanze
- ✓ Una buona salute fisica contribuirà a migliorare il vostro benessere mentale e avrà un effetto importante sul vostro aspetto fisico e su come vi sentite
- ✓ Potete ridurre gli effetti di cattive scelte di stile di vita e contribuire a prevenire o ritardare la comparsa di malattie croniche quali il diabete, migliorando il cibo che voi e i vostri familiari consumate e aumentando l'attività fisica

Per maggiori informazioni

Vi sono molti punti di riferimento cui potete rivolgervi per aiuto e consigli:

- ✓ Parlate al vostro medico di famiglia
- ✓ Visitate il sito australia.gov.au/MeasureUp
- ✓ Visitate il più vicino centro sociosanitario

What measures will you take

Australian Better Health Initiative
Una iniziativa congiunta del governo federale e dei governi degli stati e territori australiani.

