

CARE/I CITTADINE/I

oggi informazioni e spunti in merito a

- sostegno famiglie
- corretti stili di vita

- BUONO SPESA E SOSTEGNO FAMIGLIE

Sino a ieri sera sono state presentate 65 domande per accedere ai buoni spesa previsti dal governo, che vanno da 150 a 550 euro a famiglia, secondo la composizione del nucleo familiare ed altri criteri, indicati sul sito.

La scadenza delle domande è il 22 aprile e sicuramente ne perverranno altre, L'ufficio servizi alla persona le sta esaminando e dopo le dovute valutazioni inizieremo la distribuzione che avverrà appena possibile.

Nel frattempo però sono state e vengono sostenute le persone che ne avevano e ne hanno bisogno. Come?

- Nel mese di marzo sono stati erogati 38.000 euro circa per sostegno al reddito a 52 famiglie, oltre agli aiuti della Conferenza San Vincenzo.
- Nella settimana di Pasqua sono stati distribuiti circa 35 pacchi alimentari e frutta e verdura grazie a San Vincenzo, Aiutiamoli a Vivere, GAS Torre Ranica ed ARETE'.

La prossima settimana ci sarà una nuova distribuzione. Arriveranno anche circa 20 pacchi dagli Alpini.

A queste si aggiungono iniziative di privati.

Con la rete dei volontari, il buon vicinato, la collaborazione degli esercenti e con il grande lavoro dei dipendenti comunali stiamo facendo il possibile per essere vicini alle persone.

- CORRETTI STILI DI VITA ANCHE RESTANDO A CASA

Per alcuni giorni pubblicherò a puntate le indicazioni del Ministero della salute, relative ai corretti stili di vita

Oggi focalizziamo l'attenzione sull' ALIMENTAZIONE

L'attuale situazione di emergenza pandemica dovuta, alla diffusione mondiale dell'infezione da nuovo coronavirus, ha fatto assumere al Governo italiano delle misure di contenimento per contrastare la diffusione del virus in Italia che prevedono la riduzione degli spostamenti delle persone dalla propria abitazione, consentiti nei casi di necessità, e la facilitazione del ricorso al lavoro agile (lavoro da casa). Questo comporta un cambiamento degli stili di vita, in primo luogo per quel che riguarda la possibilità di fare attività motoria, ma anche per il controllo delle abitudini alimentari e di quelle voluttuarie, in particolare fumo e alcol.

Prestare attenzione, anche in questa situazione, al mantenimento di un equilibrato stile di vita è molto importante per evitare che, una volta usciti dall'emergenza, ci ritroviamo a fare i conti, individualmente e come popolazione, con un incremento di tutte quelle malattie che sono favorite o aggravate dalle abitudini comportamentali scorrette, come il diabete, le malattie cardiovascolari, i tumori e le malattie respiratorie croniche.

Per vivere bene e in buona salute bastano alcune semplici ma fondamentali regole, riassumibili in quattro temi:

corretta alimentazione
regolare attività fisica
attenzione all'alcol
niente fumo

Di seguito i consigli utili su come seguire corretti stili di vita anche restando in casa.

CORRETTA ALIMENTAZIONE

Cosa significa seguire una corretta alimentazione e a cosa serve

Seguire una corretta alimentazione significa prestare attenzione alla qualità e alla quantità degli alimenti che assumiamo ogni giorno. È importante adottare un'alimentazione varia e bilanciata, nella quale ciascun alimento concorra, con le sue specifiche proprietà nutrizionali, a garantire un apporto completo di tutte le sostanze necessarie al buon funzionamento dell'organismo. Ogni giorno/settimana devono essere assunti cibi tenendo conto dei diversi gruppi alimentari: cereali, legumi, tuberi, frutta e ortaggi, carne, pesce e uova, latte e derivati. Pertanto, è opportuno ricorrere alla combinazione di alimenti diversi, ciascuno dei quali apporti energia e specifici nutrienti. Importante anche ripartire nella giusta misura l'apporto calorico giornaliero degli alimenti: prima colazione 20%, spuntino della mattina 5%, pranzo 40%, spuntino del pomeriggio 5% e cena 30%.

