



► Il cambiamento dello stile di vita può avvenire anche attraverso piccoli passi che possono condurre ad un risultato soddisfacente e duraturo.

Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita attivo sono fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute.



Direzione Generale Sicurezza degli alimenti  
e nutrizione - Ufficio 5

Direzione generale della comunicazione  
e dei rapporti europei ed internazionali - Ufficio 2

 [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

Marzo 2021



*Ministero della Salute*

**Quanto pesa il  
sovrappeso...  
non aspettare,  
passa all'azione!**



Mantieni sotto controllo il tuo peso  
La tua salute ti ringrazierà

## › Cosa sono sovrappeso e obesità?

Il sovrappeso e l'obesità sono condizioni caratterizzate da un aumento della massa corporea dovuta ad uno squilibrio tra energia introdotta e consumata. La causa è rappresentata principalmente dall'adozione di stili di vita non salutari, in particolare le errate abitudini alimentari e la sedentarietà. Modificare, quindi, questi stili di vita aiuta a prevenirle. Ricorda che queste condizioni sono correlate ad una maggiore incidenza di malattie come diabete, ipertensione, patologie cardiache e respiratorie, tumori.

## › Buone abitudini a tavola

La sana alimentazione è uno degli elementi fondamentali per il mantenimento e la tutela della qualità della vita. Basta osservare semplici indicazioni per seguire un'alimentazione sana, equilibrata e completa di tutti i principi alimentari senza rinunciare al gusto e al piacere della buona tavola. Inizia a cambiare le tue abitudini:

- **Fai pasti regolari senza eccedere nelle quantità**
- **Fai attenzione alle modalità di preparazione degli alimenti e non esagerare con i condimenti**



- **Consuma frutta e verdura, preferendo quelle di stagione, almeno 5 porzioni al giorno ciascuna di un colore diverso: bianco, verde, giallo-arancione, rosso e blu-viola. Ogni colore contiene specifici nutrienti importanti per la tua salute.**

### /// Blu / Viola

(antocianine, vitamina C, magnesio, potassio e carotenoidi) melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera.

### /// Verde

(clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina) asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi.

### /// Rosso

(licopene e antocianine) pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole.

### /// Bianco

(polifenoli, flavonoidi, composti solforati, potassio, vitamina C, selenio) aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano.

### /// Giallo / Arancio

(flavonoidi, carotenoidi, vitamina C) arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais.

## › Occhio all'etichetta

Prima di scegliere un alimento è bene leggere l'etichetta. Le etichette alimentari informano, tra l'altro, sul contenuto di energia e di nutrienti degli alimenti e delle bevande.

## › Più movimento

Per mantenersi in forma, ad una corretta alimentazione deve essere affiancata una regolare attività fisica, anche moderata. È importante sfruttare al meglio anche i semplici gesti di tutti i giorni ricordando che è possibile trarre vantaggio anche da soli 30 minuti di moderato esercizio quotidiano. Camminare, usare le scale al posto dell'ascensore, andare in bicicletta sono attività di movimento che chiunque può praticare per raggiungere una condizione di vita più attiva.

