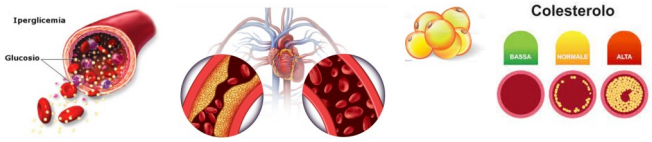
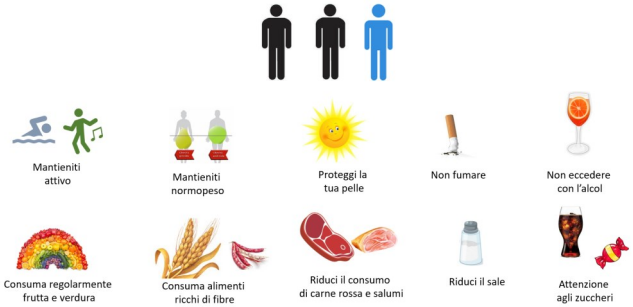
Con uno stile di vita sano è possibile prevenire
o ridurre il rischio di patologie croniche

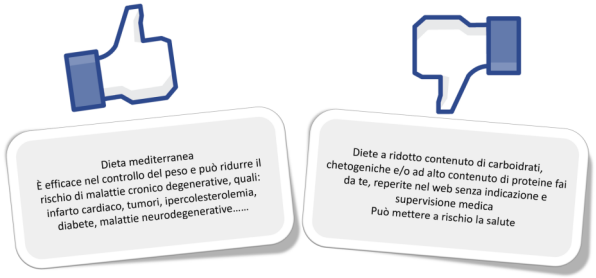
Numerose evidenze scientifiche continuano a dimostrare come l'**alimentazione** sia **cruciale** per raggiungere e mantenere un buono **stato di salute**, **prevenendo**, **controllando** l'**insorgenza** e anche **gestendo** la cura di molte **patologie croniche**, tra cui il **diabete mellito tipo 2, ipertensione, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, sovrappeso ed obesità.**



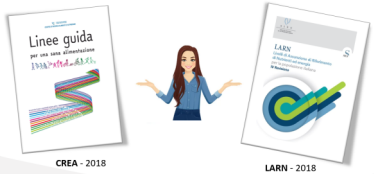
Con uno stile di vita sano è possibile prevenire un terzo dei tumori



L'ALIMENTAZIONE SANA E' UNA COSA SERIA



LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE



CREA - 2018

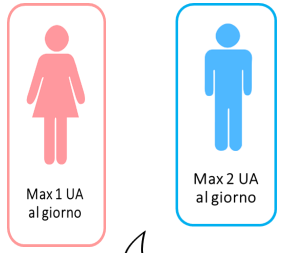
LARN - 2018

- Secondo la legge vigente, l'ente pubblico italiano che ha il compito specifico di promuovere la sana alimentazione è il **centro di ricerca alimenti e nutrizione CREA.**
- Gli strumenti di orientamento su basi scientifiche sono:
  - **le Linee Giuda per una sana alimentazione CREA del 2018**,
  - i Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia (**LARN**) per la popolazione italiana
- **Rappresentano il consenso** basato su evidenze scientifiche, **libero da condizionamenti sui principi di una alimentazione**.

BEVANDE ALCOLICHE: IL MENO POSSIBILE

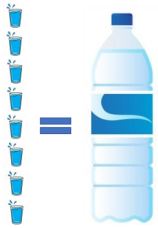
Non esistono raccomandazioni per il consumo di alcol, ma esistono delle indicazioni per un'assunzione moderata.

Indipendentemente dal tipo di bevanda, il consumo eccessivo di alcol aumenta il rischio di sviluppare malattie oncologiche.



1 unità alcolica (UA) corrisponde a circa 12g di etanolo.
Tale quantità è contenuta in:

IDRATATI ADEGUATAMENTE

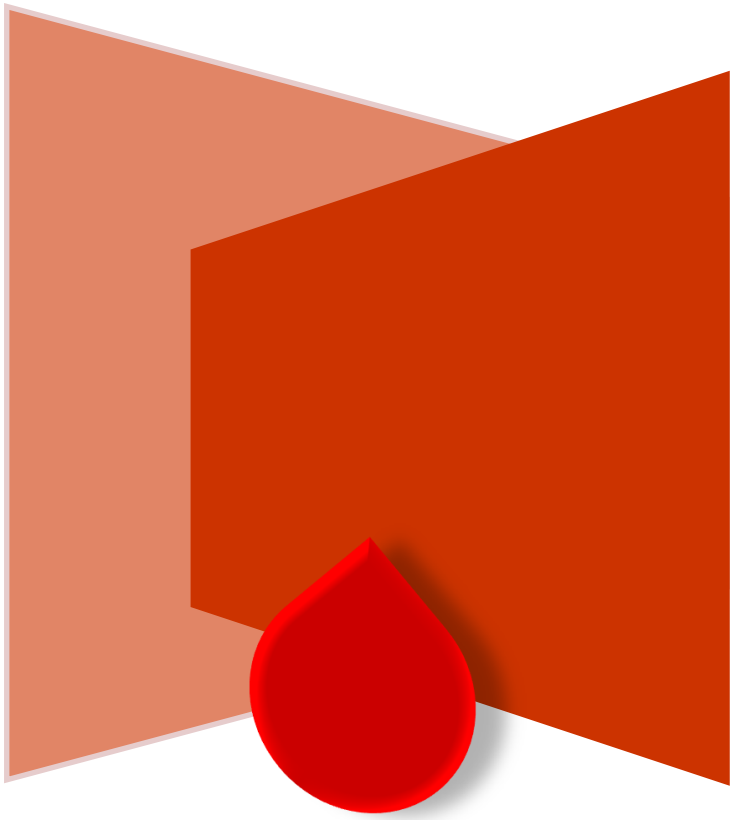


Il **fabbisogno idrico** giornaliero **1,5-2 lt**

di acqua (circa 6-8 bicchieri).

