



**ALLENATORE
ALLEATO di
Salute**

“Allenatore Alleato di Salute” è il primo progetto realizzato al mondo per sensibilizzare e insegnare ai coach ad educare i giovani agli stili di vita sani (e alla prevenzione delle gravi malattie). È promosso da **FOCE** (la ConFederazione che riunisce gli Oncologi, Cardiologi e Ematologi italiani)

L'importanza di una dieta sana



ConFederazione
Oncologi Cardiologi Ematologi



Sempre più italiani conducono stili di vita non sani fin da giovanissimi. Il 12% dei teenager fuma regolarmente, il 15% beve troppi alcolici e il 26% degli under 18 è sovrappeso (o addirittura obeso). Si tratta di comportamenti scorretti che compromettono il benessere di un adolescente e che possono provocare gravi malattie negli anni a seguire (cancro, patologie cardio-circolatorie, disturbi respiratori).

La prevenzione deve cominciare nei primi anni di vita e poi proseguire durante tutta l'adolescenza.

Ecco perché un giovane deve imparare a mangiare sano...

Per essere sana, una dieta deve necessariamente anche essere varia.

Il nostro organismo esige l'assunzione di differenti tipi di sostanze nutritive, ognuna con uno scopo ben preciso. La qualità e la quantità di queste sostanze cambia da un individuo all'altro in base ad età, peso, tipo di attività svolta e tante altre variabili. **I principali alimenti che dobbiamo assumere sono carboidrati, grassi, proteine, vitamine, fibre e sali minerali.**



La cattiva alimentazione causa ogni anno un numero sempre crescente di malattie come **l'obesità**, uno dei principali problemi di salute pubblica a livello mondiale. L'obesità è un importante fattore di rischio per varie malattie croniche come quelle cardiovascolari e i tumori. Il sovrappeso influisce sul sistema endocrino causando squilibri ormonali che influenzano diversi aspetti dell'organismo: disorientano la principale difesa contro infezioni e tumori, i macrofagi, ed alterano il metabolismo degli ormoni sessuali.

Altra conseguenza di una dieta sbagliata è il **diabete**, una patologia cronica dovuta a un'alterata quantità o funzione di insulina (l'ormone prodotto dal pancreas che consente al glucosio l'ingresso nelle cellule). Quando questo meccanismo è alterato, il glucosio si accumula nel circolo sanguigno.



La “**dieta mediterranea**” è un regime alimentare famoso per i suoi effetti benefici. Gli ingredienti principali che la compongono sono frutta e verdura di stagione, cereali integrali, e quantitativi maggiori di pesce rispetto all'utilizzo di carne. Il tutto distribuito in cinque pasti giornalieri: tre principali (colazione, pranzo, cena) e due spuntini (a metà mattina e pomeriggio).



Idealmente sarebbe ottimale assumere in media:

55-60% di carboidrati, di prevalenza complessi (come gli amidi dei cereali)

10-15% di proteine sia di origine animale che vegetale

25-30% di grassi con una percentuale di grassi saturi

Ecco alcuni consigli per una dieta perfetta:



A tavola varia le tue scelte per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti

Fai sempre la prima colazione ed evita di saltare i pasti

Mangia 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno

Consuma ogni giorno i cereali (pane, pasta, riso, ecc.)

Mangia il pesce (fresco o surgelato) almeno 2 volte alla settimana

Consuma i legumi perché forniscono proteine di buona qualità e fibre

Limita il più possibile il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale

Usa poco sale e, comunque, preferisci quello iodato

Limita i dolci ed evita le bevande zuccherate

Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Altri consigli di benessere

Attenti all'abbronzatura!

I raggi solari sono fondamentali per la vita e la crescita. Ma sono anche un fattore di rischio per lo sviluppo del melanoma, un tumore della pelle molto aggressivo. **Usa sempre una crema protettiva** (sia al mare che in montagna).

No al doping!

Assumere anabolizzanti, stimolanti o ormoni può provocare effetti sull'organismo a lungo termine. **E poi il doping è un imbroglio**, verso gli altri ma soprattutto verso sé stessi!

Solo sesso protetto!

Avere rapporti senza precauzioni è un grave errore. Si può andare incontro ad una gravidanza indesiderata o cadere vittima di una delle molte insidiose malattie. **Usa sempre una contraccezione responsabile e sicura!**

Niente lampade solari!

Attenzione, **possono provocare il cancro** tanto quanto le sigarette. In Italia sono vietate ai minori di 18 anni!

Vaccinazioni? Sì grazie!

La strategia migliore per combattere le malattie infettive è giocare bene in difesa. Il nostro sistema immunitario deve essere "aggiornato" e potenziato attraverso i vaccini. **Quello contro l'HPV protegge da alcuni tumori.**



Francesco Cognetti, Presidente
Giordano Beretta, Vicepresidente
Paolo Corradini, Vicepresidente
Ciro Indolfi, Vicepresidente
Fabrizio Pane, Tesoriere
Francesco Romeo, Segretario
Mauro Boldrini, Direttore della comunicazione

Segreteria FOCE

Viale Maresciallo Pilsudski 118 – 00197 Roma
06 8553259
segreteria@foce.online
intermedia@intermedianews.it

Con il contributo non condizionato di

Posteitaliane