La corretta alimentazione contribuisce a:

- mantenersi in salute, rispettando la tradizione alimentare del nostro Paese
 - evitare carenze nutrizionali
 - fornire adeguate riserve di energia e nutrienti per il mantenimento delle funzioni dell'organismo
 - evitare aumento di peso
- prevenire malattie croniche favorite anche dall'eccesso di peso

Consigli pratici per seguire una corretta alimentazione

- apparecchia ogni volta la tavola e dedica tempo alla convivialità nei pasti perché momento di aggregazione con la famiglia. Se ci sono bambini, coinvolgili nella preparazione delle pietanze, così sarà più facile e divertente mangiare ciò che si è preparato insieme
 - per evitare un aumento di peso: porta in tavola solo quello che hai deciso di mangiare, evita l'abuso di sale, limita l'uso di grassi, riduci il consumo di bevande zuccherate e di dolci, limita o evita il consumo di bevande alcol
 - dai spazio ogni giorno a un'alimentazione corretta e variata, ricca soprattutto di frutta, verdura e legumi, ma anche con equilibrate quantità di pasta, riso e pane (meglio se integrali) e di alimenti di origine animale (pesce e carni bianche da preferire, latte e derivati, uova e, in minore quantità, carni rosse e salumi
- se possibile,
- esponiti al sole almeno 10-15 minuti al giorno (balcone, finestra, terrazzo) per favorire la sintesi di vitamina D, indispensabile, insieme al calcio, per rafforzare le ossa e presente anche in alcuni alimenti soprattutto di origine animale (alcuni tipi di pesce, uova, funghi
 - limita i condimenti grassi, preferendo l'olio extravergine di oliva in moderata quantità
- limita il consumo di sale. La riduzione dell'utilizzo di sale è importante perché riduce la pressione arteriosa, migliora la funzionalità di cuore, vasi sanguigni e reni, aumenta la resistenza delle ossa. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda un consumo giornaliero di sale inferiore ai 5 grammi (corrispondenti a circa 2 grammi di sodio). Le spezie e le erbe aromatiche

possono sostituire il sale o almeno permettere di utilizzarne una quantità decisamente minore, conferendo uno specifico aroma al cibo.
attenzione all'alcol.

- Ricorda che l'alcol non è un nutriente (come lo sono ad esempio le proteine, i carboidrati o i grassi alimentari) e il suo abuso è tossico per l'organismo, è potenzialmente cancerogeno e può dare una dipendenza superiore rispetto alle sostanze o droghe illegali.

La corretta alimentazione in 14 pillole

1 Bevi ogni giorno acqua in abbondanza (almeno 1,5l)

2 A tavola varia le tue scelte, la monotonia, infatti, non aiuta per un'alimentazione sana

3 Limita l'uso di sale e di zucchero

4 Consuma alimenti che forniscano almeno 25 grammi di fibra alimentare al giorno

5 Fai sempre una sana prima colazione, che, possibilmente, includa latte o yogurt e un prodotto da forno, ed evita di saltare i pasti

6 Consuma almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura (meglio se 2 di frutta e 3 di verdura) arrivando almeno a 400 grammi, variando i colori dei vari prodotti. Ricorda che il succo di frutta, anche al 100%, non sostituisce mai la frutta fresca

7 Consuma quotidianamente cereali (pane, pasta, riso ecc.), privilegiando quelli integrali

8 Mangia pesce almeno 2-3 volte alla settimana, fresco o surgelato

9 Privilegia il consumo di carni bianche, limitando quello di carni rosse

10 Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre, includili nella tua alimentazione almeno 3-4 volte a settimana, magari con un piatto unico di cereali e legumi

11 Limita il consumo di alimenti ricchi di grassi, sale e zuccheri e di bevande zuccherate

12 Privilegia, come condimento, l'olio extravergine di oliva, ma senza esagerare

13 Privilegia la cottura a vapore, alla piastra, al cartoccio, limitando le cotture che prevedano aggiunte di grandi quantità di grassi

14 Ricorda che l'alcol non è un alimento e non esiste una quantità sicura e raccomandabile. Per la salute è meglio astenersi dal bere alcolici. Se ne bevi, limita le quantità e comunque non superare mai quelle considerate a basso rischio, ricordandoti di non bere mai a digiuno e durante le ore di lavoro.

Buona giornata

Un abbraccio

Il Vostro Sindaco

Mariagrazia Vergani