L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, del rubinetto o imbottigliata,

ABBIAMO A CUORE LA SALUTE DEL DONATORE



Azienda Ospedaliera di Perugia

PRIMA DELLA DONAZIONE
Non è consigliabile il digiuno
Colazione: ricca di liquida e poveri di grassi
Caffè, orzo o tè
Biscotti secchi
Frutta Fresca

Ci pensiamo noi!!!!!

DOPO LA DONAZIONE
Alimenti a basso contenuto
Di grassi. Via libera ai carboidrati!!

IL GIORNO PRIMA DELLA DONAZIONE
Prediligere pasti a basso contenuto di grassi
Primi piatti: pasta o riso o altro cereale con pomodoro o verdure
II piatto: pesce o legumi o carne bianca
Contorno cotto o crudo
Condire con olio extravergine di oliva a crudo
Frutta fresca
Bere almeno 1,5 lt di acqua – evitare alcolici

FONDAMENTALE L'IDRATAZIONE
PRIMA, DURANTE E DOPO LA DONAZIONE

RACCOMANDAZIONI PER UNO STILE DI VITA SANO

1. MANTIENI IL NORMOPESO

		Circonferenza vita	
		Uomini ≤ 102 cm Donne ≤ 88 cm	Uomini >102 cm Donne >88 cm
BMI	Normopeso 18.5-24.9	Rischio basso	Rischio aumentato
	Sovrappeso 25.0-29.9	Rischio aumentato	Rischio alto
	Obesità 30.0-34.9	Rischio alto	Rischio molto alto

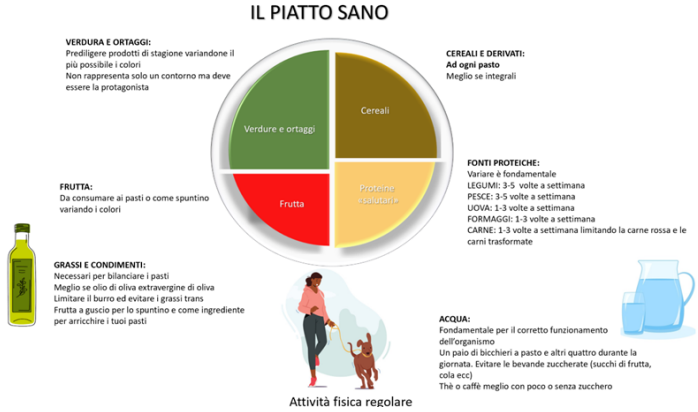
2. MANTIENITI FISICAMENTE ATTIVO

3. CONSUMA CEREALI INTEGRALI, VERDURE, FRUTTA E LEGUMI

Con il consumo di 5 porzioni di frutta e verdura è IMPOSSIBILE raggiungere questo quantitativo.

Perciò è fondamentale il consumo di cereali integrali e legumi.

4. LIMITA IL CONSUMO DI ALIMENTI PROCESSATI RICCHI IN GRASSI E ZUCCHERI

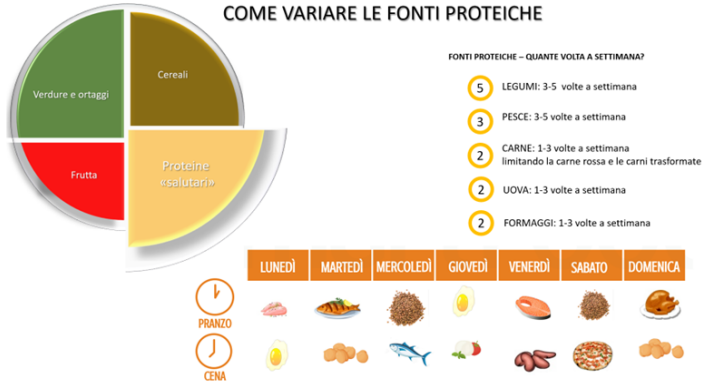


5. LIMITA IL CONSUMO DI CARNE ROSSA ED EVITA IL CONSUMO DI CARNI LAVORATE

6. EVITA IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE

7. LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE

8. SODDISFA I FABBISOGNI NUTRIZIONALI CON LA DIETA



9. IDRATATI ADEGUATAMENTE

10. RIDUCI IL CONSUMO DI SALE

Suggerimento

Dato l'alto rischio, la raccomandazione è di limitare il più possibile il consumo di carne rossa e processata (salumi e insaccati). La porzione di salumi o insaccati per chi non riesce a farne a meno, è di 50 grammi la settimana.